

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	<b>9</b>
<b>I. Gesundheit aus ayurvedischer Sicht</b>	<b>11</b>
Wie betrachtet Ayurveda den Menschen?	11
Die fünf fundamentalen Elemente	12
Die Zuordnung der drei Temperaturen	15
Die Eigenschaften und Aufgaben von <i>Vata, Pitta und Kapha</i>	18
<b>2. Die Bedeutung der Verdauung für unsere Gesundheit</b>	<b>23</b>
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
<b>3. Nur ein sauberer Darm ist ein gesunder Darm</b>	<b>37</b>
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
<b>47</b>	<b>4. Darmreinigung nach ayurvedischen Prinzipien</b>
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 <i>Malashudi churna</i> -Pulver
54	So wird die ayurvedische Darmreinigung durchgeführt
60	Wenn Probleme während des Cleanings auftreten
<b>63</b>	<b>5. Welche Nahrung schenkt uns Lebensfreude?</b>
	<i>Dr. Devanando O. Weise</i>
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 <i>Vata</i> -Typ
94	Ernährung für den <i>Pitta</i> -Typ
96	Ernährung für den <i>Kapha</i> -Typ

<b>6. Natürliche Wege zu einer gesunden Darmflora</b>	<b>99</b>
Hilfe bei Darmleiden	99
Die Auswirkungen des Darmzustands auf unsere geistige Haltung	101
Die emotionalen Aspekte unseres Verdauungstraktes	102
<b>Nachwort</b>	<b>I09</b>
von <i>Gudrun Dümer</i> , Heilpraktikerin	
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>III</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>I15</b>
<b>Über die Autoren</b>	<b>I19</b>
<b>Kontaktadressen</b>	<b>I20</b>