

Inhaltsverzeichnis

Ghee chemisch	11
Ghee wird aus Butter erzeugt	12
Herstellung von Butter	12
Fettarme Buttersorten	14
Margarine ist etwas ganz anderes als Butter	15
Chemische Analyse von Butter	16
Farbe der Butter	17
Verwendung	17
Ranzig werden	18
Von der Butter zum Ghee	19
Herstellung von Ghee	20
Chemische Analyse – Unterschied zu Butter	23
Vorteile von Ghee	23
Physiologie	24
Vitamingehalt	24
Oxidativer Stress	24
Oxidantien	25
Antioxidantien	25
Ayurveda-Grundlagen	27
Was ist Ayurveda?	28
Seit wann gibt es Ayurveda?	29
Was will Ayurveda?	31
Ayurveda heute	32
Die inhaltlichen Grundlagen von Ayurveda	33
Die fünf Elemente	33
Die Tridosha-Theorie	34
Zugang zur Ayurveda-Medizin	37
Trisutra Ayurveda – drei Hauptprinzipien	38
Gesundheit aus ayurvedischer Sicht	39
Krankheit aus ayurvedischer Sicht	39
Entstehung von Krankheit (Pathogenese)	40
Diagnostik	41



Ayurvedische Therapie	44
Elemente der Ayurveda Kur	48
Panchakarma – das Herz des Ayurveda	48
Vorbehandlung (Purva-Karma)	49
Hauptbehandlung (Pradhana-Karma)	51
Nachbehandlung (Pascat-Karma)	52
Anwendungsgebiete (Indikationen) der Ayurveda-Medizin	52
Medizinische Gebiete für den Einsatz von Ghee	55
Schwere Ellbogenarthrose	55
Morbus Bechterew	56
Asthma bronchiale	57
Lumbalgie nach Bandscheiben-Operation	58
Weitere medizinische Indikationen für Ghee	59
Woran erkennt man seriöse Ayurveda-Institute?	61
Ghee in der Tierheilkunde	62
Ayurveda, Ghee und Auge	63
Vata, Pitta und Kapha: Bedeutung beim Auge	64
Vorbeugende Maßnahmen im Ayurveda	65
Einfache Medikationen	65
Gewohnheitsfaktoren	67
Ernährungsfaktoren	67
Geisteszustand	67
Schutz vor äußeren Einflüssen	67
Netratarpana bei Augenerkrankungen	71
Das trockene Auge (Keratokonjunctivis sicca, Sicca-Syndrom)	71
Das trockene Auge in der Ayurveda-Medizin	74
Die Tränenflüssigkeit	76
Diagnostik des trockenen Auges in der Schulmedizin	77
Diagnostik des trockenen Auges im Ayurveda	78
Therapie des trockenen Auges in der Schulmedizin	80
Therapie des trockenen Auges in der Ayurveda-Medizin	83
Berichte der Patientinnen	86
Kajal	88
Ayurvedische Heilkräuter und Ghee	89
Herstellung von ayurvedischem Heilkräuter-Ghee	90

Die bekanntesten ayurvedischen Heilpflanzen-Ghee-Mischungen	91
Triphala-Ghee	91
Terminalia chebula	91
Terminalia bellirica	92
Emblica officinalis	93
Bacopa monnier(i)a	95
Asparagus racemosus	95
Picrorhiza kurroa	96
Cinnamomum verum	97
Zingiber officinale	98
Aloe vera	99
Alpenländische Kräuter und Ghee	101
Auszüge mit verschiedenen Kräutern	103
Thymian	103
Holunderblüten	104
Salbei	105
Majoran	105
Ringelblume	106
Johanniskraut	107
Arnika	108
Rosenblütenblätter	108
Lavendel	110
Ehrenpreis	111
Ernährung und Ayurveda	113
Ernährungsprinzipien des Ayurveda	114
Ernährungsempfehlungen für die drei Dosha-Typen	115
Der Vata-Typ	115
Der Pitta-Typ	117
Der Kapha-Typ	118
Tipps für gesundes Essen	119
Ausgewogene Ernährung –	
die sechs ayurvedischen Geschmacksrichtungen	120
Tagesrhythmen, Jahreszeiten, Lebensphasen: Chronobiologie	122
Tagesrhythmen	122
Jahreszeiten	123



Ghee –
Das Gold der
Ayurveda-Medizin

Lebensphasen	123
Die reinigende Ernährung der Panchakarma Küche	124
Mary Mathews Rezepte	125
Reis-Mung-Da-Suppe	125
Gemüsebällchen	126
Kichererbsencurry	127
Gebratenes Huhn	128
Mungbohnen-Curry	129
Gebratener Reis – Fried Rice	130
Gebackene Bananen	131
Ananastorte	132
Chappathi – Fladenbrot	133
Aviyal – Gemischtes Gemüse	134
Rezepte von Roswitha Bauer	135
Auberginen mit Schafkäse im Ofen gebacken	135
Apfel-Mango-Chutney	137
Hokkaido-Kürbis-Suppe	138
„Mutschi’s“ Hühnerinmachsuppe	139
Rosmarin-Zitronen-Huhn	140
Basmati-Reis mit Blattspinat und gebratenen Rosinen	141
Gebackenes Putenschnitzel nach Wiener Art	142
Gebratenes Salbei-Saiblingsfilet auf Fissolen	143
Ingwer-Gemüse-Spaghetti	144
Raspel-Kartoffeln mit Rosmarin	145
Lachs-Mangold-Zucchini-Creme auf Brandnudeln	146
Straußen-Steak mit Rotkraut und Raspelkartoffeln	148
Zucchini-Laibchen mit Tomaten-Joghurt-Salat	149
Kaiserschmarrn mit Beerenragout	151
Ananas-Pfannkuchen/Bananen-Pfannkuchen	152
Apfelnockerln mit Zimt	154
MysticGhee – Glaube versetzt Berge	155
Weiterführende Literatur	159
Danksagung	159
Autoren	160