

Ernst Schrott

Ayurveda: Die besten Tipps

Leseprobe

[Ayurveda: Die besten Tipps](#)

von [Ernst Schrott](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6935>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



INHALT

Einleitung 9

Das Wissen des Ayurveda liegt in Ihnen 9
Wichtige ayurvedische Begriffe 11 Die
Therapien des Maharishi Ayurveda 13

Allgemeine Gesundheits-Tipps 15

Grundlegende Tipps zum Balancieren der Doshas 15
Ayurvedische Tipps für eine gesunde Ernährung 25
Heilen mit Ölen 45
Entspannung und Bewegung 61
Gesund durch die vier Jahreszeiten 72

Kräuter und Gewürze für Ihre ayurvedische Hausapotheke 81

Aloe Vera 83
Anis, Fenchel und Kümmel 86
Basilikum 88
Bockshornklee 90
Granatapfel 92
Hibiskusblüten 94
Ingwer 96
Koriander 98
Kurkuma (Gelbwurz) 100
Muskatnuss 102
Süßholz 103
Triphala 105
Weihrauch 109
Zitrone 111

Tipps für konkrete Beschwerden 113

Abszess und Furunkel	113
Akne	117
Allergien	120
Angst und schwache Nerven	122
Arthrose	128
Augenleiden: Sehstörungen, Überanstrengung, Bindehautentzündung	132
Blasenbeschwerden	142
Erkältung, grippaler Infekt	148
Erschöpfung	159
Hämorrhoiden	162
Ungesunde Haut	164
Hautpilz	173
Heiserkeit und schwache Stimme	175
Herpes und Aphthen	177
Nervöse Herzbeschwerden	180
Insektenstiche	186
Konzentrations- und Gedächtnisstörungen	188
Kopfschmerzen	190
Kreislaufschwäche	196
Magen-Darm-Beschwerden	197
Menstruationsbeschwerden	224
Muskelverspannungen, Nacken- und Rückenschmerzen	228
Trockene Nase	229
Nasenbluten	230
Neurodermitis	231
Schicht- und Nachtarbeit, Jet-Lag	233
Schlafstörungen	237
Schluckauf	242
Schwangerschaft und Stillperiode	243
Sexualität und Fruchtbarkeit	248

Inhalt

Sonnenbrand 258
Übergewicht und Entschlackung 260
Verbrennungen und Verbrühungen 269
 Warzen 270
 Wechseljahre 271
Zahnfleischbluten 276

Anhang 278

 Adressen 278
 Weiterführende Literatur 281
 Register 282



Ernst Schrott

[Ayurveda: Die besten Tipps](#)
aus dem jahrtausendealten
Naturheilsystem

288 Seiten, kart.
erschienen 2004



bestellen

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de