



Sommerzeit - Pittazeit

Mai bis August



Wenn die Temperaturen im Sommer steigen, nimmt das Pitta/Hitze in der Umgebung zu

Der Körper hat die natürliche Tendenz, einen Ausgleich zu schaffen, also reduziert er sein inneres Feuer.

Dies führt zu einer Drosselung der Wärmeproduktion, einer Absenkung des Stoffwechsels und Reduzierung der Verdauungskraft. Sie kennen es sicher aus eigener Erfahrung: bei Hitze fällt jegliche Aktivität schwerer, und der Appetit ist auch nicht sehr gross.

Geben Sie dieser natürlichen Tendenz nach und passen Sie die Ernährung und die Aktivität den äusseren Umständen an.

Tagesroutine

Setzen Sie sich nie zu lange direkter Sonneneinstrahlung aus, auch im Schatten wird man braun!

- * Eine Massage mit Pitta - Öl, kann das innere Feuer wieder beruhigen und pflegt und nährt die von der Sonne gestresste Haut.
- * Für sportliche Aktivität im Sommer gilt: gehen Sie es leicht an und verausgaben Sie sich nicht. Schwimmen empfiehlt sich jetzt besonders,



genauso wie am frühen Morgen oder abends, Spaziergehen in der Natur, Walken, im kühlen Wald oder am See.

Getränke

Trinken ist bei Hitze besonders wichtig, da der Körper wegen des vermehrten Schwitzens viel Flüssigkeit verliert.

- * Zimmerwarme Getränke sind der richtige Durstlöcher, die Auswahl ist vielfältig: Pitta Tee, Pfefferminztee, frische, mit Wasser verdünnte Obstsäfte oder selbst gemachtes Lassi (Joghurt-Getränk).
- * Rezept für Lassi, Bio Joghurt mit Wasser, 1 Teil Joghurt und 3 - 4 Teile Wasser, geben Sie z.B. etwas gemahlene Kardamom, Zimt, Vanille, Rohrohrzucker und Rosenwasser dazu, mixen ca. 1 Minute mit dem Mixer und fertig ist Ihr erfrischendes Lassi. Weitere Rezepte gibt es im Ayurveda Kochkurs. Pro Tag sollte nicht mehr als 2½ DL Lassi pro Person getrunken werden.
- * Die Getränke sollten nicht direkt aus dem Kühlschrank getrunken werden, weil sie so das Verdauungsfeuer schwächen, und der Körper unnötig "aufgeheizt" werden muss.
- * Vermeiden Sie auch nach Möglichkeit Pitta anregende Getränke wie Alkohol, Schwarztee und Kaffee, sie enthalten zu viel Säure und erhöhen so zu stark das Feuer Element in uns.

Ernährungstipps

Bevorzugen Sie leichte Sommergerichte mit Gurken, Zucchini, Kürbis, Karotten,

Spargel, Broccoli, Blumenkohl, Salate, Basmati Reis, Weizen, Ghee, Hüttenkäse, Lassi, gelbe Mungbohnen, Olivenöl, Kokosöl, Mandeln, süsse Früchte, frische



Ayurveda Praxis für Ihre Gesundheit

Gartenkräuter und milde Gewürze wie Koriander, Fenchel, Gelbwurz, frischen Ingwer in kleinen Mengen, Kardamom, Zimt, Safran.

- * Reduzieren Sie folgende Speisen: Rindfleisch, Auberginen, Rettich, Tomaten, scharfe Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, Hirse, Roggen, Mais, Buchweizen, Joghurt (wenn nicht als Lassi zubereitet), Quark, Sauermilch, Käse, saure Früchte (Orangen, Grapefruit, Zitronen), Oliven, Cashewnüsse, Melasse, scharfe und erhitzende Gewürze (Pfeffer, Chili, Anis, Nelken, Kümmel), Salz, Essig, Alkohol, Für Nicht-Vegetarier: rotes Fleisch.
- * Reduzieren Sie salzige, saure, scharfe und sehr heiße Nahrung.
- * Bevorzugen Sie statt dessen Speisen mit den Geschmacksrichtungen süß, bitter und herb, da diese Pitta ausgleichen. Ganz besonders wichtig ist es, wirklich nur dann zu essen, wenn Sie Hunger haben, da die Verdauung auf Sparflamme arbeitet.
- * Achten Sie aus diesem Grund auch darauf, nur im Mass zu essen.
- * Leichte Speisen sind zu bevorzugen: Gemüsesuppen, Gemüsereis oder Nudeln. Gemüse- Salate gekocht oder Salate als Beilagen sind jetzt das Richtige. Auch Obst ist leicht und belastet den Körper kaum.
- * Benutzen Sie Ghee (geklärte Butter) zum Kochen.

Bei Fragen zur Tagesroutine oder Ernährung,
beraten wir Sie gerne im Sinne nach Ayurveda.

Ein Ayurveda Kochkurs
bringt immer viel Wissenswertes und Praktisches in Ihren Alltag