# Ernst Schrott Ayurveda für jeden Tag

## Extrait du livre

Ayurveda für jeden Tag de Ernst Schrott

Éditeur : Goldmann-Randomhouse



http://www.editions-narayana.fr/b19782

Sur notre <u>librairie en ligne</u> vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne Tel. +33 9 7044 6488
Email <a href="mailto:info@editions-narayana.fr">info@editions-narayana.fr</a>
<a href="http://www.editions-narayana.fr">http://www.editions-narayana.fr</a>



### **INHALTSVERZEICHNIS**

#### Der Ayurveda 9

Die Quellen jahrtausendealter Heilkunst 9 Das Geist-Körper-Modell des Ayurveda 11 Vata 15 Pitta 16 Kapha 17

Die Subdoshas - Schlüsselfunktionen der Physiologie 17 Die sieben »Gewebe« — Die Dhatus 19 Srotas — Das »Kanalsystem« des Körpers 20 Krankheit oder Gesundheit in Abhängigkeit der Doshas 21 Diagnose und Therapie im Ayurveda 22

#### So finden Sie Ihren Konstitutionstyp 24

Erläuterungen zum Fragebogen 24 Geistige und körperliche Anlagen 26 Geistige und körperliche Beschwerden 30

#### Ayurvedische Heilmittel 34

Die gebräuchlichsten Arzneien 34

#### Ayurvedische Heilverfahren 42

Wege zu Gesundheit, Glück und langem Leben 42
Das Prinzip der ayurvedischen Therapien 46
Pancha Karma - Reinigung und Verjüngung des Körpers 47
Anwendungen des Pancha Karma 49
Therapien für zu Hause 55
Suryanamaskar - Der »Sonnengruß« 64
Yoga-Asanas 67
Prana Yama — Das ausgeglichene Atmen 78
Transzendentale Meditation 79
Pulsdiagnose 83
Gandharva-Veda-Musik - Die ewige Musik der Natur 84
Aromatherapie 87

#### Ayurvedische Heilpflanzen und Gewürze 90

Auswahl der verwendeten Heilpflanzen und Gewürze 91

5

Leseprobe von E. Schrott, "Ayurveda für jeden Tag" Herausgeber: Goldmann-Randomhouse Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,

Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

#### Ernährung im Ayurveda 109

Essen in Harmonie mit dem Kosmos 109
Empfehlungen für die einzelnen Konstitutionstypen 114
Ernährungsempfehlungen zur Regulierung der Doshas 121
Ayurvedisches Menü 122
Tipps zum Abbau von Ama 124
Heißwasser-Trinkkur 126
Regelmäßiger Stuhlgang 127
Fastenkur 128
Kleine ayurvedische »Nahrungsmittelkunde« 129

#### Beschwerden von Kopf bis Fuß 138

Ayurvedischer »Fahrplan« zur Gesundheit 140
Kopfbereich 141
Hals-Nasen-Ohren 161
Herz-Kreislauf 176
Haut und Haare 189
Magen-Darm 206
Nerven und Psyche 229
Für Frauen 245
Knochen, Muskeln und Gelenke 255
Allergien 260
Linderung und Heilung von Schmerz 263

#### Die ayurvedische Uhr 272

Die Tagesrhythmen 273 Dinacharya - Gesunde Routine für jeden Tag 275 Die Doshas im Laufe der Jahreszeiten 282 Lebensphasen und Doshas 286 Zur Ökonomie der Zeit 287

#### Ayurvedisches Fitnesswochenende 289

Fitnessprogramm für das Wochenende 289 Sport und Ayurveda 295

#### Glossar - Ayurvedische Rezepte 303

Vedisches und klassisches Sanskrit 303 Kleines ayurvedisches Rezeptbuch 308

Register 321

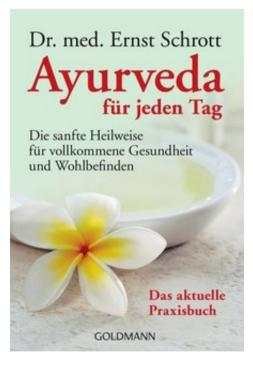
Adressen 328

Literaturhinweise 331

6

Leseprobe von E. Schrott, "Ayurveda für jeden Tag" Herausgeber: Goldmann-Randomhouse Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,

Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



**Ernst Schrott** 

Ayurveda für jeden Tag

Die sanfte Heilweise für vollkommene Gesundheit und Wohlbefinden

336 pages, broché publication 2002



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr