



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992

# Sommer ist Pitta-Zeit

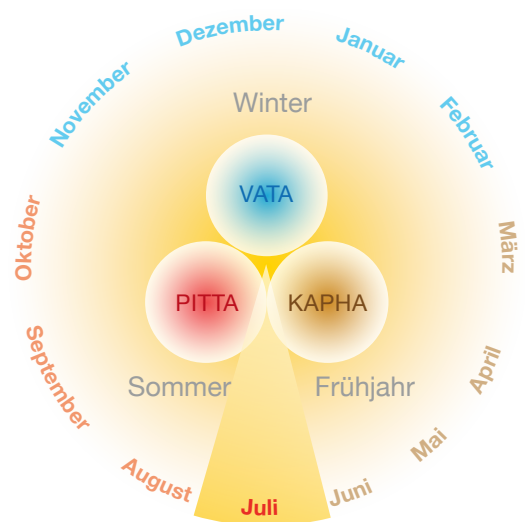
## erhöhtes Pitta ins Gleichgewicht bringen

### So können Sie Ihr Pitta balancieren

Im Spätsommer von Juli bis Ende August dürfen wir eine herrliche, sommerliche Wärme genießen. Gleichzeitig führt dies zu einer Zunahme des Pitta-Doshas, welches aus den Elementen Feuer und Wasser besteht. Das steigende Pitta kann zu einem Schwächegefühl am Tag führen, welches erst mit kühleren Temperaturen am Abend wieder nachlässt.

Aus ayurvedischer Sicht führt große Hitze zu einer verminderten Stoffwechselaktivität und kann unser Agni, das Verdauungsfeuer schwächen. Dieses steht in engem Zusammenhang mit Pitta. So ist es nicht verwunderlich, dass hohe Temperaturen unser inneres Feuer aus der Balance bringen kann. Unser Körper versucht den Pitta-Überschuss abzugeben, wodurch sich der Stoffwechsel verlangsamt. Je heißer also die Sonne scheint, desto schwächer wird unser Agni. Die meisten bemerken das beispielsweise durch ein abnehmendes Hungergefühl am Tag, Müdigkeit und eine schwache Verdauungskraft. Unser Ziel sollte es daher sein, unseren Tagesablauf und die Ernährung an die äußeren Umstände anzupassen. Mit einfachen Maßnahmen bleiben Sie auch im Sommer in Ihrer Balance.

Als Grundregel jeder ayurvedischen Therapie gilt, dass alle Störungen ganz natürlich durch ihr Gegenteil ausgeglichen werden: Unruhe durch Ruhe, Trägheit durch Aktivität, Kälte durch Hitze und umgekehrt.



### 15 Tipps für mehr Pitta-Balance

1. Kühle und lauwarme Speisen bevorzugen, sehr heißes Essen lieber meiden.
2. Besonders die Geschmacksrichtungen süß, bitter und herb in den täglichen Speiseplan integrieren.



## 15 Tipps für mehr Pitta-Balance – Fortsetzung

3. Die Speisen mild würzen und sparsam mit Chili und Pfeffer sein. Gern können Sie auch auf Pitta-Churna als fertige Gewürzmischung zurückgreifen.
4. Verwenden Sie Ghee oder hitzestabiles Kokosöl zum Kochen und Braten.
5. Kühlende (nicht eisgekühlte) Getränke zu sich nehmen, zum Beispiel können Sie über Nacht frische Pfefferminzblätter oder Pitta-Tee in einem 1l Wasser ziehen lassen und haben direkt am Morgen ein kühles, frisches Getränk für den Tag.
6. Alkohol, Essig und Hartkäse reduzieren oder ganz meiden, da diese im Körper stark erhitzen wirken.
7. Vermeiden Sie Fastentage im Sommer, diese schwächen zusätzlich Ihr Agni.
8. Bei starkem Schwitzen sind auch Waschungen mit einer Salbei-Abkochung oder kühle Kompressen sehr angenehm. Salbei kann zusätzlich auch als Tee genossen werden.
9. Moderater sportlicher Betätigung nachgehen. Viel Pitta kann zu angestauter Energie führen, die umgesetzt werden sollte. Nutzen Sie dafür die kühlen Morgen- oder Abendstunden und vermeiden Sie intensive Bewegung bei direkter Sonneneinstrahlung.
10. Planen Sie täglich gezielt Entspannungsphasen ein, um auch geistig abkühlen zu können.
11. Setzen Sie Ihre Energie kreativ um, Unausgeglichenheit kann sich sonst auch destruktiv nach innen richten.
12. Gehen Sie regelmäßig im Wald spazieren. Ein hohes Pitta profitiert sehr von der grünen, kühlen Weite.
13. Tragen Sie weite, luftige Kleidung aus kühlenden Stoffen wie Seide oder locker fallendes Leinen.
14. Bevorzugen Sie die Farbe Blau, das beruhigt und reduziert ihr Pitta.
15. Kühlen Sie sich zwischendurch mit Bodysprays oder Gesichtswasser ab. Geeignete Zusätze sind zum Beispiel Rose, Salbei und Pfefferminz. Pfefferminzöl-Sticks können auch auf Schläfe und Nacken aufgetragen werden und zeigen einen sofortigen kühlenden Effekt.

**Als Hilfestellung haben wir für Sie zum Schluss noch eine Liste mit Pitta reduzierenden Nahrungsmitteln zusammengestellt ... [zur Liste](#)**