

# Pitta reduzierende Lebensmittel



Wenn es richtig heiß wird, empfiehlt der Ayurveda eine ganze Reihe von Lebensmitteln, die die innere Kühlung aktivieren. Ebenso gibt es einige Lebensmittel, die innerlich anheizen und die dich noch mehr ins Schwitzen bringen. Hier findest du zwei Listen:

1. Pitta reduzierende Lebensmittel und
2. Pitta erhöhende Lebensmittel.

## Die Wut eines Pittamenschen

Es war 2013, als wochenlang Temperaturen über 30 Grad herrschten. Paul und ich hatten schon lange geplant, im Sommer Fenster und Fensterläden zu streichen. Dass es so heiß sein würde, ahnten wir ja beim Planen noch nicht.

Der Ayurveda kennt die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha. Pitta ist mein vorherrschendes Dosha. Typisch für Pittamenschen ist, dass sie genau und ordentlich sind. In meinem Kalender steht jeden Mittwoch und Sonntag: Joggen! Und wenn das da steht, dann mache ich das auch, selbst wenn es

so heiß ist. Also bin ich schon morgens um 6 Uhr gelaufen. Dadurch habe ich mir schon eine Extraportion Pitta aufgeladen. Später kamen die Fensterläden dran. Um an die obere Kante zu kommen, brauchte ich einen Hocker. Ein Bein versank dann im Blumenbeet, ich hielt mich im Fallen gerade noch im frisch gestrichen Blau fest. Aber ich stürzte dennoch in die eben erst erblühte Lilie und bekam meinen ersten Wutanfall. Ich pfefferte den Pinsel Richtung Fensterläden, der prallte ab und zeichnete frisches Blau auf die Fensterscheibe. Danach wurde





ich zum Rumpelstielzchen und packte alles, was ich je an Schimpfwörter gehört oder gelernt hatte, aus. Ich tobte vor Wut.

Als ich meiner stets gut gelaunten Yogalehrerin Melody diese Geschichte erzählte, lachte sie ihr Silberglöckchen-Lachen und sagt: "Da ist dir das Pitta ja ordentlich hoch geschossen!"

Das ist eben typisch Pitta. Pitta ist Hitze und wenn das Pitta im Ungleichgewicht ist, dann haben Zorn und Wut, aber auch Pedanterie und Sarkasmus, die Oberhand. Ist aber Pitta im Gleichgewicht, strahlt der Pitta-Mensch vor Glück, er ist warmherzig und liebevoll.

### **Pitta verdaut und verstoffwechselt**

Pitta ist das Prinzip des Stoffwechsels. Pitta verdaut und sorgt für die Nährstoffaufnahme im Darm.

Pitta-Charaktere kommen schon mit einer starken Verdauung auf die Welt. Sie vertragen jedes Essen, haben oft mehr als eine Darmentleerung am Tag und können viel essen.

Was sie aber gar nicht können, ist auf eine Mahlzeit zu verzichten. Schon die Verschiebung um eine Stunde zur gewohnten Zeit lässt den Pitta-Typen zum gereizten Löwen werden. Achtung: Rumpelstielzchen droht!

Melody sagt immer, das beste Rezept für Pittatypen ist Mäßigung, Mäßigung, Mäßi-

gung! Pittamenschen sind intensive Menschen. Alles, was sie tun, machen sie mit Inbrunst und Hingabe. Wenn sie es übertreiben und Pitta ist im Ungleichgewicht, neigen sie zu Kampfgeist, Eifersucht, Zorn und Pedanterie.

Ist alles im Lot, dann sind sie wunderbar liebevolle Menschen, die alles mit ihrem freudvollen Wesen überstrahlen.

Mach' den Dosha-Test, um zu erfahren, welcher Dosha-Typ du bist.

### **Juli bis Oktober ist Pitta-Zeit**

Pitta besteht aus Hitze, deshalb ist logischerweise der Sommer mit seinen heißen, trockenen Tagen Pitta-Zeit. Wenn es aber, wie in diesem Jahr so oft, lausig kalt und regnerisch ist, dann herrscht ein Mischwetter aus Kapha und Pitta vor. Der Ayurveda empfiehlt dann eine Mischung aus beiden Empfehlungen. Die Kapha reduzierenden Lebensmittel findest du ebenfalls in meinem Blog.

