

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