

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	Wohlfühltage
175	Süße Nothelfer
181	Rezeptregister