



Pitta ins Gleichgewicht bringen

Folgende **allgemeine Empfehlungen** sind nützlich für Sie, besonders dann, wenn Sie zu folgenden Symptomen neigen:

Phasen von Gereiztheit, Ungeduld, Groll und Ärger, Zuviel an Kritik oder Selbstkritik, Tendenz zu Perfektionismus und Rechthaberei, Entzündungen der Haut, Furunkel, Ausschläge, Akne, übermäßiger Hunger oder Durst, Hitzegefühle, übermäßiges Schwitzen, Sodbrennen, übersäuerter Magen, Geschwüre, Brennen im Mastdarm, Hämorrhoiden oder Sonnenbrand.

- Obwohl Sie viel Schaffenskraft besitzen, setzen Sie sich durch Ihre Energie und durch Ihre Pläne nicht unter Druck, verlieren Sie nicht Ihre Liebenswürdigkeit. Schaffen Sie sich im Tagesablauf regelmäßig Inseln der Ruhe, in denen Sie sich ausruhen und ausgleichen können. Genießen Sie auch die Schönheiten der Natur.
- Meiden Sie übermäßige Hitze, zuviel Sonne, Sonnenbäder, Solarien oder den langen Aufenthalt in der Nähe von Feuer oder sehr heiße Bäder.
- Meiden Sie Genussgifte. Verringern Sie das Zigarettenrauchen oder den Konsum von Alkohol.
- Trainieren Sie eher während der kühleren Tageszeit und bevorzugen sie „kühlende“ Sportarten wie Schwimmen, Skilanglaufen, Skilaufen oder auch Wandern und Bergsteigen, meiden sie generell große Anstrengungen. Gehen Sie z.B. abends nach einem stressigen Tag an einem Fluss spazieren.

Befolgen Sie, besonders im Sommer und Herbst, folgende **Ernährungsempfehlungen**:

- Achten Sie auf regelmäßige rechtzeitige Essenszeiten und vermeiden sie eine Hungerkur oder Fasten.
- Bevorzugen Sie generell eher süß, bitter und herb schmeckende Speisen. Verringern Sie Speisen mit den Geschmacksrichtungen sauer, scharf und salzig. Verringern Sie außerdem sehr heiße Speisen und große Mengen Fett oder Butter.
- An **Gemüse** können bevorzugt werden: Spargel, Blumenkohl, Artischocke, Fenchel, Erbsen, Broccoli, Rosenkohl, Rot-/Weißkohl, Stangensellerie, Gurken, grüne Bohnen, grünes Blattgemüse, grüner Salat, Pilze, Okra, Kartoffeln, Keimlinge, grüne Paprika und Zucchini. Eher reduziert werden sollte Meerrettich, roher Lauch, Rettich, Blattsenf, grüne Chilis, ungekochte rote Beete, Peperoni, ungekochte Karotten, Auberginen, Knoblauch, Pfefferschoten, ungekochte Zwiebeln, Radieschen, roher Spinat und Tomaten.
- Generell wird süßes **Obst** empfohlen: Äpfel, Apfelkompott, Avocados, Süßkirschen, Kokosnuss, Feigen, Datteln, Trauben, Mangos, Melonen, Orangen(süß), Birnen, Ananas, Pflaumen, Trockenpflaumen, Rosinen. Das Obst sollte reif und süß sein. Saures und scharfes Obst sollte eher reduziert werden: Kiwi, Rhabarber, Tamarinden, Zitronen, Aprikosen, unreife Bananen, saure

Beeren, Sauerkirschen, Preiselbeeren, Grapefruits, Papayas, Pfirsiche und Khakis.

