

.. Inhalt ..

6 Die Natur des Menschen

GRUNDLAGEN DER AYURVEDA-
HEILKUNDE

- 8 Die drei Doshas
- 10 Agni – das Verdauungsfeuer
- 13 Ama – unverdaute Stoffwechsel-
rückstände
- 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	202	Ayurveda für Frauen
171	Übergewicht		AUCH IN DER ZEIT DER SCHWANGERSCHAFT
	LEBEN AUF SPARFLAMME	202	Frauenheilkunde
172	Karshana – ayurvedische Methoden zum Fettabbau	204	Empfängnis und Schwangerschaft
175	Speiseplan zur Gewichtsreduktion	210	Nach der Schwangerschaft
176	Aus der Ayurveda-Praxis	214	Alternde Menschen
178	Diabetes		AYURVEDA NACH DER LEBENSMITTE
	DIE KRANKHEIT DER GENUSSGESELLSCHAFT	215	Rasayana
178	Entstehung von Diabetes	219	Ayurveda-Hausapotheke
179	Prävention von Diabetes		TIPPS AUS DER AYURVEDA-KÜCHE FÜR ALLTAGSBESCHWERDEN
179	Behandlung von Diabetes	222	Register
184	Psycho-mentale Stärke	224	Impressum / Über dieses Buch
	GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DEN GEIST		
185	Grundlagen der Psycho-Diätetik und der Ayurveda-Psychologie		