



Judith H. Morrison

Ayurveda

Ein Weg zu Gesundheit und Lebensfreude
Wie wir das Wissen der traditionellen indischen
Medizin nutzen können

Aus dem Englischen übersetzt
von Thomas Kopal

TRIAS THIEME HIPPOKRATES ENKE



Inhalt

Zu diesem Buch

Einführung

Teil 1: **Ayurveda verstehen**

Die Ursprünge des Ayurveda	16
Die drei Lebensenergien	26
<i>Bestimmen Sie Ihre Konstitution</i>	38

Teil 2: **Der gesunde und der kranke Körper**

Der gesunde Körper	44
Das Krankheitsgeschehen	60
<i>Bestimmen Sie Ihre Beschwerden</i>	80

Teil 3: **Gesundheit erhalten**

Der Alltag	84
<i>Arbeit und Freizeitaktivitäten einschätzen</i>	104
<i>Wie beginnen Sie den Tag?</i>	112
Nahrung und Ernährung	130
<i>Nahrungsmitteltabellen</i>	133
Geist und Emotionen	166
Veränderungen einleiten	178

Sachverzeichnis 188

Weiterführende Literatur/Quellenangaben 191

Dank 192