- An **Getreideprodukte** können bevorzugt werden: Gerste, Couscous, Dinkel, Nudeln, Cracker, Pfannkuchen, Reiswaffeln, Sago, Tapioka, Hafer (gekocht), Weizen, weißer Reis, Basmati-Reis. Eher reduziert werden sollten: Buchweizen, Quinoa, trockene Haferflocken, brauner Reis, Mais, Hirse und Roggen.
- An **Milchprodukten** werden empfohlen: Butter (ungesalzen), das Weiße vom Ei, Ghee (geklärte Butter), Hüttenkäse, weicher, nicht alter und gesalzener Käse, Speiseeis, Ziegenmilch, frischer ungesalzener Ziegenkäse, frisch hergestelltes und verdünntes Joghurt und Milch. Eher reduziert werden sollten Buttermilch, Hartkäse, Eigelb, Sauerrahm, gesalzene Butter und saurer und ein paar Tage alter Joghurt.
- An **tierischen Produkten** werden empfohlen: Huhn, Truthahn, Kaninchenfleisch, Eier-Eiweiß, Büffel, Reh und Süßwasserfisch. Alles jedoch in eher in geringen Mengen. Eher reduziert werden sollten: rotes Fleisch, Ente, Lachs, Lamm, Rind, Sardinen, Schwein, Thunfisch, Meeresfrüchte und Salzwasser-Fisch.
- An **Hülsenfrüchte** werden alle Sorten empfohlen: Mungbohnen, Erbsen, Kidney-Bohnen, braune und rote Linsen, weiße Bohnen, Kichererbsen, Tofu, Sojamilch und Sojamehl, jedoch nicht Miso, Sojasoße, Sojawürste, Tur-Dal und Urad-Dal.
- An **Ölen** wird Sonnenöl, Kokosöl, Sojaöl und Olivenöl empfohlen. Eher reduziert werden sollten: Mandelöl, Maisöl, Distelöl und Sesamöl.
- An **Süßmitteln** werden alle empfohlen: Ahornsirup, Gerstensirup und Fruchtsaftkonzentrat empfohlen. Eher reduziert werden sollten Melasse, weißer Zucker, Schokolade und Honig.
- An **Nüssen und Samen** werden empfohlen: Kokosnuss, Kürbiskerne, Popkorn (ohne Salz), Sonnenblumen- und Cashewkerne. Eher reduziert werden sollten Haselnüsse, Erdnüsse, Cashewnüsse, Pistazien, Walnüsse, Pinienkerne, Mandeln (mit Haut) und Sesamkörner.
- An **Kräuter und Gewürzen** werden empfohlen: Basilikum, Kardamon, grüner Koriander, Zimt, Koriandersamen, Petersilie, Pfefferminz, Bohnenkraut, Vanille, Kreuzkümmel, Dill, Fenchel, Minze, Safran, Gelbwurz, außerdem kleine Mengen an Kümmel, Estragon, frischer Ingwer und schwarzem Pfeffer. Verringert werden sollten Anis, Knoblauch, Majoran, Rosmarin, Piment, Senfkörner, Nelken, Cayennepfeffer, Oregano, Paprika, und vor allem Senf, Pickles, Mayonnaise, Meerrettich, Meeresalgen, Zitrone, Gomasio, Salz, saure Salatsaucen, Essig und Ketchup.
- An **Getränken** werden empfohlen: Gemüsebouillon, Apfelsaft, süßer Beerensaft, Carob, Aloe-Vera-Saft, Mangosaft, Pfirsichnektar, Reismilch, Getreidekaffee, kalte Milchgetränke, Mandelmilch und Tees aus z.B. Fenchel, Kamille, Hibiskus, Pfefferminze, Süßholz, Zitronengras, Lavendel, Jasmin., Katzenminze usw. Eher reduziert sollten folgende Getränke werden: Alkohol (hochprozentig oder Wein), Apfelwein, saurer Beerensaft, Grapefruitsaft, Eistee, Kaffee, Ananassaft, Kakao, koffeinhaltige Getränke, Kohlensäurehaltige Getränke, Limonade, Saure Säfte, Tomatensaft, Multivitaminsaft und Tees aus Hagebutte, Mate, Eukalyptus, Bockshornklee, Salbei, Nelke, Wacholderbeere.