

Rosenberg K / Nesari T

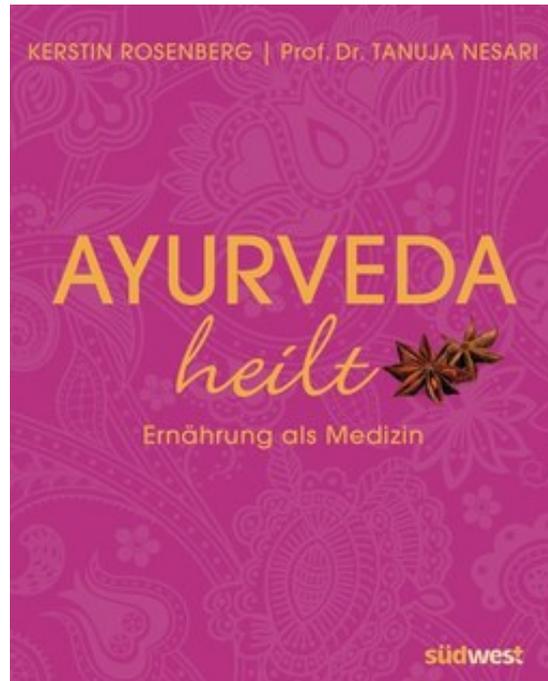
Ayurveda heilt - Ernährung als Medizin

Leseprobe

[Ayurveda heilt - Ernährung als Medizin](#)

von [Rosenberg K / Nesari T](#)

Herausgeber: Südwest - Random House



<http://www.narayana-verlag.de/b19065>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



INHALT

DIE NATUR DES MENSCHEN

GRUNDLAGEN DER AYURVEDA-HEILKUNDE

Die drei Doshas	6
Agni - das Verdauungsfeuer	8
Ama - unverdaute Stoffwechselrückstände	10
Dhatus - die Körpergewebe	14
Ojas - Lebenskraft und Immunität	14
Srotas - die Zirkulationskanäle	17
Malas - die Abfallprodukte	18
Prakriti und Vikriti - Konstitution und ihre Störungen	21
	22

ERNÄHRUNGSLEHRE

AYURVEDISCHE ERNÄHRUNGS- UND KRÄUTERTHERAPIE

Die ayurvedische Pflanzenheilkunde	28
Heilkräuter	30
	45

NAHRUNG ALS MEDIZIN

WIRKUNG AUF UNSERE GESUNDHEIT

Differenzierte Analyse der Nahrungsmittel	48
	49

ERNÄHRUNGSREGELN

AHARA - GESUNDES FÜR JEDEN TAG

Auswahl der Nahrungsmittel	70
Gesundheit im Fokus	71
Die acht Faktoren gesunder Nahrung	72
	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

Diagnose	96
Ganzheitliche Ayurveda-Beratung	99
Die gesunde Ayurveda-Diät	100
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

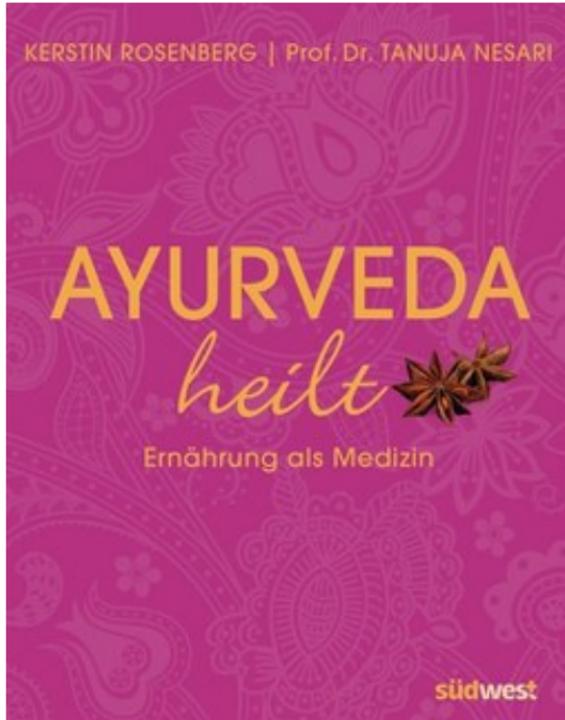
Getränke, Brühen und Suppen	112
Rezepte für den Hauptgang	121
Chutneys	125
Süßspeisen	126

DAS VERDAUUNGSFEUER

AGNI - BEI GESUNDHEIT UND BESCHWERDEN

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

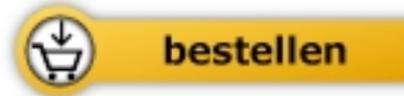
Nahrungsmittelunverträglichkeiten	134	PSYCHO-MENTALE STÄRKE	
Blähungen	136	GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DEN GEIST	166
Verstopfung	137	Grundlagen der Psycho-Diätetik und der Ayurveda-Psychologie	167
Durchfall	139	Sattvische Ernährung - der Schlüssel zu einer gesunden Psyche	171
Übersäuerung	141	Individuelle Ernährungstherapie	173
Gallensteine und Gallenkoliken	143	Schlafstörungen	175
Magengeschwüre	143		
Reizdarmsyndrom	144		
DER BEWEGUNGSAPPARAT		HAUTBESCHWERDEN	
VATA & AMA LÖSEN BESCHWERDEN AUS	146	SPIEGELBILD DES STOFFWECHSELS	178
Arthrose	146	Hautkrankheiten	178
Osteoporose	147	Spezialtherapien	181
Rheuma	150	AYURVEDA FÜR FRAUEN	
Gicht	152	AUCH IN DER ZEIT DER SCHWANGERSCHAFT	184
ÜBERGEWICHT		Frauenheilkunde	184
LEBEN AUF SPARFLAMME	154	Empfängnis und Schwangerschaft	186
Karshana - Ayurvedische Methoden zum Fettabbau	155	Nach der Schwangerschaft	192
Speiseplan zur Gewichtsreduktion	159	ALTERNDE MENSCHEN	
DIABETES		AYURVEDA NACH DER LEBENSMITTE	196
DIE KRANKHEIT DER GENUSSGESELLSCHAFT	160	Rasayana	197
Entstehung von Diabetes	160	AYURVEDA-HAUSAPOTHEKE	
Prävention von Diabetes	162	TIPPS AUS DER AYURVEDA-KÜCHE FÜR ALLTAGSBESCHWERDEN	202
Behandlung von Diabetes	163	REGISTER	205
		IMPRESSUM	208
		INHALT	5



Rosenberg K / Nesari T

[Ayurveda heilt - Ernährung als Medizin](#)

208 Seiten, geb.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de