

Inhaltsverzeichnis :

- Ayurveda - Die Jonglage mit den Elementen S. 6
- Rezept: Frühstückswaffeln S. 8
- Zu Besuch bei Vata, Pitta und Kapha S. 9
- Rezept: Schokoküchlein mit Mangopüree S. 12
- Was raubt uns Energie S. 13
- Rezept: Schoko-Energy-Balls S. 14
- Die wichtigsten Dos and Don'ts für unsere Verdauung S. 15
- Rezept: Karottenhalva S. 16
- Entdecke das Anti-Stress-Kraut Brahmi S. 17
- Rezept: Grünes Cashew Curry S. 18
- Die günstigste Art ayurvedisch zu leben S. 19
- Rezept: Rosen-Lavendel-Butter S. 20
- Ich bin Kapha begegnet S. 21
- Rezept: Fenchel aus dem Ofen S. 23
- Bye-bye Frühjahrsmüdigkeit S. 24
- Rezept: Minestrone S. 26
- Tipp für die Heuschnupfenzeit S. 27
- Rezept: Basenbrot S. 29
- Die 80/20-Regel im Ayurveda S. 30
- Rezept: Basische Möhrenmuffins S. 32
- Rezept: Schoko-Fudge-Kuchen S. 33
- Leben im Einklang mit der inneren Dosha-Uhr S. 34
- Rezept: Warmer Rosenkohlsalat mit Cranberries S. 36
- Rezept: Apple-Crumble S. 37
- Spieglein, Spieglein im Frühstücksraum S. 38
- Rezept: Ayurveda-Wraps S. 40

- Mein Weg zum Ayurveda mit Céline Dion S. 41
- Rezept: Dattelchutney S. 42
- Rezept: Dattel-Rosinen-Minz-Chutney S. 44
- Rezept: Geröstetes Studentenfutter S. 46
- Rezept: Veganer Apfelkuchen S. 47
- Warum wir alle einen Vata-Topf brauchen S. 48
- Rezept: Reis mit Lauch und Kardamom S. 50
- Rezept: Grüner Smoothie S. 51
- Anti-Aging im Ayurveda S. 52
- Kurkuma - genial und trotzdem nervig S. 53
- Rezept: Quinoa-Orangen-Salat S. 54
- Rezept: Dattel-Rosmarin-Senf S. 55
- Fünf Tipps für richtiges Trinken S. 56
- Rezept: Möhrenraspel auf Amarettini S. 58
- Rezept: Schwarzes Channa Dal S. 60
- Deine Zunge möchte geschabt werden S. 61
- Rezept: Bananenbrot S. 62
- Ein belegtes Brot mit Schinken... S. 63
- Rezept: Ghee S. 64
- Wenn Pitta zur Zicke wird S. 65
- Rezept: Vegane Leberwurst S. 66
- Rezept: Erdbeer-Himbeer-Minz-Chutney S. 68
- Kürbis - der Vata-Killer S. 69
- Rezept: Kürbis-Dal-Auflauf S. 70
- Essen gegen den November-Blues S. 71
- Rezept: Tabouleh S. 72



„Gutes und schlechtes Leben, glückliches und unglückliches Leben, das, was dem Leben zu- und abträglich ist, das Maß des Lebens mit all seinen Komponenten und das Leben selbst – wo das alles erklärt wird, das nennt man Ayurveda.“

Charaka Samhita, Su.1.4.