
INHALT

Einleitung 9

- Das Wissen des Ayurveda liegt in Ihnen 9**
- Wichtige ayurvedische Begriffe 11**
- Die Therapien des Maharishi Ayurveda 13**

Allgemeine Gesundheits-Tipps 15

- Grundlegende Tipps zum Balancieren der Doshas 15**
- Ayurvedische Tipps für eine gesunde Ernährung 25**
 - Heilen mit Ölen 45**
 - Entspannung und Bewegung 61**
 - Gesund durch die vier Jahreszeiten 72**

Kräuter und Gewürze für Ihre ayurvedische Hausapotheke 81

- Aloe Vera 83**
- Anis, Fenchel und Kümmel 86**
- Basilikum 88**
- Bockshornklee 90**
- Granatapfel 92**
- Hibiskusblüten 94**
- Ingwer 96**
- Koriander 98**
- Kurkuma (Gelbwurz) 100**
- Muskatnuss 102**
- Süßholz 103**
- Triphala 105**
- Weihrauch 109**
- Zitrone 111**

Tipps für konkrete Beschwerden 113

- Abszess und Furunkel 113
- Akne 117
- Allergien 120
- Angst und schwache Nerven 122
 - Arthrose 128
- Augenleiden: Sehstörungen, Überanstrengung,
 - Bindehautentzündung 132
 - Blasenbeschwerden 142
 - Erkältung, grippaler Infekt 148
 - Erschöpfung 159
 - Hämorrhoiden 162
 - Ungesunde Haut 164
 - Hautpilz 173
 - Heiserkeit und schwache Stimme 175
 - Herpes und Aphthen 177
 - Nervöse Herzbeschwerden 180
 - Insektenstiche 186
 - Konzentrations- und Gedächtnisstörungen 188
 - Kopfschmerzen 190
 - Kreislaufschwäche 196
 - Magen-Darm-Beschwerden 197
 - Menstruationsbeschwerden 224
- Muskelverspannungen, Nacken- und Rückenschmerzen 228
 - Trockene Nase 229
 - Nasenbluten 230
 - Neurodermitis 231
- Schicht- und Nachtarbeit, Jet-Lag 233
 - Schlafstörungen 237
 - Schluckauf 242
- Schwangerschaft und Stillperiode 243
- Sexualität und Fruchtbarkeit 248

Sonnenbrand 258
Übergewicht und Entschlackung 260
Verbrennungen und Verbrühungen 269
 Warzen 270
 Wechseljahre 271
 Zahnfleischbluten 276

Anhang 278
Adressen 278
Weiterführende Literatur 281
Register 282