

FACTSHEET PITTA

Charakteristika

heiß	Gutes Verdauungsfeuer, großer Appetit, hohe Körpertemperatur, Abneigung gegen Hitze, braunes oder rötliches Haar, zurückliegender Haaransatz oder Glatze
scharf	Scharfe Zähne, Augen, spitze Nase, spitzes Kinn, herzförmiges Gesicht, gutes Gedächtnis und Auffassungsgabe; leicht reizbar
leicht	Leichte bis mittlere Statur, verträgt kein grelles Licht, helle, schimmernde Haut, leuchtende Augen
ölig	Weiche, ölige Haut und Haare, Abneigung gegen frittierte Speisen (die Kopfschmerzen auslösen können)
flüssig	Übermäßiges Schwitzen und übermäßiger Durst
ausdehnend	Hautausschläge, Akne und Entzündungen breiten sich am ganzen Körper aus, Pitta-Typen sind gerne im ganzen Land bekannt
sauer	Hoher pH-Wert, viel Magensäure, empfindliche Zähne, übermäßiger Speichel
bitter	Bitterer Geschmack im Mund, Übelkeit, Erbrechen, Abneigung gegen bitteren Geschmack; zynisch
durchdringend	Sodbrennen, generell Empfindungen des Brennens; starke Wut- und Hassgefühle
Körpergeruch	Übler Geruch unter den Armen, Mundgeruch, Schweißfüße
Rot	Gerötete Haut, Augen, Wangen und Nase; die Farbe Rot verstärkt Pitta
Gelb	Gelbe Augen, Haut, Urin und Stuhl; kann zu Gelbsucht und Problemen mit der Galle führen; die gelbe Farbe verstärkt Pitta

Allgemeine Empfehlungen

- Meide übermäßige Hitze
- Meide zu starken Konsum von Öl
- Meide übermäßigen Dampf
- Schränke deinen Salzkonsum ein
- Iss kühlende, nicht zu stark gewürzte Speisen
- Trinke kühle (aber keine eiskalten) Getränke
- Trainiere deinen Körper während der kühleren Tageszeit

Ideale Tagesroutine

- Wache vor Sonnenaufgang auf (ideal für Pitta-Typen wäre 5:30 Uhr)
- Denke an drei Dinge, für die du heute dankbar bist
- Wasche Gesicht, Mund und Augen mit klarem Wasser
- Trinke ein Glas lauwarmes Wasser
- Stuhlgang
- Reinigung der Zähne und Zunge (z.B. mit einem Löffel oder Zungenschaber)
- Öl-Ziehen im Mund mit Kokosöl
- Ein paar Tropfen Öl in jedes Nasenloch und in jedes Ohr
- Gesichts- und Körpermassage mit Kokos- oder Sonnenblumenöl
- Baden oder Duschen
- Moderates Körpertraining (z.B. Yoga, Schwimmen, Joggen, Aerobic, Radfahren)
- Pranayama/Atemübungen
- Meditation

- Frühstück um 7:30 Uhr
- Aufbruch zur Arbeit
- Mittagessen um 12:00 Uhr
- Spaziergang nach der Arbeit
- Abendessen zwischen 18:00 und 19:00
- Entspannen (lesen, fernsehen)
- Vor dem Schlafengehen ein paar Seiten lesen, ein warmes Getränk trinken – Kakao, Goldene Milch, ein paar Minuten meditieren – z.B. den Atem oder eine Kerze beobachten
- Schlafenszeit zwischen 22:00 und 23:00 Uhr

Tipps zur Ernährung

Menschen mit dominantem Pitta-Dosha haben einen großen Appetit, der regelmäßig gestillt werden muss. Ansonsten führt das zu Heißhunger und Reizbarkeit, manchmal sogar zu Wutausbrüchen. Nahrungsmittel, die Pitta besänftigen sind kühl, eher trocken (nicht zu ölig) und sättigend.

