

Inhaltsverzeichnis

Frauen und Ayurveda	6	Rezepte	
Grundlagen des Lebens	7	Frühstück	127
Welcher Typ bin ich?	14	Salate	139
Test: Welcher Typ bin ich?	23	Suppen und Eintöpfe	151
Meine Ernährung	32	Gemüsegerichte	171
Welcher Typ isst wie?	43	Beilagen und Snacks	190
Mein Tageszyklus	46	Pikantes aus dem Backofen	211
Mein Monatszyklus	48	Brote, Frikadellen und Aufstriche	222
Mein Jahreszeitenzyklus	55	Saucen, Chutneys und Dips	234
Mein Lebenszyklus	60	Kuchen, Muffins und Pies	247
Partnerschaft	63	Desserts	260
Sexualität – die Perle der Lust entdecken	67	Getränke	279
Wir wollen ein Kind	70	Grundrezepte	290
Schwangerschaft – die Zeit der zwei Herzen	72	Anhang	
Die Geburt unseres Kindes	82	Welches Nahrungsmittel für welchen Dosha-Typ?	297
Sport und Freizeit	88	Die Autorin	305
Im Beruf und zu Hause	92	Erklärung der benutzten Sanskrit-Begriffe	306
Freizeit, Ferien, Ausspannen	94	Literatur	308
Menopause – die Wechseljahre	97	Bezugsquellen	309
Leben in den Tag bringen	104	Rezeptindex	311
Natürlich schön – die Ayurveda-Kosmetik	111		
Genießen will gelernt sein	120		
Meditation des Kochens	123		
Das sollten Sie noch wissen	125		