



PITTA | REZEPTE

Pitta und Hitze – cool down

Ist dir auch schon aufgefallen, dass du bei heißen Temperaturen ganz andere Bedürfnisse beim Essen und Trinken hast? Wenn Pitta und Hitze im Sommer nach oben klettern, dann hat Ayurveda jede Menge Tipps, wie du cool bleiben kannst. Und ich habe zwei extraleckere Smoothie-Rezepte für dich zum inneren Abkühlen.

Pitta und Hitze sind eng verwandt

Das Dosha Pitta besteht überwiegend aus dem Element Feuer und einem ganz kleinen bisschen Wasser. Das Feuer überwiegt jedoch ganz deutlich. Deshalb ist es auch logisch, dass im Sommer, wenn es heiß wird, auch das Dosha Pitta sich in deinem Körper vermehrt. Und zwar ganz unabhängig davon, welcher Dosha-Typ du bist. Es ist wie ein Naturphänomen. Du kannst es nicht verhindern, aber mit Ayurveda kannst du etwas dagegen tun. Das ist doch eine richtig gute Nachricht.

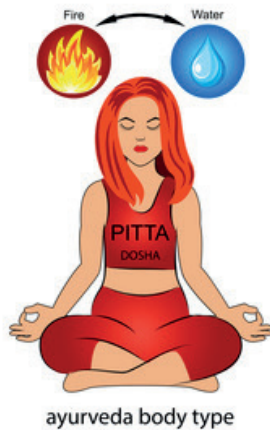
Pitta ist für die Verdauung und den Stoffwechsel zuständig

Der Hauptsitz von Pitta liegt im Dünndarm. Dort wird unsere Nahrung verstoffwechselt und Pitta kümmert sich darum, dass alles, was du zu dir nimmst, möglichst rückstandsfrei verstoffwechselt wird. Aber Pitta verarbeitet nicht nur Nahrung zu Brei, sondern auch Eindrücke, Träume, Gedanken und Gefühle.



Darum kümmert sich Pitta:

- Augenfunktionen
- Strahlendes Hautbild
- Tatkraft und Entschlossenheit
- Sinn und Zweck des Lebens
- Verdauung und Stoffwechsel
- Ausscheidung von Toxinen



zanna26_Fotolia

Die ersten Anzeichen, dass Pitta und Hitze zunehmen

Wenn du eine Pitta-Natur bist, so wie ich, dann hast du bestimmt auch öfter einen heißen Kopf. Wenn es nachts nicht unter 20 °C abkühlt, dann liege ich mit heißem Kopf und heißen Füßen auf der heißen Matratze und weiß nicht mehr wohin mit mir.

Aber auch wenn du nicht von Natur aus ein Hitzkopf bist, erkennst du daran ein Übermaß an Pitta:

- Du hast öfter einmal Durchfall
- Deine Sehkraft verschlechtert sich an manchen Tagen
- Du leidest an Akne oder Hautausschlag
- Auf Stress reagierst du ungeduldig
- Du wirst leichter als sonst wütend und ungeduldig
- Deine Magensäure macht dir zu schaffen
- Deine Haare werden grauer oder dein Haar ausfall schreitet plötzlich voran

Wenn du nicht sicher bist, ob du von Natur aus eine Pitta-Konstitution hast, dann kannst du mal eben schnell den Dosha-Test machen. Wenn die Anzahl von Pitta gleich oder mehr ist, als die beiden anderen Doshas zusammen, dann bist du eine ganz klare Pitta-Natur. Dann kannst du die nachfolgenden Empfehlungen das ganze Jahr über anwenden.

Pitta und Hitze abkühlen

Das Prinzip im Ayurveda ist ganz einfach: wenn ein Dosha aus dem Gleichgewicht geraten ist, dann verstärke die anderen beiden Doshas.

Im Ayurveda bedeutet „aus dem Gleichgewicht sein“ immer, dass dieses Dosha **erhöht** ist. Ist Pitta also aus dem Gleichgewicht, dann ist es zu hoch. Und damit sind Vata und Kapha automatisch zu niedrig. Es ist wie mit dem dreibeinigen Tisch. Nur wenn alle drei Doshas im Gleichgewicht sind, dann bist du in Balance.

Das heißt aber nicht automatisch, dass dein Tisch immer drei gleichlange Beine hat. Wenn du schon als Pitta-Typ auf die Welt gekommen bist, dann ist das Pitta-Tischbein länger als die anderen beiden. Und das ist dann für dich genau richtig! Nur passiert es eben ganz leicht, dass ausgerechnet dann Pitta noch mehr in die Höhe schießt, wenn du ohnehin von Natur aus schon viel Pitta in dir hast. Dieses **nicht angebotene** Ungleichgewicht gilt es wieder auszubalancieren.

