

Vata reduzierende Lebensmittel



Die Pitta-Zeit des Sommers hält oft noch bis in den Oktober hinein an, dann wärmt uns noch ein sanftes Pitta. Aber bald schon beginnt die Vata-Zeit mit ihrer trockenen Kälte und damit solltest du nun Vata reduzierende Lebensmittel bevorzugen. Hier findest du zwei hilfreiche Listen:

1. Vata reduzierende Lebensmittel und
2. Vata erhöhende Lebensmittel.

Vata ist das Prinzip der Bewegung

Ich kenne eigentlich kaum jemanden, der nicht zu viel Vata hätte. Vata ist das Prinzip der Bewegung. Die Unruhe und Hektik unserer westlichen Lebensweise erhöht ganz automatisch Vata. Und wenn nun auch noch die Herbststürme kommen, dann erhöht sich Vata auch in der Natur und damit in dir.

Vata hat die Eigenschaften kalt, rau, trocken und beweglich. Erhöht sich Vata in der

Zeit von Ende Oktober bis Februar, dann erhöht sich auch in unserem Körper Vata.

Die besten Tipps für jetzt und sofort

Kultiviere die Gemütlichkeit! Alles sollte schön warm und kuschelig sein. Dein Pullover, deine Schuhe, dein Sofa, dein Essen, deine Freizeit. Der tägliche Spaziergang ist trotzdem ganz wichtig, aber nur mit Mütze, Schal und Handschuhen. Danach dann einen heißen Kräutertee oder Ingwerwasser, das ist jetzt besonders empfehlenswert.

Mit Ruhe und Gemütlichkeit

Wer schon eine Vatastörung hat (eine Störung meint immer eine Erhöhung), für den ist Ruhe und viel Zeit ganz besonders wichtig. Nimm dir Zeit beim Essen, kultiviere das Hinschmecken, Riechen und Kauen. Anstrengende Gespräche oder gar hitzige Diskussionen passen gar nicht in die Essenszeit. Versuche einmal, wie erfüllend es sein

kann, eine Mahlzeit schweigend, oder fast schweigend, zu genießen.

Deine Vata beruhigende Mahlzeit sollte immer gekocht, warm, leicht verdaulich und fein gewürzt sein. Saftig und süß sind ebenfalls zwei Eigenschaften, die du bevorzugen solltest. Ideal ist es, den Tag mit einem warmen Haferbrei zu beginnen.



Vata ist immer in Bewegung

Das Verdauungsfeuer Agni von Vata-Typen und in der Vatazeit ist nicht sehr stark und dabei auch noch unregelmäßig. Stell dir ein Lagerfeuer vor, in das der Herbstwind bläst. Mal lodert es riesig auf, dann wieder glimmt es nur so vor sich hin. So benimmt sich die Vata dominierte Verdauung. Du kannst deiner Verdauung helfen, indem du warme, saftige, flüssige und nahrhafte Speisen zu dir nimmst. Dein ständiger Begleiter möge eine Zeitfee sein, die dir immer ausreichend Zeit

schenkt – zum Genießen, zum Nachschmecken und für die 10 Minuten nach dem Essen, die du in Ruhe sitzend noch verbringst.

Vata-Typen sind wahre Feingeister. Sie schmecken jede Nuance, jedes Gewürz. Sie lieben die Abwechslung, probieren gerne aus und haben ständig neue Ideen im Kopf.

Mach den Dosha-Test, um zu erfahren welcher Dosha-Typ du bist. Dann kannst du dein vorherrschendes Dosha mit Lebensmitteln und einer typgerechten Lebensweise einfach und klug ausgleichen.

November bis Februar ist Vata-Zeit

Vor allem wenn es kalt und trocken ist, herrscht Vata-Wetter. Dann empfiehlt der Ayurveda wärmende, süße, breiige, nahrhafte Speisen. Sie beruhigen das in Aufruhr und Nervosität versetzte Vata in dir. Der unruhige Vata-Geist wird auch mit Wärme und Ruhe gebändigt. Deshalb solltest du nie ohne Mütze, Schal und Handschuhe vor die Tür gehen. Kommt Regen hinzu, steigt auch das Kapha an. Dann beachte bitte auch die Kapha reduzierenden Lebensmittel.

