

Inhalt

Ayurveda für Einsteiger	6
Die Weisheit der Ayurveda	8
Was bedeutet der Name Ayurveda?	8
Ayurveda – Heilung zeitgemäß	8
So verwenden Sie die Karten	10
Das Spiel kann beginnen	11
Spielen Sie einmal das Ur-Natur-Spiel, dann so oft Sie wollen	14
Spielvarianten	15
So bestimmen Sie Ihr vorherrschendes Dosha	16
Testauswertung	20
Vata-Konstitution	20
Pitta-Konstitution	23
Kapha-Konstitution	26
Vata-Pitta- oder Pitta-Vata-Konstitution	29
Pitta-Kapha- oder Kapha-Pitta-Konstitution	32
Vata-Kapha- oder Kapha-Vata-Konstitution	35
Tridosha-Konstitution	38
Die Triguna-Eigenschaften	39
Sattva – das Prinzip der Reinheit	39
Rajas – das Prinzip der Leidenschaft	40
Tamas – das Prinzip der Trägheit	41
Ausgewogene Triguna	41
Triguna im Essen beeinflussen die Psyche	42
Energiewirkung der Nahrung auf Körper und Geist	44
Ayurveda-Basiswissen	47
Die fünf Grundelemente	47
Die drei Dosha Vata, Pitta und Kapha	50
Die Sinnesorgane	51
Die Geschmacksrichtungen	51
Die Triguna Sattva, Rajas und Tamas	53
Kreisläufe, Strukturen, Leitungsbahnen	54
Die Qualität unserer Nahrung	57
Lebensmittel und ihre Wirkungen	63
Typgerecht kochen und genießen	64
Die Rezepte	68
Anhang	142
Alle Rezepte auf einen Blick	142
Bildquellen	143