



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992



Rezept für Gewürzmilch

Für 1 Person:

250 ml frische Vollmilch in bester Bio-Qualität
Je 1 Msp. Kurkuma (Gelbwurz) oder Kardamom
oder Zimt oder Ingwer.
Sie können auch zwei oder drei Gewürze nach Belieben mischen.

½ TL Sharkara oder brauner Rohrzucker
bei Bedarf

Alles zusammen zwei- oder dreimal aufwallen
und auf Trinktemperatur abkühlen lassen.

Guten Appetit!

Vata-Menschen können noch 1 bis 2 Teelöffel
Ghee oder Mandelmus hinzugeben.

Pitta-Menschen können ihr Dosha ausgleichen,
indem sie ½ bis 1 TL Pitta-Churna hinzufügen.

Kapha-Menschen sollten nur die Hälfte der Milch
nehmen, also 125 ml Milch, und diese mit 125 ml
Wasser mischen. Ingwer und Kardamom sind für
Kapha-Typen die idealen Gewürze. Honig ist das
einzige Süßungsmittel, das Kapha reduziert.

Honig in Milch ist sehr beliebt. Bitte beachten Sie,
dass Honig nicht wärmer als 40 °C werden sollte.
Wird Honig heißer, gilt er im Ayurveda als toxisch.
Sie können Honig in die Milch einrühren, wenn
diese auf unter 40 °C abgekühlt ist.

Milch am Abend ist leicht verdaulich, denn Milch
ist bereits verdaut. Wichtig dabei ist, dass Milch
mit keinem anderen Lebensmittel, außer den ge-
nannten Gewürzen, Nüssen oder Trockenfrüchten
vermischt wird.

Die Kombination von Milch mit Obst, Gemüse
oder Salz gilt im Ayurveda als unverträglich.

© Maharishi Ayurveda Privatklinik Bad Ems

Maharishi Ayurveda Gesundheits- und Seminarzentrum Bad Ems GmbH
Staatlich anerkannte Privatklinik (§ 30 GewO)

Postfach 1330, 56120 Bad Ems · Am Robert Kampe Sprudel, 56130 Bad Ems

Telefon: 0 26 03 / 9407-0 · Telefax: 0 26 03 / 3122 · E-Mail: info@ayurveda-badems.de · www.ayurveda-badems.de