



Cocina ayurveda para la autocuración

Principios ayurvédicos, recetas vegetarianas y guía de alimentos curativos para vata, pitta y kapha

Autor: Lad, Vasant

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484457848

Páginas: 320

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 16,00 €

Secretos de cocina, salud y bienestar

El Ayurveda, antiguo arte sanador de la India, enseña que la comida es un factor esencial en el cuidado de la salud y el bienestar personal.

En esta obra del Dr. Vasant Lad, uno de los médicos ayurvédicos más reconocidos del mundo, conocerás los principios de la cocina ayurvédica vegetariana, reflejados en más de un centenar de recetas que emplean hierbas y especias para equilibrar la constitución de cada persona. Asimismo accederás a información sobre las propiedades medicinales de la mayoría de los alimentos.

Benefíciate de la sabiduría ayurvédica y descubre:

- * Más de 100 recetas de auténtica cocina ayurvédica.
- * Cómo determinar tu constitución individual.
- * Información sobre la alimentación más idónea para cada constitución.
- * Las propiedades más destacadas de los alimentos y sus efectos sobre los doshas.
- * Cerca de 300 remedios para casi todo —desde el resfriado común hasta los problemas de piel, pasando por la regulación de los niveles de azúcar en sangre en los diabéticos—, elaborados a partir de hierbas, frutas y verduras de uso cotidiano.