

# Rosenberg K / Nesari T

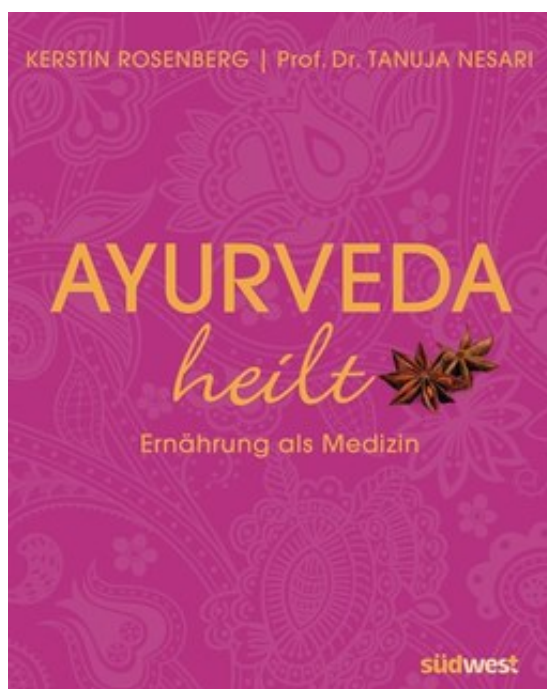
## Ayurveda heilt - Ernährung als Medizin

Leseprobe

[Ayurveda heilt - Ernährung als Medizin](#)

von [Rosenberg K / Nesari T](#)

Herausgeber: Südwest - Random House



<http://www.unimedica.de/b19065>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.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

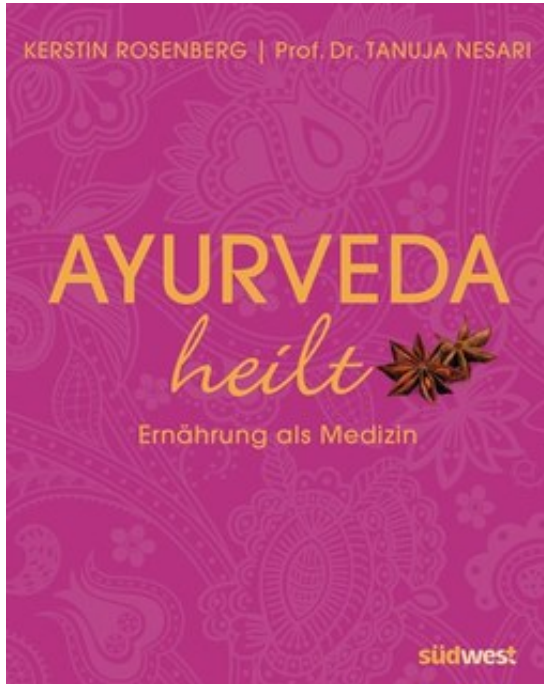
Getränke, Brühen und Suppen	112
Rezepte für den Hauptgang	121
Chutneys	125
Süßspeisen	126

## 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	<b>PSYCHO-MENTALE STÄRKE</b>	
Blähungen	136	<b>GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DEN GEIST</b>	<b>166</b>
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		
<b>DER BEWEGUNGSAPPARAT</b>		<b>HAUTBESCHWERDEN</b>	
<b>VATA &amp; AMA LÖSEN BESCHWERDEN AUS</b>	<b>146</b>	<b>SPIEGELBILD DES STOFFWECHSELS</b>	<b>178</b>
Arthrose	146	Hautkrankheiten	178
Osteoporose	147	Spezialtherapien	181
Rheuma	150	<b>AYURVEDA FÜR FRAUEN</b>	
Gicht	152	<b>AUCH IN DER ZEIT DER SCHWANGERSCHAFT</b>	<b>184</b>
<b>ÜBERGEWICHT</b>		Frauenheilkunde	184
<b>LEBEN AUF SPARFLAMME</b>	<b>154</b>	Empfängnis und Schwangerschaft	186
Karshana - Ayurvedische Methoden zum Fettabbau	155	Nach der Schwangerschaft	192
Speiseplan zur Gewichtsreduktion	159	<b>ALTERNDE MENSCHEN</b>	
<b>DIABETES</b>		<b>AYURVEDA NACH DER LEBENSMITTE</b>	<b>196</b>
<b>DIE KRANKHEIT DER GENUSSGESELLSCHAFT</b>	<b>160</b>	Rasayana	197
Entstehung von Diabetes	160	<b>AYURVEDA-HAUSAPOTHEKE</b>	
Prävention von Diabetes	162	<b>TIPPS AUS DER AYURVEDA-KÜCHE FÜR ALLTAGSBESCHWERDEN</b>	<b>202</b>
Behandlung von Diabetes	163	<b>REGISTER</b>	<b>205</b>
		<b>IMPRESSUM</b>	<b>208</b>
		<b>INHALT</b>	<b>5</b>



Rosenberg K / Nesari T

[Ayurveda heilt - Ernährung als Medizin](#)

208 Seiten, geb.  
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)