

- 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**
- 30 **Allgemeingültige ayurvedische
Ernährungsregeln**
- 39 **Spezifische Empfehlungen**
- 49 **Ayurvedische
Ernährung als Therapie**
- 50 **Faktoren der Krankheitsentwicklung**
- 54 **Störungen des Verdauungssystems**
- 61 **Stoffwechselerkrankungen und
Übergewicht**
- 65 **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**
- 68 **Erkrankungen des
Atem- und Immunsystems**
- 72 **Erkrankungen von Knochen und
Gelenken**
- 76 **Psychische und neurologische
Erkrankungen**
- 81 **Ayurvedische Kuren**
- 82 **Entschlackungskur**
- 87 **Kräftigungskur**
- 95 **Ayurvedische Rezepte**
- 96 **Grundrezepte**
- 100 **Ayurvedische Aperitifs und Digestifs**
- 108 **Die Morgenmahlzeit**
- 118 **Die Mittagsmahlzeit**
- 138 **Die Abendmahlzeit**
- 148 **Die Süßspeisen**
- 156 **Ayurvedische Chutneys und Sirupe**
- 162 **Ayurvedische Getränke**
- 169 **Rezeptverzeichnis**
- 170 **Stichwortverzeichnis**