



PITTA | GRUNDLAGENWISSEN | GESUNDHEIT

Pitta reduzierende Lebensmittel

Wenn es richtig heiß wird, empfiehlt der Ayurveda Pitta reduzierende Lebensmittel, die die innere Kühlung aktivieren. Ebenso gibt es einige Lebensmittel, die Pitta erhöhen und dich noch mehr ins Schwitzen und Ungleichgewicht bringen. Hier findest du zwei Listen:

1. Pitta reduzierende Lebensmittel

2. Pitta erhöhende Lebensmittel

Wenn du ein Pitta-Typ bist, gilt diese Liste für dich das ganze Jahr. Für alle anderen Dosha-Typen ist diese Pitta-Ernährung während der Pitta-Zeit empfehlenswert. Die Pitta-Monate sind später Juni, Juli, August, September und kann bis zum Oktober dauern.

Die Wut eines Pittamenschen – da helfen nur noch Pitta reduzierende Lebensmittel

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 Hockerbein 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 pfeiferte den Pinsel Richtung Fensterladen, der prallte ab und zeichnete frisches Blau auf die Fensterscheibe. Danach wurde ich zum Rumpelstielzchen und ich 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. Und so kam ich darauf, einmal eine Liste für Pitta reduzierende Lebensmittel zusammenzustellen.

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, Mäßigung! 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 großen Dosha-Test auf meinem Blog, 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 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 Pitta reduzierend

- Süßes
- Bitteres
- Herbes
- Schwere, ölige und gehaltvolle Mahlzeiten in mäßigen Mengen
- Salate



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 „Pitta reduzierende Lebensmittel“ richten.

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, Keimlinge, 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-Empfehlungen

Wenn Pitta ohnehin dein bestimmendes Dasha 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.

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, Bockshornkleesamen, Essig, Ketchup, Kümmel, Nelken, Selleriesamen, Senfkörner, Salz

Süßes

Honig, Melasse

Bleib cool und entspannt

