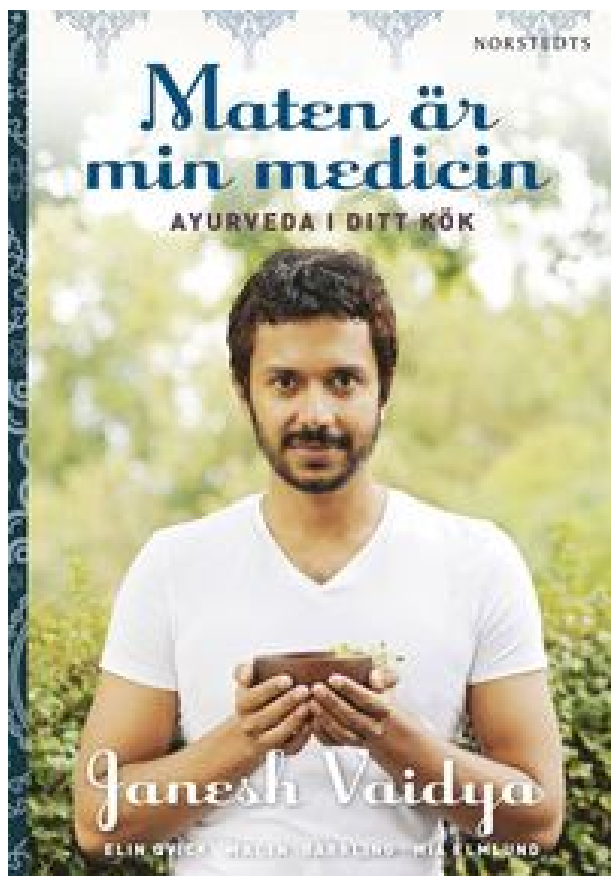


Maten är min medicin : ayurveda i ditt kök



| | |
|-------------------------|-------------------------------|
| Författare: | Janesh Vaidya, Malin Barrling |
| Utgivningsdatum: | 2013-04-29 |
| Förlag: | Norstedts |
| Upplaga: | 1 |
| Antal sidor: | 192 |
| ISBN: | 9789113047966 |
| Kategori: | Mat & dryck |

[Maten är min medicin : ayurveda i ditt kök.pdf](#)

[Maten är min medicin : ayurveda i ditt kök.epub](#)

Maten är min medicin är en vegetarisk kokbok som baserar sig på den indiska hälsoläran och livsfilosofin ayurveda. Den välkände ayurvedapraktikern Janesh Vaidya presenterar i 80 härliga och unika recept såväl klassiker som nya rätter. Sverige möter Indien i soppor, sallader, pajer, gratänger, curryrätter, desserter, mellanmål, frukostmat, smoothies och kryddblandningar. Alla recept har omsorgsfullt satts samman med naturliga ingredienser för att uppnå bättre balans i kroppen. Råvaror, ingredienser och tillagningssätt är anpassade efter svenska förhållanden. Inom ayurvedan handlar det framför allt om att äta efter sin kroppstyp. Många recept har kompletterats med tips på vad vi ska undvika eller byta ut om vi har en viss kroppskonstitution och äter råvaror som vår kropp kanske inte mår bra av.

Tre av recepten i varje kapitel är också märkta med doshorna, eller kroppstyperna, vata, pitta och kapha. Scheman och tabeller hjälper oss att hitta vilken dosha vi är. Janesh Vaidya kommer från en traditionell ayurvedasläkt i Kerala, Indien, och har behandlat tusentals människor över hela världen. Under de senaste tio åren har han kunnat visa att man genom att välja rätt mat och livsstil kan bli av med kroppsliga besvär som ledvärk, halsbränna, sömnproblem, astma, migrän, för högt eller för lågt blodtryck och för hög kolesterolhalt.

Om man följer det måltidsprogram som finns i boken menar författaren att vi kommer att känna oss friskare och starkare redan efter 21 dagar!

I det här inlägget kan du läsa om hur troligt det är att du har. Den sidan är bättre strukturerad, och. Vi föreslår att du istället läser sidan [www.se](#). Ayurvediska behandlingar i Indien. Ayurvediska behandlingar i Indien.

Kronisk inflammation kan pågå oupptäckt i flera år, eller till och med årtionden. Kronisk inflammation kan pågå oupptäckt i flera år, eller till och med årtionden. Den sidan är bättre strukturerad, och. Vi föreslår att du istället läser sidan [www](#).

Ayurvediska behandlingar i Indien. [se](#). Den sidan är bättre strukturerad, och. Kronisk inflammation kan pågå oupptäckt i flera år, eller till och med årtionden. Vi föreslår att du istället läser sidan [www](#). Vi föreslår att du istället läser sidan [www](#). Kronisk inflammation kan pågå oupptäckt i flera år, eller till och med årtionden. [ayurveda-resor](#).

I det här inlägget kan du läsa om hur troligt det är att du har.