

Bridgette Shea

# Gesund und ausgeglichen mit TCM und AYURVEDA

Wie Sie durch fernöstliche Heilkunst  
Körper und Geist ganzheitlich stärken

**riva**



# Inhalt

## Vorwort

Zu innerer Ruhe finden

*Dr. John Douillard* ..... 6

Eine Brücke schlagen

*Kim Beekman* ..... 11

Einführung ..... 13

## TEIL I

Grundlagen ..... 25

1 Der Zauber jahrtausendealter Heiltraditionen ..... 26

2 Am Anfang ...

Die Wurzeln des Ayurveda und der chinesischen Medizin ... 44

3 Die fünf Elemente ..... 79

4 Konstitution ..... 108

5 Anatomie, praktische Grundlagen und Geistesblitze ..... 137

6 Bewusstsein ..... 186

## TEIL II

<b>Sich und andere Menschen heilen</b> .....	205
7 Ungleichgewichte und Behandlungsmodalitäten verstehen ...	206
8 Vorbeugung und Gesunderhaltung .....	230
9 Ernährung und Geschmacksrichtungen .....	292
10 Entgiftung im Wechsel der Jahreszeiten .....	319

## TEIL III

<b>Klinische Praxis</b> .....	367
11 Integration von Ayurveda und chinesischer Medizin .....	368
12 Klinische Praxis – und darüber hinaus .....	384
<b>Anhang</b> .....	428
Glossar .....	428
Quellenverzeichnis .....	436
Literaturverzeichnis .....	438
Register .....	441
Über die Autorin .....	448