

.. Inhalt ..

6 Die Natur des Menschen

GRUNDLAGEN DER AYURVEDA-HEILKUNDE

- 8 Die drei Doshas
- 10 Agni – das Verdauungsfeuer
- 13 Ama – unverdaute Stoffwechselrückstände
- 14 Dhatus – die Körpergewebe
- 19 Ojas – Lebenskraft und Immunität
- 21 Srotas – die Zirkulationskanäle
- 25 Malas – die Abfallprodukte
- 26 Prakriti und Vikriti – die Konstitution und ihre Störungen

32 Ernährungslehre

AYURVEDISCHE ERNÄHRUNGS- UND KRÄUTERTHERAPIE

- 34 Die ayurvedische Pflanzenheilkunde
- 52 Heilkräuter

55 Nahrung als Medizin

WIRKUNG AUF UNSERE GESUNDHEIT

- 56 Differenzierte Analyse der Nahrungsmittel

79 Ernährungsregeln

AHARA – GESUNDES FÜR JEDEN TAG

- 79 Auswahl der Nahrungsmittel
- 81 Gesundheit im Fokus
- 84 Die acht Faktoren gesunder Nahrung
- 90 Typgerechte Nahrung als Schlüssel für die Gesundheit

98 Mit oder ohne Ama?

101 Ernährung für die Jahreszeiten

106 Ernährungstherapie

VON DER DIAGNOSE BIS ZUR HEILDIÄT

- 106 Diagnose
- 110 Ganzheitliche Ayurveda-Beratung
- 110 Die gesunde Ayurveda-Diät
- 116 Shodana und Shamana – erst ausleiten, dann aufbauen
- 117 Sattvavajaya – Psychologie in der Ernährungsberatung

121 Heilende Rezepte

KÖSTLICHES AUS DER KÜCHE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

- 125 Getränke, Brühen und Suppen
- 134 Rezepte für den Hauptgang
- 137 Chutneys
- 139 Süßspeisen

144 Das Verdauungsfeuer

AGNI – BEI GESUNDHEIT UND BESCHWERDEN

- 144 Agni-Störungen
- 147 Agni Chikitsa – für ein gesundes Agni
- 149 Ama – eine Art von Schlacken
- 150 Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- 151 Blähungen
- 152 Verstopfung
- 154 Durchfall
- 156 Übersäuerung

158	Gallensteine und Gallenkoliken	189	Sattvische Ernährung – der Schlüssel zu einer gesunden Psyche
158	Magengeschwüre	191	Individuelle Ernährungstherapie
159	Reizdarmsyndrom	193	Schlafstörungen
160	Aus der Ayurveda-Praxis		
162	Der Bewegungsapparat	195	Hautbeschwerden
	VATA UND AMA LÖSEN BESCHWERDEN AUS		SPIEGELBILD DES STOFFWECHSELS
162	Arthrose	195	Hautkrankheiten
163	Osteoporose	198	Spezialtherapien
166	Aus der Ayurveda-Praxis	200	Aus der Ayurveda-Praxis
167	Rheuma		
170	Gicht		
171	Übergewicht	202	Ayurveda für Frauen
	LEBEN AUF SPARFLAMME		AUCH IN DER ZEIT DER SCHWANGERSCHAFT
172	Karshana – ayurvedische Methoden zum Fettabbau	202	Frauenheilkunde
175	Speiseplan zur Gewichtsreduktion	204	Empfängnis und Schwangerschaft
176	Aus der Ayurveda-Praxis	210	Nach der Schwangerschaft
178	Diabetes	214	Alternde Menschen
	DIE KRANKHEIT DER GENUSSGESELLSCHAFT		AYURVEDA NACH DER LEBENSMITTE
178	Entstehung von Diabetes	215	Rasayana
179	Prävention von Diabetes		
179	Behandlung von Diabetes		
184	Psycho-mentale Stärke	219	Ayurveda-Hausapotheke
	GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DEN GEIST		TIPPS AUS DER AYURVEDA-KÜCHE FÜR ALLTAGSBESCHWERDEN
185	Grundlagen der Psycho-Diätetik und der Ayurveda-Psychologie	222	Register
		224	Impressum / Über dieses Buch