

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