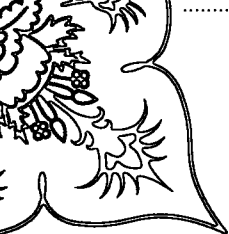


Nicky Sitaram Sabnis

# Ayurveda-Küche zum Abnehmen

Fotografiert von Sabine Mader und Ulrike Schmid

AT Verlag



# INHALT

<b>Vorwort</b>	7
<b>Ursprung, Geschichte und Grundprinzipien von Ayurveda</b>	8
Ursprung	8
Philosophie und die fünf Elemente	8
Die drei Doshas oder Bioenergien	9
Dosha-Zyklus: Tages- und Jahreszeiten sowie Lebensalter	12
Agni, Ama und Mala: Verdauungsfeuer, Schlacken und Abfallprodukte	12
<b>Der Konstitutionstest</b>	15
<b>Ernährung im Ayurveda</b>	18
Die sechs Geschmacksrichtungen	18
Eigenschaften und Qualitäten der Lebensmittel	20
Dosha-Harmonisierung durch die Ernährungsweise	21
Die wichtigsten Ernährungsregeln	22
<b>Entschlacken und abnehmen – ganz natürlich</b>	24
Entschlackung aus ayurvedischer Sicht	24
Psyche und Geist reinigen	24
<b>Wirkungsvolle Unterstützung mit einfachen Mitteln</b>	26
Masalum	26
Heißes Wasser	27
Ghee	27
Churnas	29
<b>Ganzheitliches Training zum Abnehmen und Entschlacken</b>	31
Ganzheit	31
Dem Körper Gutes tun	31
Dosha-Ausgleich über die Sinne	31
Die Rhythmen des Tages und das Reduzieren von Gewicht	32
Fit in den Morgen	32
Morgenhygiene	32
Frühstück ist Kapha-Zeit	33
Mittag: Zeit für die Hauptmahlzeit	33
Nachmittag	33
Abend	33
Schlaf	33

<b>Yoga und Ayurveda</b>	34
Richtige innere Haltung	34
Körperstellungen – Asanas	34
Atemübungen – Pranayama	34
SO-HAM-Atmung	34
Die Kraft der Mantren	35
Meditation	35
<b>Die geistige Haltung beim Kochen und Essen</b>	36
<b>Abnehmen im Alltag und im Berufsleben</b>	37
<b>Rezepte</b>	39
Grundlegendes zu den Rezepten	40
Vorspeisen	42
Suppen	50
Hülsenfrüchte, Tofu und Soja	58
Gemüse	76
Getreide und glutenfreie Nudeln	92
Chutney, Relish und Raita	106
Nachspeisen	114
Frühstück	122
Getränke	128
<b>Rezepte speziell zum Entschlacken und Abnehmen</b>	136
<b>Wochenendplan zum Entschlacken und Abnehmen</b>	144
<b>Die Entschlackungswoche</b>	146
<b>Anhang</b>	
Danksagung	152
Adressen	153
Rezeptverzeichnis	156