

# inhalt

<b>VORWORT</b>	<b>7</b>
<b>EINFÜHRUNG</b>	<b>10</b>
<b>Grundprinzipien des Ayurveda</b>	<b>10</b>
Über Ayurveda	10
Die drei Energien des Geistes (Tri Gunas)	11
Die fünf Elemente (Pancha Mahabhutas)	11
Die drei Lebenskräfte des Körpers (Tri Doshas)	12
Die sieben Gewebe (Sapta Dhatus)	13
Die drei Unreinheiten (Tri Malas)	14
Das biologische Feuer (Trayodosa Agni)	15
<b>Dosha-Test: Welcher Dosha-Typ sind Sie?</b>	<b>16</b>
Der Vata-Dosha-Typ	20
Der Pitta-Dosha-Typ	22
Der Kapha-Dosha-Typ	24
<b>Wie man Doshas ausbalanciert</b>	<b>26</b>
Vata-Dosha	26
Pitta-Dosha	27
Kapha-Dosha	28
<b>Abnehmen mit Ayurveda</b>	<b>29</b>
<b>Ayurvedische Ernährung</b>	<b>30</b>
Ausgewogene Ernährung	30
Sattvige Ernährung	30
Die sechs Geschmacksrichtungen (Rasa)	32
<b>Nahrungsmittel-Tabelle</b>	<b>34</b>
<b>AYURVEDISCHE GETRÄNKE</b>	<b>39</b>
<b>Basisrezepte und Grundwissen</b>	<b>39</b>
Wasser und die richtige Art des Trinkens nach Ayurveda	40
Milch, Joghurt und Lassi	45
Frischer Joghurt	46
Probiotisches Lassi	47
Sojamilch	49
Mandelmilch	50
Reismilch	51
Hafermilch	52
Hanfmilch	53
Kokosmilch	54
Macademiamilch	55
Cashewmilch	56
Haselnussmilch	57
Dinkelmilch	58
<b>Ritu - Ayurvedische Getränke für das ganze Jahr</b>	<b>59</b>
Mond-Wasser	60
Kupfer-Wasser	61
Ashwagandha-Wasser	62
Triphala-Wasser	63
Methisamen-Wasser	64
Koriandersamen-Wasser	65
Ingwer-Wasser	66
Verjüngendes Ojas-Getränk	67
Kräutertee für Vata	68
Kräutertee für Pitta	69
Kräutertee für Kapha	70
Dosha Churna Lassi	71
Gulkand Shot	72
Vanille-Milch gegen Heißhunger	73
Sesam-Milch	74
Safran-Milch	75
Ayurvedische Gewürzmilch - Zubereitungsmethoden	76
Stärkende Gewürzmilch	77
Energetisierende Gewürzmilch	78
Anregende Gewürzmilch	79
Beruhigende Gewürzmilch	80
Tridosha-Gewürzmilch	81
Vata-Pitta-Gewürzmilch	82
Vata-Gewürzmilch	83

Ayurvedische Mondmilch	85	Wassermelonen-Saft	113
Mondmilch zur Stress-Bewältigung	87	Zitrus-Minze-Sharbat	114
Einschlaffördernde Mondmilch	88	Fenchel-Sharbat	115
Mondmilch für besseren Schlaf	89	Ingwer-Basilikum-Limeade	116
Immunstärkende Mondmilch	90	Apfel-Limetten-Smoothie	117
Schmerzlindernde Mondmilch	91	Bananen-Smoothie	118
<b>Frühling - Getränke zum Entschlacken und Stärken</b>	<b>92</b>	Beeren-Rosen-Smoothie	119
Reis-Wasser	94	Paan Shot	120
Detox-Wasser	95	Namkeen Lassi	121
Vata-Detox-Tee	96	Minz-Lassi	122
Pitta-Detox-Tee	97	Mango-Lassi	123
Kapha-Detox-Tee	98	Rosen-Lassi	124
Lemon & Spice Abnehm-Tee	99	Schlummer-Tee	125
Kurkuma-Tee	100	<b>Herbst/Winter - Getränke zur Wärmung &amp; Stärkung der Immunität</b>	<b>126</b>
Tulsi-Tee	101	Verjüngender Gewürz-Traubensaft	128
Karotten-Petersilie-Saft	102	Indischer Chai	129
Gemüse-Saft	103	Kadha	130
Apfel-Grünkohl-Limonade	104	Ayurvedischer Erkältungs-Tee	131
Safran-Limonade	105	Ingwer-Tee	132
<b>Sommer - Kühlende Getränke um die Hitze von Pitta zu besiegen</b>	<b>106</b>	Zitronen-Pfeffer-Tee	133
Erfrischender Energy Drink	108	Süßholz-Zimt-Tee	134
Mantha Energy Booster	109	Knoblauch-Milch	135
Sattu Power Drink	110	Palmzucker-Milch	136
Panakam	111	Goldene Milch	137
Aloe-Granatapfel-Saft	112	Vegane Goldene Milch	138
		Adaptogener Kakao	139
<b>ANHANG</b>			<b>140</b>
Glossar			140
Stichwortverzeichnis			140
Inhaltsstoffe, Eigenschaften und Wirkungsweise der Zutaten			143
Bildnachweis			143
Über die Autorin			144