

# INHALT

## 5 Herzlich willkommen!

- 11 **Wunderwerk Haut**
- 12 Spannende Fakten
- 15 Der Aufbau der Haut
- 18 Die Hautbarriere: Die erste Verteidigungslinie
- 20 Die Versorgung der Haut
- 26 **Ayurveda und Hautgesundheit**
- 27 Mit Ayurveda ganzheitlich denken
- 32 Der Stoffwechsel im Ayurveda
  
- 39 **Ernährung: Die Basis für Hautgesundheit**
- 40 Die zentrale Rolle der Verdauung
- 41 Die Haut als Spiegel der Verdauung
- 44 Die Bedeutung von Ölen im Ayurveda
- 47 **Äußere Pflege: Natürliche Methoden und Inhaltsstoffe**
- 48 Hautpflege nach den Doshas
- 57 Öle für die Hautpflege
- 59 Hautkrankheiten aus Sicht des Ayurveda
- 65 **Lebensstil: Ein gesundes Leben für eine strahlende Haut**
- 65 Haut und Seele: Eine intime Verbindung
- 69 Ayurvedische Rituale und Routinen
- 74 Bewegung für Körper und Seele
- 78 Entspannungs- und Atemtechniken
- 85 Gesunde Schlafgewohnheiten
- 86 **Erstrahle mit Ayurveda: 10 Tipps für gesunde Haut**

- 90 **Deine Ernährung**
  - 90 Weniger ist mehr
  - 90 Die gesundheitlichen Vorteile
  - 93 Hauptakteure Getreide und Gemüse
  - 96 Hauptakteur Eiweiß
  - 97 Wochenpläne für 4 Wochen
- 101 **Deine Hautpflege**
  - 101 Kapha-Hautpflege-Routine
  - 102 Vata-Hautpflege-Routine
  - 103 Pitta-Hautpflege-Routine
  - 107 Rezepturen für alle Hauttypen
  
- 120 **Getränke**
- 127 **Kulinarische Begleiter**
- 133 **Rezepte für Woche 1 und 2**
- 154 **Rezepte für Woche 3 und 4**
- 174 **Wohlfühltag**
- 175 **Süße Nothelfer**
  
- 181 **Rezeptregister**