



Ayurveda Gewürz-Kompass

“Welches Gewürz beruhigt dein Dosha?

“Ein praktischer Spickzettel für deine Küche.”

VATA (Luft & Raum)	PITTA (Feuer & Wasser)	KAPHA (Erde & Wasser)
Symptom: Neigt zu Blähbauch, Kältegefühl und unregelmäßiger Verdauung	Symptom: Neigt zu Sodbrennen, Hitze und Entzündungen.	Symptom: Neigt zu Trägheit, Schweregefühl und langsamen Stoffwechsel
Deine Gewürze: Fenchel, Anis, frischer Ingwer, Kreuzkümmel, Zimt, Asafoetida (Hing)	Deine Gewürze: Koriander, Kardamom, Fenchel, Kurkuma, frische Minze	Deine Gewürze: Schwarzer Pfeffer, Chili, Ingwer (getrocknet), Senfkörner, Nelken
Wirkung: Wärmend, erdend und entkrampfend	Wirkung: Kühlend, beruhigend und ausgleichend.	Wirkung: Anregend, wärmend und stoffwechselaktivierend

„Lust auf die passenden Rezepte? Entdecke 122 Seiten geballtes Alltagswissen
in "Meine Ayurvedaküche to go" für nur 24,90 €!

→ **Klicke hier!** [🔗](#)