

7	Willkommen in meinem Buch	
8	Mein perfekter Tag	
11	Ayurveda – die Grundlagen	
12	Den Ayurveda kennenlernen	
21	Die ayurvedische Pharmakologie verstehen	
29	Ayurvedische Ernährung zum Gesundbleiben	81 Ayurvedische Kuren
30	Allgemeingültige ayurvedische Ernährungsregeln	82 Entschlackungskur
39	Spezifische Empfehlungen	87 Kräftigungskur
49	Ayurvedische Ernährung als Therapie	95 Ayurvedische Rezepte
50	Faktoren der Krankheitsentwicklung	96 Grundrezepte
54	Störungen des Verdauungssystems	100 Ayurvedische Aperitifs und Digestifs
61	Stoffwechselerkrankungen und Übergewicht	108 Die Morgenmahlzeit
65	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	118 Die Mittagsmahlzeit
68	Erkrankungen des Atem- und Immunsystems	138 Die Abendmahlzeit
72	Erkrankungen von Knochen und Gelenken	148 Die Süßspeisen
76	Psychische und neurologische Erkrankungen	156 Ayurvedische Chutneys und Sirupe
		162 Ayurvedische Getränke
		169 Rezeptverzeichnis
		170 Stichwortverzeichnis