

Inhalt

Vorwort	7
Einführung in die ayurvedische Lehre	10
Historische Entwicklung und gegenwärtiger Stand	15
Die ayurvedische Lebensweise	17
Was bedeutet Gesundheit im Ayurveda?	19
Was bedeutet Panchakarma, und wie funktioniert es?	21
Was definiert unsere Konstitution?	22
Die Doshas	24
Tri Dosha	27
VATA	29
PITTA.....	30
KAPHA.....	31
Ausgleichen der Doshas im Alltag.....	32
Die ayurvedische Ernährung.....	42
Die ayurvedische Uhr	43
Dosha-spezifische Ernährung.....	46
Welcher Dosha-Typ bin ich?.....	52
Nahrungsmittelrichtlinien für die Konstitutionstypen	58
Essen mit den Jahreszeiten	70
Ayurvedische Gewürze.....	78

Super Foods	94
Was haben Super Foods mit Ayurveda zu tun?.....	97
Die bekanntesten Super Foods.....	99
Der Smoothie im Ayurveda	103
 9-Tage-Entgiftungskur	 110
Warum sollten wir unseren Körper regelmäßig entgiften?	111
Was ist eine Kolonhydrotherapie?	113
Wie bereite ich mich auf die Entgiftung vor?	115
Wie behandle ich meinen Körper während der Entgiftung?	116
Was bringt mir die Entgiftungskur?	117
Lebensmittel: Was soll ich essen, was sollte ich vermeiden?	118
Die ayurvedische Selbstmassage	122
Ihr Ernährungsplan	127
 Rezepte für die Entgiftungskur	 132
Getränke/Smoothies	134
Gerichte	140
 Über die Autorin.....	 158
Danksagung	159
Bildnachweis.....	160