



volkermehl

# Ayurveda ABC



ALLES AUSSER  
KOMPLIZIERT  
DIE BASICS LEICHT ERKLÄRT



 Schimer  
Verlag

# INHALT



Mein AYURVEDA-ABC – Alles auf Anfang .... 6

AYURVEDA-ABC – Ayurveda  
endlich mal verständlich ..... 10

- » A wie Agni .... 12
- » B wie Bewusstsein ..... 13
- » C wie Curry .... 15
- » D wie Doshas .... 16
- » E wie Elemente ..... 17
- » F wie Frühstück ..... 18
- » G wie Ghee ..... 20
- » H wie Hungergefühl .... 21
- » I wie Indien .... 23
- » J wie Jyotisch .... 24
- » K wie Kapha .... 25
- » L wie Lebensfreude .... 26
- » M wie Massagen .... 29
- » N wie Naturverbundenheit .... 30
- » O wie Oma .... 31
- » P wie Pitta ..... 32
- » Q wie Quelle ..... 33
- » R wie Rituale ..... 34
- » S wie sechs Geschmäcke .... 36
- » T wie Trinken zum Essen .... 37
- » U wie Ungeduld ..... 38
- » V wie Vata .... 39
- » W wie Wundermedizin .... 40
- » X wie x-mal erzählt .... 41
- » Y wie Yoga .... 43
- » Z wie Zungenschaber .... 44



## TAGESABLAUF für ein zufriedenes Leben .... 47

## Kleine **LEBENSMITTEL** - & **GEWÜRZKUNDE** .... 65

- » Wärmende und kühlende Lebensmittel .... 66
- » Lebensmittelkombinationen, die Sie vermeiden sollten .... 69
- » Es gibt keine Verbote, nur Empfehlungen! .... 70
- » Kleine Gewürzkunde .... 78



Die sechs **GESCHMÄCKE** ..... 95



An die **TÖPFE**, fertig, **LOS!** ..... 100

**15 REZEPTE** für jeden Ayurveda-Neuling ..... 103



- » Getränke ..... 104
- » Frühstück ..... 108
- » Salat & Suppen ..... 112
- » Snacks & Hauptgerichte ..... 120
- » Desserts ..... 128

**DANK**sagung ..... 133

Über den **AUTOR** ..... 134

**BILD**nachweis ..... 136

