



Ayurveda-Schatztruhe.de

Pitta – Abkühlung und Besänftigung



Wenn Pitta zu hoch ist, dann hilft Kühlung und Besänftigung, um das feurige Doshā wieder in Balance zu bringen. Woran erkennst du, ob dein Pitta-Doshā außer Rand und Band ist? Du ärgerst dich, und zwar heftig. Du bist zornig, manche bekommen regelrechte Tobsuchtsanfälle. Eine andere Ausdrucksform von zu viel Pitta ist Rechthaberei und Pedanterie. Alles muss ganz genau nach deinem Kopf gehen, in jeder Auseinandersetzung willst du das letzte Wort haben. Puh, was für ein anstrengendes Leben!

Das ayurvedische Prinzip lautet: Wenn ein Doshā aus dem Gleichgewicht geraten ist, dann ist es immer zu hoch. Es muss also beruhigt und gesänftigt werden.

Erholsame Tage für den Pitta-Typ

Ich bin auch ein richtiger Pitta-Typ. Stets gut organisiert, pünktlich wie die Kirchenglocke, immer

gut vorbereitet. Wenn es etwas zu organisieren gibt, springt mein Zeigefinger wie von selbst in die Höhe und es macht mir auch Spaß. Ich bringe Projekte gerne voran, mache Pläne und mein ganz großer Freund ist Excel! In meiner übersichtlich eingeräumten Handtasche ist immer eine To-Do-Liste, manchmal auch zwei, für das Private und das Berufliche.

Wenn Pitta zu hoch ist

Ich bin schon mit viel Pitta zur Welt gekommen, aber wenn ich es mit der Genauigkeit übertreibe, wenn Ehrgeiz und Verbissenheit überhandnehmen, dann ist es Zeit für eine Abkühlung und Besänftigung des Pitta-Doshas.

Oft bekomme ich dann Hautreizungen an den Händen. Andere haben Entzündungen an den Gelenken, Durchfall oder Hitzeanfälle. Menschen mit erhöhtem Pitta kommen auch am Wochenende nicht zur Ruhe. Statt endlich ein-



Pitta – Abkühlung und Besänftigung

mal auszuruhen, werden jetzt erst recht noch die privaten Pläne abgearbeitet – systematisch, zielstrebig und wenn es sein muss, bis zum Umfallen. Pittamenschen überfordern sich und die anderen leicht. Auch unkontrollierte Fressanfälle sind ein Zeichen von zu viel Pitta. Wenn es so weit gekommen ist, dann hat Ayurveda ein besänftigendes und beruhigendes Wochenende für dich.

Freitagabend für Pitta-Menschen

Mir fällt es oft schwer, mich am Wochenende zu entspannen. Schließlich ist alles durchgetaktet und der Programmpunkt Müßiggang taucht in meinem Wortschatz gar nicht erst auf. Dennoch ist genau dann, wenn die Planungswut und der Perfektionismus auf dem Höhepunkt sind, das süße Nichtstun richtig für die Pitta Charaktere.



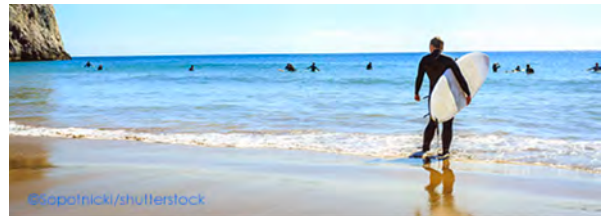
Für Pitta-betonte Menschen ist ein vegetarisches Abendessen vor 19 Uhr ideal. Das kann an kühlen Tagen eine Gemüsesuppe sein, an warmen Sommertagen auch ein Salat. Das Feuer des Pitta-Menschen wird auch am Abend noch mit der schwer verdaulichen Rohkost fertig. Für Vata- und Kapha-Menschen ist Rohkost und Salat am Abend nicht zu empfehlen, ihr schwächeres Verdauungsfeuer schafft die rohe Nahrung nicht. Als Pitta-

Mensch fühle ich mich mit sieben bis acht Stunden Schlaf am wohlsten. Deshalb empfiehlt der Ayurveda für Pitta-Typen zwischen 22 und 23 Uhr zu Bett zu gehen und spätestens um 6:30 Uhr wieder aufzustehen.

Samstag und Sonntag für Pitta-Menschen

Den meisten Pitta-Menschen fällt es leicht, morgens aufzustehen. Ihre Pläne und Vorhaben treiben sie aus den Federn. Ich starte mit einem Zitronen-Honigwasser und Yoga in den Morgen, am Wochenende habe ich auch die Muße für ein Abhyanga, um Stress und Anspannung abzubauen. Dabei ist das kühlende Kokosöl für mich ideal, um das Feuer des Pitta-Doshas zu kühlen. Auch Rosenöl kühlt.

