

Inhalt

<i>Vorwort</i>	7
<i>Das Wissen vom guten Leben</i>	9
Die Mutter der Medizin	11
Zwischen Tradition und Moderne	18
<i>Die Prinzipien des Ayurveda</i>	21
Fünf Elemente und drei Doshas	23
Die Konstitutionstypen	38
Ayurvedische Uhr: die Rhythmen der Doshas	47
<i>Extra: Wie steht es um Vata, Pitta und Kapha?</i>	59
<i>Ayurvedischer Behandlungskanon</i>	69
Diagnose mit allen Sinnen	70
Pflanzen für das Leben	74
Diätetische Maßnahmen	86
Rasayana	87
Panchakarma	89
Gesunde Lebensführung	90
<i>Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele</i>	113
Das Herz der ayurvedischen Medizin	115
Umfassend positiv	118
Nasenspülung – Nasya	127
Mundspülung – Gandusha	130
Ganzkörperölmassage – Abhyanga	135
Bauch-Abhyanga	139
Reibmassage – Garshan	141
Augenbad mit Ghee – Akshitarpana	144
Ölbad – Snehavaghaha	145

Heißwasserbad – Avaghaha Sweda	146
Heiße Packung mit Zitronen – Jambira Pinda Sweda	147
Weitere Anwendungen des Panchakarma	149
Abführen – Virecana	158
Einlauf – Vasti	161
Weitere ayurvedische Reinigungsanwendungen	164
<i>Typgerecht richtig gesund essen</i>	<i>197</i>
Die Küche zum guten Leben	198
Wohlbefinden auf dem Teller	216
Ayurvedische Küchenapotheke	225
<i>Stichwortregister</i>	<i>236</i>
<i>Zur Autorin</i>	<i>240</i>