

Hufnagl

## Gewürzmedizin des Ayurveda. Die Heilkraft der Gewürze nutzen

Kurkuma, Kardamom & Co. - über 100 Rezepte aus der ayurvedischen Apotheke. Extra: Pasten, Wickel & Bäder

### Mit Gewürzen kochen – und heilen

Die traditionelle indische Medizin erklärt viele unserer Zivilisationskrankheiten wie Arthrose, Migräne, Reizdarm oder Entzündungen mit einem Ungleichgewicht der Bioenergien. Eine Ernährung nach Ayurveda kann hier wahre Wunder wirken, gerade wenn unsere westliche Medizin nicht weiterhilft. Die besondere Kraft liegt in den Gewürzen, die neben ihrem köstlichen Duft und Geschmack vielfältige Heilwirkungen entfalten. Mit nur wenigen Zutaten kannst du deine eigene Gewürz-Medizin herstellen, die man in keiner Apotheke kaufen kann.

### So werden aus leckeren Gerichten heilende Speisen:

- **Über 100 köstliche Rezepte:** Wohltuende und wärmende Frühstücke, duftende Suppen, würzige Chutneys und aromatische Hauptgerichte mit Heilkraft.
- **Die Praxis:** Die wichtigsten Handgriffe und Tipps zum Mörsern und Rösten der Gewürze, zum richtigen Dosieren, für den Einkauf und die Lagerung. Mit ausführlichen Portraits der 10 wichtigsten Gewürze.
- **Pasten, Wickel & Bäder:** Ideal für die äußere Anwendung. Probiere den Kreuzkümmel-Wickel gegen schmerzende Gelenke, die Kurkuma-Honig-Paste gegen Halsschmerzen und stoppe Erkältungen mit einem Ingwer-Vollbad.

### Gesundheit als Geschmackserlebnis!



**24,99 €**

23,36 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, *Lieferfrist: 1-3 Werktage*

**Artikelnummer:** 9783432117966

**Medium:** Buch

**ISBN:** 978-3-432-11796-6

**Verlag:** Trias

**Erscheinungstermin:** 10.01.2024

**Sprache(n):** Deutsch

**Auflage:** 1. Auflage 2024

**Produktform:** Kartoniert

**Gewicht:** 578 g

**Seiten:** 160

**Format (B x H):** 218 x 229 mm