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



Allgemein Vata reduzierend

Süßes

Saures

Salziges

Warme Speisen und Getränke, regelmäßige Mahlzeiten

Vata reduzierende Lebensmittel

Merke: Süße und wärmende Speisen bändigen Vata.

Hülsenfrüchte

Linsen, Mungbohnen, rote Linsen, Sojaprodukte, Tofuprodukte

Getreide

Gries, Dinkel, Hafer (gekocht), Reis (vor allem Basmati), Weizen. Getreide möglichst als Brei gekocht

Nüsse und Samen

Alle Nüssen und Samen in kleinen Mengen

Gemüse

Es sollte immer gut gekocht und warm gegessen werden. Wenig bis gar keine Rohkost. Bohnen (grüne), Erbsen, grünes Blattgemüse, Gurke, Möhren, Okra, Rettich (gedünstet), Rote Bete, Sellerie, Spargel, Staudensellerie, Süßkartoffeln. **In kleinen Mengen:** Blumenkohl, Brokkoli, alle Kohlsorten, Spinat, Tomate, Zucchini

Obst

Nur süße und reife Früchte: Ananas, Apfel (wenig), Aprikose, Avocado, Banane, Beerenobst, Birne (wenig), Grapefruit, Dattel (frisch) Feige (frisch) Kirschen, Kokosnuss, Melone (süße), Mango, Nektarine, Orange, Papaya, Pfirsich, Pflaumen, Trauben, Zitrone

Milchprodukte

Ghee, Frischkäse, Joghurt und Lassi, Milch, Sahne,

Tierische Produkte

Huhn, Truthahn, Meerestiere und Eier, gebraten oder als Rührei

Öle und Fette

Butter, Ghee, Olivenöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl. Alle Öle und Fette in kleinen Mengen

Gewürze

Anis, Asa foetida, Basilikum, Bockshornkleesamen, Fenchel, Ingwer, Kardamon, Korianderkraut, Kreuzkümmel (Cumin), Kümmel, Majoran, Muskat, Nelken, Oregano, Salz, Senfsamen, schwarzer Pfeffer, Schwarzkümmel (Nigella), Thymian, Zimt

Süßes

Ahornsirup, Honig, Jaggery, Kandiszucker (Sharkara), Rohrzucker, Palmzucker, Birnenmelasse



Allgemein Vata erhöhend

Herbes

Bitteres

Scharfes

Kalte Speisen, Rohkost, Brot

Vata erhöhende Lebensmittel

Hülsenfrüchte

Alle, außer denen, die unter Vata reduzierend aufgeführt sind

Getreide

Buchweizen, Gerste, Hafer (ungekocht), Hirse, Mais, Roggen

Nüsse und Samen

Große Mengen davon.

Gemüse

Große Mengen an Blattgemüse und -salaten, Aubergine, Brokkoli, Erbsen, Kartoffeln, Keimlinge, Kohl (alle Sorten), Lauch, Paprika, Rohkost, Pilze, Stangensellerie, Tomate, Zucchini, Zwiebel

Obst

Alle sauren Früchte. Äpfel, Birnen, Granatapfel, Preiselbeeren, Trockenobst, Wassermelone

Milchprodukte

Alle Sauer Milchprodukte in großen Mengen, wie Buttermilch, Joghurt, Käse, Sauerrahm, Sauer Milch, Quark

Tierische Produkte

Rind- und Schweinefleisch, Lamm, Wild

Öle und Fette

Große Mengen davon

Gewürze

Chili, Gelbwurz (Kurkuma), Paprika, Piment

Süßes

Honig in großen Mengen, weißer Zucker



Vata-Empfehlungen

Wenn bei dir das Gedankenkarussell nicht mehr zum Stillstand kommt, Sorgen und Ängste dich plagen, dann ist dein Vata erhöht.

Das Wichtigste ist jetzt die Regelmäßigkeit im Tagesablauf und dass du dir Zeit für dich nimmst. Ich möchte dir ein Abhyanga sehr empfehlen. Denn du bist jetzt die wichtigste Person in deinem Leben. Nimm dir deine Zeit und mach es dir gemütlich.

Kuschelige Grüße von Lisa ♥