

INHALT

Vorbemerkung der Autorin	11
Einleitung	13
Was ist Ayurveda?	15
Ayurveda ist Verbundenheit	17

TEIL EINS

Kapitel 1: Die Longevity-Formel	29
Die Zellerneuerung fördern	35
Entzündungen reduzieren	36
Die Pyramide der gesundheitlichen Verbesserung .	37
Geregelte Abläufe	39
Ernährung	40
Yoga	43
Kapitel 2: So verläuft die Alterung	46
Das Altern in Ost und West	47
Wie wir altern	49
Die Altersbremse	51
Der Verlauf der physiologischen Alterung	53

Kapitel 3: Es geht um Ihre Gewebe	66
Drei »Jahreszeiten« des Lebens	67
Die sieben Gewebearten	70
Gewebeabbau beschleunigt die Alterung	71
Die Brückenfunktion der Gewebe	73
Die Rolle des Prana	76
Die Suche nach der »Wurzelursache«	78
Rasa-Dhatu – das Lymphgewebe	80
Rakta-Dhatu – das Blutgewebe	81
Mamsa-Dhatu – das Muskelgewebe	82
Meda-Dhatu – das Fettgewebe	83
Asthi-Dhatu – das Knochengewebe	84
Majja-Dhatu – das Nervengewebe	84
Shukra-/Artava-Dhatu – das Gewebe der Fortpflanzungsorgane	85
Kapitel 4: Regeneration der Gewebe	87
Gedächtnis und Gemütsverfassung	88
Bewegung und Schmerz	89
Energie und sexuelle Vitalität	92
Sinne und Haut	95

TEIL ZWEI

Kapitel 5: Giftstoffe entfernen	101
Ausspülen – zur Entgiftung die Sinne reinigen:	
Augen, Nase, Mund, Zunge und Haut	103
Entleeren – warmes Wasser trinken, um den Verdauungstrakt zu spülen und den Darm zu entleeren	118

Klären – zur Ruhe kommen, um Geist und Gehirn zu reinigen	123
Kapitel 6: Mehr Prana	131
Mehr Wasser – den Tag über warmes Wasser trinken, um die Zellen feucht zu halten und Prana zuzuführen	133
Mehr Luft – bewusst atmen, um die Zellen optimal mit Sauerstoff und frischem Prana zu versorgen	138
Mehr Sonne – die Morgensonne für mehr Lichtenergie und Prana nutzen, um die Zell-Uhr wieder in ihren Normalzustand zu versetzen . . .	144
Kapitel 7: Prana bewegen	150
Energie ist die Blaupause	153
Den Atem bewegen – mit Atemarbeit Prana bewegen, die Zellen mit Sauerstoff versorgen und das Gehirn ins Gleichgewicht bringen	154
Die Muskeln bewegen – mit Yogastellungen Prana bewegen, Giftstoffe ausleiten und den Körper ins Gleichgewicht bringen	163
Die Gefühle bewegen – Gefühle so einsetzen, dass sie Prana bewegen, Giftstoffe ausleiten und Sie psychisch stabilisieren	172
Kapitel 8: Sich wieder auf die Rhythmen der Natur einstimmen	182
Auf das richtige Timing kommt es an	184
Den Schlaf synchronisieren, um die innere Uhr wieder nach der Natur zu stellen	189

Die Mahlzeiten synchronisieren – die Mahlzeiten so planen, dass der Stoffwechsel dem natürlichen Rhythmus entspricht	197
Das Bewegungsverhalten synchronisieren – das Bewegungsverhalten so verändern, dass sich das Nervensystem auf die Rhythmen der Natur einstimmt	204
Kapitel 9: Ernährung aller Ebenen	225
Der Mensch ist, was er verdaut	228
Den Körper nähren – für bessere Verdauung und Autophagie abwechselnd essen und fasten	231
Den Geist nähren	241
Die Seele nähren	249
Ausblick	267
Dank	273
Glossar	276
Anmerkungen	283
Register	295
Über die Autorin	304