Süß, bitter und herb

Die drei Geschmacksrichtungen süß, bitter und herb (zusammenziehend) bringen Pitta wieder ins Gleichgewicht. Bevorzuge jetzt ganz besonders diese drei Geschmacksrichtungen.

Meide vor allem: scharf, sauer und salzig! Scharfe Gewürze heizen noch mehr ein, Saures bringt die Magensäure noch mehr ins Ungleichgewicht und Salziges staut die Hitze in dir. Du wirst dich in der Sommerhitze sofort besser fühlen, wenn du diese drei Geschmacksrichtungen meidest.



Das Wesen von Vata ist kalt und trocken, das Wesen von Kapha ist kalt und feucht. Alle Lebensmittel, die kalt, trocken, feucht und wässrig sind, werden dir nun gut tun.

Eine Gurke ist das Paradebeispiel für die Pitta-Beruhigung. Pitta wird mit der Farbe Rot dargestellt, die Komplementärfarbe zu Rot ist Grün! Eine Gurke besteht zu 96% aus Wasser, und Wasser kühlt das heiße Feuer in dir.

Süße Melonen, Trauben und Zucchini enthalten ebenfalls viel Wasser und kühlen das heiße Pitta.

Auch Salate, die herb (zusammenziehen) und bitter sind, beruhigen Pitta ganz fabelhaft.

Vorsicht vor Eiskaltem!

In Maßen ist auch Süßes, vorallem wenn Kokosmilch und Mango enthalten sind, kühlend. Aber Vorsicht vor eisgekühlten Getränken und Speisen. Sie kühlen nur im ersten Moment, wenn du das Getränk oder die Speise im Mund hast. Danach, wenn alles allmählich Richtung Magen rutscht, muss dein Körper ordentlich heizen, um das Eiskalte auf Körpertemperatur zu bringen. Denn nur dann kann der neue Nahrungsnachschub ordentlich verdaut werden. Als Nachtisch ist Eiskaltes also nicht zu empfehlen, denn es reduziert Agni, das Verdauungsfeuer.

Du musst auf Eis nicht verzichten

Wenn ich im Sommer mittags nicht so recht Appetit habe, dann freue ich mich auf einen Eisbecher! **Statt einer Mahlzeit** ist ein Eisbecher durchaus sinnvoll, um Pitta zu kühlen. Aber dann sollte deine „Mahlzeit“ wirklich nur aus Speiseeis, evtl. mit Sahne, bestehen. Mittags ist Agni, das Verdauungsfeuer, am stärksten und kann das Eiskalte auf Körpertemperatur bringen. Als mittägliche Hauptmahlzeit ist ein Eisbecher okay, als Dessert aber nicht.

Tee, Öle und Gewürze

Ayurveda ist ja bekannt für seine typischen Gewürze und Öle. Es gibt jede Menge davon: Pitta-Tee, Pitta-Öl, Pitta-Körpercreme, Pitta-Haarshampoo usw.



Meine coolsten Tipps bei hohem Pitta und Hitze

- Regelmäßige Mahlzeiten: Mittags die Hauptmahlzeit, spätestens um 19 Uhr das leichte Abendessen
- Lass es nicht zu Heißhunger kommen, damit du immer maßvoll genießen kannst
- Klar: viel Trinken, aber ich erwähne es doch lieber noch einmal
- Warme Mahlzeiten mit Vollkornprodukten bevorzugen
- Viel süßes Obst und frisches Bio-Gemüse
- Vermeide Fast Food, Käse, Joghurt, Kaffee
- Meide Alkohol = Feuerwasser = Pitta!
- Meide Frittiertes und scharf Gebratenes
- Viel Kräuter: Koriander, Petersilie, Basilikum

Ich wünsche dir, dass du Pitta und Hitze gut kühlen kannst und dass du mit diesen Tipps und den folgenden Rezepten gut gelaunt den Sommer genießen kannst.

Cooler Sommergrüße von



Zwei Smoothies für die heiße Sommerzeit

Wenn du einen Smoothie Maker hast, dann kommen alle Zutaten gleichzeitig hinein. Auch ein Hochleistungsmixer macht aus allen Zutaten in wenigen Sekunden ein köstliches Smoothie.

Ich habe mit 30 Sekunden Pürrierzeit das beste Ergebnis erzielt.



Zutaten für das Gurken-Smoothie:

Ergibt ca. 1 Liter

- 2 Gurken zus. ca. 700 g
- 2 Stangen Sellerie, ca. 100 g
- 1 Zweig Basilikum oder Koriander
- 1/2 Apfel
- 200 ml Wasser



Zutaten für das Smoothie Tropical:

Ergibt ca. 0,5 Liter

- 1/4 Ananas, in Stückchen geschnitten, ca. 170 g
- 1 Mango, geschält, ca. 300 g
- 1 Kiwi, geschält
- 1 Passionsfrucht (Maracuja), nur das Fruchtfleisch
- 50 ml Wasser

