

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
1. Gesundheit aus ayurvedischer Sicht	11
Wie betrachtet Ayurveda den Menschen?	11
Die fünf fundamentalen Elemente	12
Die Zuordnung der drei Temperamente	15
Die Eigenschaften und Aufgaben von <i>Vata</i> , <i>Pitta</i> und <i>Kapha</i>	18
2. Die Bedeutung der Verdauung für unsere Gesundheit	23
Der Darm: Ein Symbol der Wandlung	23
Der Weg unserer Nahrung durch das Verdauungssystem	25
Die Lippen und der Mund	25
Der Magen (<i>Vata</i>)	28
Wie funktioniert die Verdauung im Magen?	29
Wie funktioniert die Regulation der Magensaftsekretion?	30
Wie werden die verschiedenen Nahrungsmittel im Magen verdaut?	31
Der Zwölffingerdarm (<i>Pitta</i>)	31
Der Dünndarm (<i>Pitta – Vata</i>)	32
Der Dickdarm (<i>Vata</i>)	34
Die Aufgaben von Bakterien in unserem Verdauungstrakt	34
3. Nur ein sauberer Darm ist ein gesunder Darm	37
Wenn der Darm Alarm schlägt: Wie entstehen Schlacken und Schleim?	37
Unsere Ernährungsweise	37
Zu wenig Magensäure	37
Schwarzer Tee	38
Darmträgheit	38

- 39 Welche Auswirkungen hat eine Verschlackung auf den Körper?
- 41 Allergische Reaktionen
- 41 Rückvergiftung
- 42 Der Einfluß des Darms auf andere Organe

47 **4. Darmreinigung nach ayurvedischen Prinzipien**

- 47 Warum eine regelmäßige Darmreinigung so wichtig für uns ist
- 49 Welche verschiedenen Arten der Darmreinigung gibt es?
- 50 Wann ist eine ayurvedische Darmreinigung zu empfehlen?
- 52 Wer sollte eine Reinigung des Darms nicht durchführen?
- 52 Ayurvedisches Cleaning mit dem *Malashudi churna*-Pulver
- 54 So wird die ayurvedische Darmreinigung durchgeführt
- 60 Wenn Probleme während des Cleanings auftreten

63 **5. Welche Nahrung schenkt uns Lebensfreude?**

Dr. Devanando O. Weise

- 63 Die Hauptfehler in unserer Ernährung
- 69 Wie wir uns richtig ernähren
- 70 Was will ich wirklich essen?
- 73 Essen mit Genuß statt mit Frust
- 75 Unsere Ernährung muß individuell verschieden sein
- 77 Ernährungsumstellung nach der ayurvedischen Darmreinigung
- 82 Fragebogen: Welcher ayurvedische Typ sind Sie?
- 84 Problemnahrungsmittel
- 90 Welche Ernährung empfiehlt sich für die verschiedenen ayurvedischen Typen?
- 92 Ernährung für den *Vata*-Typ
- 94 Ernährung für den *Pitta*-Typ
- 96 Ernährung für den *Kapha*-Typ

6. Natürliche Wege zu einer gesunden Darmflora	99
Hilfe bei Darmleiden	99
Die Auswirkungen des Darmzustands auf unsere geistige Haltung	101
Die emotionalen Aspekte unseres Verdauungstraktes	102
Nachwort	109
von <i>Gudrun Dimer</i> , Heilpraktikerin	
Stichwortverzeichnis	111
Literaturverzeichnis	115
Über die Autoren	119
Kontaktadressen	120