

INHALT

- 5 Vorwort
- 9 **DEINE AYURVEDA-
GESUNDHEITSPRAXIS**
- 10 **DIE KRAFT DES AYURVEDA**
- 11 Die ayurvedische Ernährung
- 12 Was Ayurveda so wertvoll macht
- 15 Körper, Geist, Psyche im Einklang
- 16 **DAS SYSTEM DES AYURVEDA**
- 18 Die 5 Elemente
- 18 Die 20 Eigenschaften
- 21 Die 3 Doshas
- 32 Die Lebensphasen im Rhythmus der Natur
- 42 **WELCHER DOSHA-TYP BIN ICH?**
- 44 Zwischen aktuellem und ursprünglichem Zustand
unterscheiden
- 46 Der Dosha-Test
- 50 **DIE AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG**
- 50 Die sechs Geschmacksrichtungen
- 56 Agni, das Verdauungsfeuer
- 61 Ama – die ausscheidungspflichtigen Stoffe
- 64 Die 20 Eigenschaften berücksichtigen und ausgleichen
- 68 Wie du Ayurveda in allen Lebensmitteln findest
- 70 **UNSERE TOP-10-TIPPS**

77 DEINE AYURVEDA-KOCHWERKSTATT

78 TYPGERECHT KOCHEN

80 Gewürzmischungen zum Ausgleich

86 Dips zum Ausgleich

89 Kräutergetränke zum Ausgleich

94 UNSERE BASIC-REZEPTE

94 Frühstück

110 Gerichte für Mittag und Abend

110 Dal

119 Kitchari

121 Mehr Highlights aus unserer Ayurveda-Küche

126 Beilagen und Chutneys

134 Salate

139 Fladenbrote

144 Süßspeisen

152 Getränke

158 Die Heilkraft der ayurvedischen Gewürze

170 Rezeptregister