1. Iss 3x am Tag zu geregelten Uhrzeiten und lasse mindestens vier Stunden Verdauungspause dazwischen. Iss die größte Portion (wenn möglich) zu Mittag.
2. Vermeide spätabendliches Essen. Frisches Obst oder Gemüse sind die besten Abendsnacks, wenn es der Appetit verlangt (aber möglichst vor Sonnenuntergang)
3. Trinke moderate Mengen an Flüssigkeit (aber mehr nach körperlicher Aktivität)
4. Iss in Ruhe. Vermeide es zu essen, wenn du wütend, gereizt oder abgelenkt bist. Geschäftsessen sind keine gute Idee.
5. Vermeide zu salziges, fettiges, überkocktes, zu reichhaltiges, stark gewürztes, scharfes oder saures Essen. Vermeide außerdem Koffein, rotes Fleisch, Eier, Alkohol und Zucker.
6. Pitta ist im Sommer, zu Mittag und um Mitternacht besonders hoch. Sei zu diesen Zeiten besonders bewusst mit deiner Ernährung.
7. Die gute Verdauung von Pitta-Typen kann zu ungesunden Gewohnheiten führen: z.B. zu viel essen, zu fettiges Essen oder zu reichhaltiges oder scharfes Essen.

Nahrungsmittelliste

	<u>Mehr davon:</u>	<u>Weniger davon:</u>
Gemüse	Spargel Brokkoli Kohlsprossen Kohl Gurke Karfiol Sellerie Grüne Bohnen Blattgrün Salat Pilze Erbsen Erdäpfel Sprossen Zucchini	Rote Rübe Karotten Pfefferoni Aubergine Knoblauch Zwiebel Rettich/Radieschen Spinat Tomaten

Obst	Apfel Avocado Kokosnuss Feige Weintraube (süß) Mango Melone Orange (süß) Birne Pfirsich Ananas (süß) Pflaume (süß) Granatapfel Dörrzwetschke Rosine Erdbeere	Marille Beeren Banane Kirsche Cranberry Grapefruit Zitrone Papaya
Milchprodukte	Buttermilch Butter (ungesalzen) Ghee Milch Weichkäse	Hartkäse Sauerrahm Yogurt
Gewürze/Kräuter	Koriander Cumin Zimt Fenchel Kurkuma Schwarzer Pfeffer	Alle anderen Gewürze/Kräuter
Hülsenfrüchte	Alle Hülsenfrüchte	
Getreide	Gerste Haferflocken (gekocht) Reis (weiß) Basmatireis Weizen Dinkel Couscous	Buchweizen Mais Hirse Haferflocken (trocken) Reis (braun) Roggen Quinoa
Nüsse	Kokosnuss	Alle anderen Nüsse
Öl	Kokosöl Olivenöl Sonnenblumenöl Sojaöl	Mandelöl Maisöl Distelöl Sesamöl
Tee/Getränke	Luzerne Kamille Gewürznelke Beinwell Holunderblüte Fenchel Jasmin Süßholz Pfefferminz Kühle Getränke Wasser Obst- und Gemüsesäfte	Alkohol Kaffee Schwarzer Tee Ingwertee

Beispielmenü

Frühstück:

- Vollkornmüsli mit Milch/Sojamilch, Kräutertee
- Porridge mit heißer Milch und geriebenen Mandeln, Datteln oder Rosinen, heißer Apfelsaft

Mittagessen:

- Grüner Salat mit leichtem Öl- und Limonendressing, dazu Vollkornbrot mit Weichkäse oder Gemüseaufstrich
- Gemüse, Bohnen, Vollkornbrot, gedünstetes Gemüse, Müsliriegel mit Datteln, Getreidekaffee

Snacks:

Frisches Obst, geröstete Kürbis- oder Sonnenblumenkerne

Yoga-Übungen

Mondgebet (16x), Fisch, Boot, Kamel, Heuschrecke