

Inhalt

Essen im Einklang mit den Naturgesetzen

Die Grundlagen des Ayurveda	8
Die individuelle Konstitution	10
Die individuelle Ernährung	25
Ernährung für ein langes Leben	30
Wege zu einer besseren Verdauung	33
Gesunde Ernährung, die verjüngt	36
Wege zu ganzheitlichem Wohlbefinden	39
Kleine Nahrungsmittelkunde	41
Kleine Gewürz- und Kräuterkunde	47
Tips zu den Rezepten	52

Wohlschmeckendes Essen hält Leib und Seele zusammen

Frühstück	56
Mittagessen	59
Abendessen	127

Anhang

Register	140
Rezeptverzeichnis	142