

Inhalt

Vorwort	6
Hinweis	7
Die Autorin	8
1. Ayurveda	9
Was ist Ayurveda überhaupt?	10
Das können Sie mit Ayurveda erreichen	11
Ayurveda als Selbsthilfe für zu Hause	11
Gesundheit und Krankheit	12
Die sechs Stufen einer Krankheit	14
Der Mensch und die Materie	16
So wirken die fünf Elemente im menschlichen Körper	17
Schärfen Sie Ihre Sinne	17
Der ayurvedische Sinnesspaziergang	18
Die ayurvedische Konstitutionslehre – Die Tridoshalehre	20
Das Dosha Vata	23
Das Dosha Pitta	25
Das Dosha Kapha	27
Welcher Konstitutionstyp sind Sie?	29
Der Vata-Test	30
Der Pitta-Test	32
Der Kapha-Test	33
Der Lauf des Lebens	36
Der natürliche Rhythmus	36
Die einzelnen Organe und die Doshazuzuordnung	40
Der Jahreszeitenzyklus	42

2. Heilen mit Ayurveda	45
Entgiften – die ayurvedische Detox-Kur.....	46
Heilwirkung auf das Herz	49
Heilwirkung auf Geist und Psyche.....	52
Heilwirkung auf die Haut.....	55
Ganzheitlich heilen mit Ayurveda.....	58
 3. Die 21-Tage-Kur für zu Hause	 61
Entlastung.....	62
Ernährung	64
Die sechs Geschmacksrichtungen von Lebensmitteln.....	67
Massagen	71
Bewegung.....	73
Das richtige Atmen	75
Meditieren hält jung.....	76
 4. Rezepte für Ihre 21-Tage-Kur	 77
1. Lauwarmer Gemüsesalat.....	78
2. Kitchery	79
3. Klare Gemüsebrühe	80
4. Mungbohnenuppe	81
5. Kartoffelsuppe	82
6. Kürbiscremesuppe.....	83
7. Salat mit roten Linsen.....	84
8. Dhal aus Berglinsen.....	85
9. Auberginen-Kartoffel-Curry	86
10. Gemüse-Biryani	87
11. Linsen-Kokos-Reis	88
12. Koriander-Chutney.....	89
13. Fencheldessert	89
14. Kartoffel-Raita.....	90

15. Avocadosalat mit Frucht.....	91
16. Möhrencyrry	92
17. Schmorkartoffeln	93
18. Radicchio mit Feldsalat	94
19. Selleriesuppe.....	95
20. Scharfe Pilze.....	96
21. Blumenkohl mit Kruste	97
22. Mangold mit Zwiebeln und Paprika.....	98
5. Massage-Anwendungen	99
Ihre ayurvedische Ölmassage	101
Trockenmassage	103
6. Bewegung & Atmung	105
Der Sonnengruß – Suryanamaskar.....	107
Die Kobra – Bhujangasana.....	110
Der Schulterstand – Sarvangasana	110
Der Pflug – Halasana	111
Atemübung – Prana Yama	112
7. Meditation.....	113
Die Transzendente Meditation	116
8. Die 21-Tage-Kur	117
9. Einkaufslisten	161
Einkaufsliste für Vatadominanz	162
Einkaufsliste für Pitadominanz	165
Einkaufsliste für Kaphadominanz.....	168
10. Nachwort.....	171