

Inhaltsverzeichnis

Widmung und Danksagung	7
Ayurveda – Mutter der Medizin	9
Ayurvedische Ernährungslehre	9
Ojas – Vitalkraft	11
Agni – Das Innere Biologische Feuer	11
Ama – Schlackenstoffe	12
Heilende und spirituelle Aspekte der Ernährung	12
Gunas – Erscheinungsweisen der Natur	13
Prasadam – Spiritualisierte Speisen	15
Sieben Konstitutionstypen und ihre empfohlene Ernährung	16
Gesunde Ernährung für jede Konstitution	25
Vata-reduzierende Diät	25
Pitta-reduzierende Diät	28
Kapha-reduzierende Diät	31
Ernährung für Mischtypen	34
Ayurvedische Essensregeln	34
Die ayurvedischen Rezepte zum Entschlacken	35
Die besten Rasayanas oder Verjüngungsmittel	37
Die wichtigsten ayurvedischen Gewürze	40
Optimale Kombination und Zubereitung der Speisen	44
Masalas – Die Gewürzmischungen	46
Einführung Rezepte	49
Glossar	239
Die Rezepte	245