Wenn du morgens Sport machen möchtest, dann pflege dich **danach** mit dem Abhyanga. Für dich als Pitta-Typ sind Schwimmen,



Surfen, Skifahren, Klettern, Radfahren, leichtes Joggen oder Walken und alle Ball- und Team-sportarten ideal. Da du schon viel Feuer in dir hast, sind 30 bis 40 Minuten ausreichend und du solltest dich nur so weit anstrengen, dass du nur leicht schwitzt. Dein Atem darf beim Sport etwas tiefer werden, aber niemals in die Erschöpfung gehen. Da Pitta-Menschen oft zu übermäßigen Ehrgeiz neigen, ist für sie die **Mäßigung** das oberste Ziel.



Ayurveda-Schatztruhe.de

Pitta – Abkühlung und Besänftigung

Zum Frühstück empfiehlt der Ayurveda dir als Pitta-Typ einen warmen Getreidebrei mit frischem, sonnengereiftem Obst. Nach dem Frühstück, Sport und Abhyanga ist Zeit fürs Nichtstun. Keine Liste abarbeiten, keine E-Mails checken – einfach nur da sein, Lesen, Zeitschriften blättern, aus dem Fenster schauen und vor allem nichts Zielgerichtetes tun. To Do-Liste adé!

Pitta liebt süß, herb und bitter

Pitta-Typen haben in der Regel ein gutes Verdauungsfeuer und können mittags Rohkost in Form eines Salates gut verdauen. Der Salat sollte jedoch nur die Vorspeise sein. Der Hauptgang besteht dann aus Gemüse, Reis, Dhal und Chutney. Kokosmilch beruhigt das hitzige Pitta besonders gut. Auch Süßes in Maßen be-



ruhigt Pitta. Wie wäre es zum Dessert mit der Mango-Kokoscreme Surprise? <https://ayurveda-schatztruhe.de/mango-kokosnusscreme-surprise/#more-1130>

Um das süße Nichtstun zu pflegen, gönne dir nach dem Essen ein kleines Ruhepäuschen auf dem Sofa. 20 bis 30 Minuten Ruhe, am besten auf der linken Seite liegend, vollbringen kleine Entspannungswunder.

Rezept-Tipps für Pitta-Menschen findest du auch im Beitrag über Essen und Trinken bei Sommerhitze. Für Pitta-Typen können diese

Tipps auch das ganze Jahr angewandt werden, denn Pitta entspricht dem Element Feuer.

<https://ayurveda-schatztruhe.de/ayurvedisch-essen-und-trinken-bei-sommerhitze/#more-557>



Nachmittags erledige ich dann alles, was in Haus und Garten, Keller und Schuppen auf meine ordnende Hand wartet. Schließlich möchte mein Ordnungspolizist auch einmal wahrgenommen werden. Ich stelle mir tatsächlich eine Uhr, damit ich rechtzeitig aufhöre, um mir ein leicht verdauliches Abendessen zu bereiten.

Abends kein tierisches Eiweiß

Das Abendessen ist natürlich vegan, da tierisches Eiweiß am Abend nicht mehr gut verdaut werden kann. Und alles, was nicht gut und vollständig verdaut wird, lagert sich als Ama, Stoffwechselrückstand, an. Spätestens um 19 Uhr genieße ich meine Suppe oder mein leichtes Gemüsegericht mit Basmatireis. Und wenn ich es mit mir selbst richtig gut meine, dann schaffe ich es auch ohne Fernseher, ohne Handy und Computer den Abend zu gestalten. Zur Zeit sind stricken und lesen meine Favoriten. Wenn wir mit Freunden spirituelle Lieder singen, dann blüht mein Herz auf. Paul spielt wunderbar Gitarre und kann auch noch richtig gut dazu sin-

Seite 3



Pitta – Abkühlung und Besänftigung

gen. Jetzt kann ich mich endlich richtig fallen lassen, ich muss nichts mehr perfekt machen. Nur noch genießen und da sein.

Damit sich Pitta wirklich gut abkühlen kann, ist eine frühe Nachtruhe sehr empfehlenswert. Um 22 Uhr beginnt nach der ayurvedischen Einteilung die Pitta-Zeit. Dann ist es gut, bereits im Bett zu liegen. Nachts werden während der Pitta-Zeit die Eindrücke des Tages verdaut.

Den Sonntag verbringe ich gerne nach dem gleichen Prinzip, dann fühle ich mich am Sonntagabend ausgeglichen und ruhig wie zufriedene Katze.

