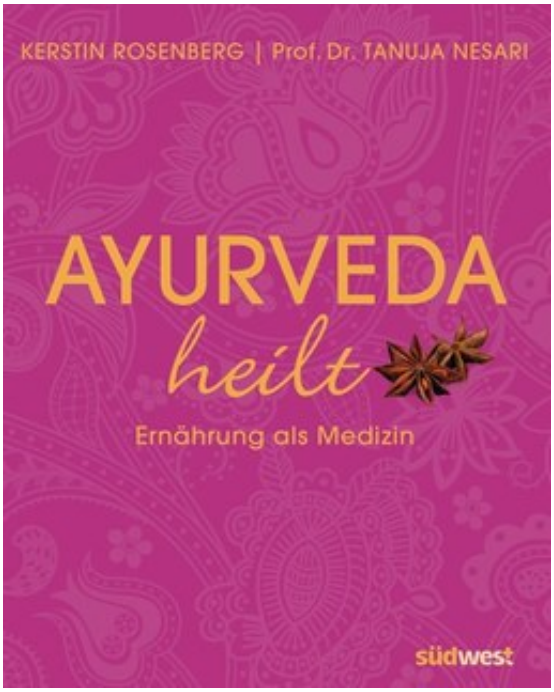
Rosenberg K / Nesari T
Ayurveda heilt - Ernährung als Medizin

Reading excerpt

Ayurveda heilt - Ernährung als Medizin
of Rosenberg K / Nesari T
Publisher: Südwest - Random Hause



http://www.narayana-verlag.com/b19065

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

INHALT

DIE NATUR DES MENSCHEN

GRUNDLAGEN DER AYURVEDA-HEILKUNDE 6

Die drei Doshas 8
Agni - das Verdauungsfeuer 10
Ama - unverdaute Stoffwechselrückstände 14
Dhatus - die Körpergewebe 14
Ojas - Lebenskraft und Immunität 17
Srotas - die Zirkulationskanäle 18
Malas - die Abfallprodukte 21
Prakriti und Vikriti - Konstitution und ihre Störungen 22

ERNÄHRUNGSLEHRE

AYURVEDISCHE ERNÄHRUNGS- UND KRÄUTERTHERAPIE 28

Die ayurvedische Pflanzenheilkunde 30
Heilkräuter 45

NAHRUNG ALS MEDIZIN

WIRKUNG AUF UNSERE GESUNDHEIT 48

Differenzierte Analyse der Nahrungsmittel 49

ERNÄHRUNGSREGELN

AHARA - GESUNDES FÜR JEDEN TAG 70

Auswahl der Nahrungsmittel 71
Gesundheit im Fokus 72
Die acht Faktoren gesunder Nahrung 75
Typgerechte Nahrung als Schlüssel für die Gesundheit 80
Mit oder ohne Ama? 89
Ernährung für die Jahreszeiten 91

ERNÄHRUNGSTHERAPIE

VON DER DIAGNOSE BIS ZUR HEILDIÄT 96

Diagnose 96
Ganzheitliche Ayurveda-Beratung 99
Die gesunde Ayurveda-Diät l oo
Shodana und Shamana - erst ausleiten, dann aufbauen 105
Sattvavajaya - Psychologie in der Ernährungsberatung 107

HEILENDE REZEPTE

KÖSTLICHES AUS DER KÜCHE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE 112

Getränke, Brühen und Suppen 112
Rezepte für den Hauptgang 121
Chutneys 125
Süßspeisen 126

DAS VERDAUUNGSFEUER

AGNI - BEI GESUNDHEIT UND BESCHWERDEN 128

Agni-Störungen 128
Agni Chikitsa - für ein gesundes Agni 131
Ama - eine Art von Schlacken 133

Leseprobe von K. Rosenberg / T. Nesari, „Ayurveda heilt - Ernährung als Medizin“
Herausgeber: Südwest - Random Hause
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Nahrungsmittelunverträglichkeiten 134
Blähungen 136
Verstopfung 137
Durchfall 139
Übersäuerung 141
Gallensteine und Gallenkoliken 143
Magengeschwüre 143
Reizdarmsyndrom 144

DER BEWEGUNGSAPPARAT

VATA & AMA LÖSEN BESCHWERDEN AUS 146

Arthrose 146
Osteoporose 147
Rheuma 150
Gicht 152

ÜBERGEWICHT

LEBEN AUF SPARFLAMME 154

Karshana - Ayurvedische Methoden zum Fettabbau 155
Speiseplan zur Gewichtsreduktion 159

DIABETES

DIE KRANKHEIT DER GENUSSGESELLSCHAFT 160

Entstehung von Diabetes 160
Prävention von Diabetes 162
Behandlung von Diabetes 163

PSYCHO-MENTALE STÄRKE

GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DEN GEIST 166

Grundlagen der Psycho-Diätetik und der Ayurveda-Psychologie 167
Sattvische Ernährung - der Schlüssel zu einer gesunden Psyche 171
Individuelle Ernährungstherapie 173
Schlafstörungen 175

HAUTBESCHWERDEN

SPIEGELBILD DES STOFFWECHSELS 178

Hautkrankheiten 178
Spezialtherapien 181

AYURVEDA FÜR FRAUEN

AUCH IN DER ZEIT DER SCHWANGERSCHAFT 184

Frauenheilkunde 184
Empfängnis und Schwangerschaft 186
Nach der Schwangerschaft 192

ALTERNDE MENSCHEN

AYURVEDA NACH DER LEBENSMITTE 196

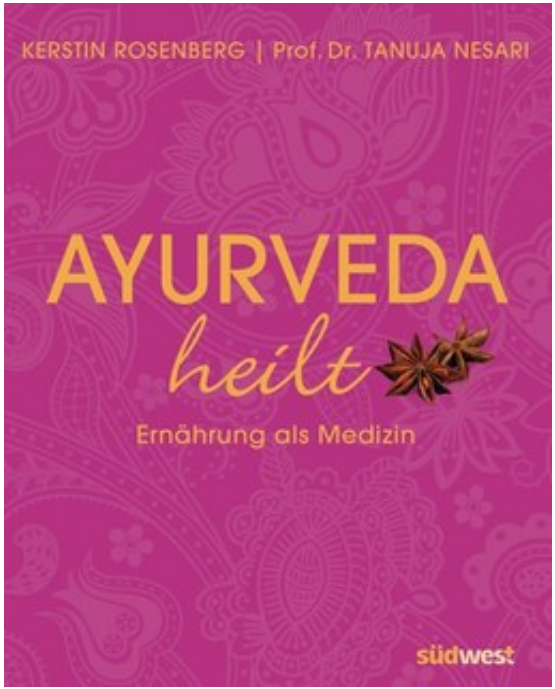
Rasayana 197

AYURVEDA-HAUSAPOTHEKE

TIPPS AUS DER AYURVEDA-KÜCHE FÜR ALLTAGSBESCHWERDEN 202

REGISTER 205
IMPRESSUM 208

Leseprobe von K. Rosenberg / T. Nesari, „Ayurveda heilt - Ernährung als Medizin“
Herausgeber: Südwest - Random Hause
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Rosenberg K / Nesari T

Ayurveda heilt - Ernährung als Medizin

208 pages, hb
publication 2015

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com