

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7		
Heimisches Ayurveda	8		
Kapitel 1:		Kapitel 4:	
Gesundheit für Körper,		Der Sommer, Jahreszeit der Wärme	
Geist und Seele	14	und Aktivität	128
Wir sind Teil der Natur	19	Zeit des Tatendrangs	130
Welcher Typ bin ich?	28	Sommerrezepte	135
Verdauung und Stoffwechsel	31		
Die Basics der ayurvedischen		Kapitel 5:	
Ernährungslehre	35	Der Herbst, Jahreszeit der Ernte	
Gesunde Ernährung und		und des Kräftesammelns	164
Lebensweise für die drei Doshas	45	Zeit der Fülle und Vorbereitung	166
		Herbstkur zur Entschlackung und	
Kapitel 2:		zur Stärkung des Immunsystems	170
Die Kunst des Kochens	64	Herbstrezepte	189
Energetisches Kochen – die Kunst,			
sich führen zu lassen	66	Kapitel 6:	
Ayurvedische Küchenpraxis	76	Der Winter, Jahreszeit des Rückzugs	
		und der Regeneration	210
Kapitel 3:		Zeit der Ruhe und des Speicherns	212
Das Frühjahr, Jahreszeit		Winterrezepte	217
des Aufbruchs und der Erneuerung	88		
Zeit der Bewegung und		Übersicht: Gewürze und Kräuter	244
des Neubeginns	90	Übersicht: Obst und Gemüse	248
Frühjahrskur zum Entschlacken	93	Adressen, die weiterhelfen	252
Frühlingsrezepte	113	Dank	253
		Rezeptregister	254
		Andreas Hollard, Ayurveda-Koch	255