



# MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992



## Pitta-reduzierende Nahrungsmittel

### Pitta-reduzierende Gewürze:

Koriander, Fenchel, Safran, Gelbwurz, kleine Mengen Ingwer (frisch), Kreuzkümmel in kleinen Mengen, Vanille, Pippali (Langkornpfeffer), Mohnsamen, Trikatu

### Pitta-reduzierende Kräuter:

grüner Koriander, Eisenkraut, Lavendel, Borretsch, Dill, Kerbel, Löwenzahn

### Pitta-reduzierende Tees:

Pitta-Tee, Kamille, Holunder, Malve, Hibiskus, Brennnessel, Pfefferminze, Fenchel, Lavendel, Süßholz, Hopfen, Rosenblätter, Zimt, Melisse, Schafgarbe

### Pitta-reduzierende Gemüsesorten:

Überwiegend süße und bittere Gemüsesorten: Spargel, Gurken, Zucchini, Sellerie, Kohl, Rosenkohl, Blumenkohl, Kartoffeln, Keimlinge, Sprossen, grüne Blattgemüse und Salate, Artischocken, Fenchel, Chicorée, süßer Paprika, Kürbis, grüne Bohnen, Erbsen, Oliven, Brokoli

### Pitta-reduzierende Hülsenfrüchte:

Sojaprodukte, alle Hülsenfrüchte außer rote Linsen

### Pitta-reduzierende Obstsorten:

Süße Früchte, Mango, süße Melonen, Feigen, Birnen, süße Trauben, Rosinen, Ananas, süße Orangen, Äpfel, Granatäpfel, Datteln, Aprikosen, Kiwi, süße Birnen, Quitten, frische Feigen

### Pitta-reduzierende Getreide:

Reis, Weizen, Hafer, Gerste Dinkel, Urkorn

### Pitta-reduzierende Öle und Fette:

Olivenöl, Sonnenblumenöl, Kokosöl, Sojaöl, Walnussöl, Ghee

### Pitta-reduzierende Süßmittel:

Ursüße, Palmzucker, Ahornsirup, Rohrohrzucker, Sharkara, Fruchtsüße z. B. Birnendicksaft

### Pitta-reduzierende Nüsse und Samen:

Kokosnuss, geschälte Mandeln, Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Wasserkastanie, Walnuss

### Pitta-reduzierende Milchprodukte:

Demeter-Vollmilch in Glasflaschen, süßes Lassi, Sahne, milder Joghurt, Hüttenkäse, Frischkäse, Mascarpone, Butter (ungesalzen)