

INHALT

Vorwort	7
Ursprung, Geschichte und Grundprinzipien von Ayurveda	8
Ursprung	8
Philosophie und die fünf Elemente	8
Die drei Doshas oder Bioenergien	9
Dosha-Zyklus: Tages- und Jahreszeiten sowie Lebensalter	12
Agni, Ama und Mala: Verdauungsfeuer, Schlacken und Abfallprodukte	12
Der Konstitutionstest	15
Ernährung im Ayurveda	18
Die sechs Geschmacksrichtungen	18
Eigenschaften und Qualitäten der Lebensmittel	20
Dosha-Harmonisierung durch die Ernährungsweise	21
Die wichtigsten Ernährungsregeln	22
Entschlacken und abnehmen – ganz natürlich	24
Entschlackung aus ayurvedischer Sicht	24
Psyche und Geist reinigen	24
Wirkungsvolle Unterstützung mit einfachen Mitteln	26
Masalum	26
Heißes Wasser	27
Ghee	27
Churnas	29
Ganzheitliches Training zum Abnehmen und Entschlacken	31
Ganzheit	31
Dem Körper Gutes tun	31
Dosha-Ausgleich über die Sinne	31
Die Rhythmen des Tages und das Reduzieren von Gewicht	32
Fit in den Morgen	32
Morgenhygiene	32
Frühstück ist Kapha-Zeit	33
Mittag: Zeit für die Hauptmahlzeit	33
Nachmittag	33
Abend	33
Schlaf	33

Yoga und Ayurveda	34
Richtige innere Haltung	34
Körperstellungen – Asanas	34
Atemübungen – Pranayama	34
SO-HAM-Atemung	34
Die Kraft der Mantriren	35
Meditation	35
Die geistige Haltung beim Kochen und Essen	36
Abnehmen im Alltag und im Berufsleben	37
Rezepte	39
Grundlegendes zu den Rezepten	40
Vorspeisen	42
Suppen	50
Hülsenfrüchte, Tofu und Soja	58
Gemüse	76
Getreide und glutenfreie Nudeln	92
Chutney, Relish und Raita	106
Nachspeisen	114
Frühstück	122
Getränke	128
Rezepte speziell zum Entschlacken und Abnehmen	136
Wochenendplan zum Entschlacken und Abnehmen	144
Die Entschlackungswoche	146
Anhang	
Danksagung	152
Adressen	153
Rezeptverzeichnis	156