Allgemein empfiehlt der Ayurveda die Pitta reduzierenden Lebensmittel vor allem in der Pitta-Zeit. Wenn bei dir aber ohnehin Pitta das vorherrschende Dosha ist, kannst du dich das ganze Jahr nach dieser Liste richten.



## Allgemein Pitta reduzierend

Süßes

Bitteres

Herbes

Schwere, ölige und gehaltvolle Mahlzeiten in mäßigen Mengen

Salate

## Pitta reduzierende Lebensmittel

Merke: kühle, reichhaltige Speisen und Getränke. Aber nicht aus dem Kühlschrank! Kühl heißt Zimmer- oder Körpertemperatur.

### Hülsenfrüchte

Mungbohnen, grüne Bohnen, frische Erbsen, Sojaprodukte, alle Hülsenfrüchte, außer Linsen

### Getreide

Gerste, Hafer (gekocht), Reis (vor allem Basmati), Weizen

### Nüsse und Samen

Kokosnuss, Kürbissamen, Sonnenblumenkerne

### Gemüse

Alle süßen und herben Gemüsesorten, Blattgemüse (grün), Blumenkohl, Bohnen (grüne) Brokkoli, Erbsen, Gurken, Kartoffeln, Keim-

linge, Kohl, Kürbis, Mangold, Okra, Paprika (grün), Petersilie, Pilze, Rosenkohl, Salate (grün), Sellerie, Spargel, Sprossen, Wirsing, Zucchini

### Obst

Alle süßen Früchte, wie Ananas, Äpfel, Avocados, Bananen, Birnen, Dörrpflaumen, Feigen, Granatäpfel, Kirschen, Mangos, süße Melonen, Orangen (süß), Pflaumen, Rosinen, Trauben (süß und dunkel), Zwetschgen

### Milchprodukte

Ghee, Milch, ungesalzene Butter, Hüttenkäse, Frischkäse in kleinen Mengen, Lassi

### Tierische Produkte

Eiweiß vom Hühnerei, Garnelen in kleinen Mengen, Huhn, Truthahn, Wild

### Öle und Fette

Ghee, Kokosöl, Olivenöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl

### Gewürze

Fenchel, Gartenkräuter (keine Lauchgewächse wie Schnittlauch oder Knoblauch), Ingwer, Kardamom, Koriander, Kurkuma (Gelbwurz), Pfeffer (schwarz) in kleinen Menge, Safran, Zimt

### Süßes

Alle Süßmittel, außer Honig und Melasse

## Allgemein Pitta erhöhend

Scharfes

Saures

Salziges

Heiße Speisen und Getränke

Leichte, trockene und unregelmäßige Mahlzeiten

## Pitta erhöhende Lebensmittel

### Hülsenfrüchte

Linsen (Als Suppe gekocht sind sie geeignet)

### Getreide

Buchweizen, Hirse, Mais, Reis (braun), Roggen

### Nüsse und Samen

Cashewnüsse, Sesamsamen

### Gemüse

Auberginen, Mohrrüben, Knoblauch, Oliven, Peperoni, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Spinat, Tomaten, Zwiebeln

### Obst

Alle sauren Früchte, wie Äpfel, Grapefruit, Orangen, Papayas, Pfirsiche, Persimonen, Pflaumen, Zitronen

### Milchprodukte

Alle Sauermilchprodukte wie Buttermilch, Joghurt, Käse, Sauerrahm, Sauermilch, Quark

## Tierische Produkte:

Alle Meerestiere, Eidotter, Rind- und Schweinefleisch

## Öle und Fette

Mandelöl, Maisöl, Sesamöl

## Gewürze

Alle scharfen Gewürze. Anis, Bockshornklee-samen, Essig, Ketchup, Kümmel, Nelken, Selleriesamen, Senfkörner, Salz

## Süßes

Honig, Melasse



## Pitta-Empfehlungen

Wenn Pitta ohnehin dein bestimmendes Dosha ist, meide die Sonne und die Hitze. Erste-Hilfe-Tipps zur Pitta-Reduzierung findest du hier. Mein liebstes Mittel gegen Hitze ist ein Abhyanga mit Kokosöl und ich koche dann noch mehr mit Kokosmilch, als ohnehin schon.

Nächstes Mal verrate ich dir das Rezept für die Mango-Kokosnuss-Creme! Umwerfend lecker, der ganz große Genuss!

Bis dahin, bleibe cool und entspannt, Lisa ♡