

Inhalt

Einleitung: Wir alle bedürfen der Heilung 11

Teil I: Die Wissenschaft vom Leben

- 1 Ayurveda: Körper, Geist und Seele 19
 - Das Universum und wie wir mit ihm verbunden sind 19
 - Die fünf Elemente: Bausteine der Natur 20
 - Die drei Doshas: Vata, Pitta und Kapha 24
 - Die zwanzig Eigenschaften – ein wichtiger Schlüssel zur Heilung 27
- 2 Entdecken Sie Ihren mentalen und physiologischen Typ 29
 - Prakriti und Vikriti 29
 - Wie Sie Ihren Konstitutionstyp bestimmen können 31
 - Charakteristika des Vata-Typs 31
 - Charakteristika des Pitta-Typs 37
 - Charakteristika des Kapha-Typs 41
 - Wie Sie dieses Wissen nutzen können 44
- 3 Warum wir krank werden 47
 - Definition der Gesundheit 47
 - Zehn Faktoren, die über Gesundheit oder Krankheit entscheiden 50
 - Wie eine Krankheit entsteht 58

Teil II: Die Anwendung der ayurvedischen Prinzipien

- 4 Wie wir unsere Gesundheit erhalten können 67
 - Gewahrsein 67
 - Die Umstände verändern, die Störungen verursachen können 68
 - Wiederherstellen des Gleichgewichts 69
 - Reinigungstechniken 70
 - Die einfache Reinigungsmethode für den Hausgebrauch 72
 - Verjüngung und Regeneration 75
 - Selbstachtung 76
- 5 Lebensgestaltung nach ayurvedischen Prinzipien:
 - Die beste Form der Prävention 79
 - Im Einklang mit der Natur 79
 - Alltags- und Lebensgestaltung nach ayurvedischen Prinzipien 80
 - Präventivmaßnahmen im Rhythmus der Jahreszeiten 89
- 6 Atemtechniken 99
 - Das Geheimnis des Pranayama 99
 - Sechs Atemtechniken 100
- 7 Meditation und geistige Disziplin 105
 - Die Meditation der leeren Schale 107
 - So-Hum-Meditation 108
 - Doppelspitziige Aufmerksamkeit (Das Bezeugen) 109
- 8 Ayurvedische Ernährungsrichtlinien 111
 - Ernährungsempfehlungen für die verschiedenen Konstitutionstypen 111
 - Die sechs Geschmäcke 113
 - Gesunde und ungesunde Eßgewohnheiten 132
 - Unverträgliche Nahrungsmittelkombinationen 135
 - Nahrungsmittel und die drei Gunas 136

Teil III: Geheimnisse der ayurvedischen Selbstheilung – eine Enzyklopädie der Krankheiten und Heilmittel

Zum Umgang mit dem lexikalischen Teil dieses Buches 145
Die Komponenten ayurvedischer Heilung 146
Diagnose und Behandlung 146
Warnhinweise 150

Krankheiten und Heilmittel von A bis Z 153

Zum Schluß: Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre
Gesundheit 353

Anhang 1: Wie man die Heilkräfte von Metallen, Edelsteinen,
Farben und Aromen nutzen kann 357

Anhang 2: Die Zubereitung von Kräutern, Ghees und Ölen 369

Anhang 3: Spezielle ayurvedische Heilmethoden 375

Anhang 4: Yoga-Asanas 379

Bezugsquellen 389

Glossar 391

Register 397