
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