

Tipps für heiße Sommertage



Im Ayurveda unterscheidet man drei grundlegende Funktionsprinzipien, die so genannten "Doshas": Vata, Pitta und Kapha. Sie wirken sowohl in unserer Physiologie als auch in der gesamten Natur.

Für eine gute und gesunde Funktionsweise von Körper und Geist ist es wichtig, dass sich diese Doshas im Gleichgewicht befinden. Viele Faktoren beeinflussen das Gleichgewicht der Doshas wie zum Beispiel unsere Arbeit, unsere Ernährung und die Jahreszeiten.

Wenn die Temperaturen im Sommer steigen, nimmt das Pitta (= Hitze) in der Umgebung zu. Weil der Körper die natürliche Tendenz hat, Ausgleich zu schaffen, reduziert er sein inneres Agni (= Feuer). Dies führt zur Drosselung der Wärmeproduktion, zur Absenkung des Stoffwechsels und zur Reduzierung der Verdauungskraft. Bei Hitze fällt jegliche Aktivität schwerer und der Appetit ist auch nicht sehr groß, das kennen Sie sicher aus eigener Erfahrung.

Geben Sie dieser natürlichen Tendenz nach und passen Ihre Ernährung und die Aktivität den äußeren Umständen an. Der Maharishi Ayurveda gibt Ihnen hier einige Empfehlungen, wie Sie auch bei großer Hitze "cool" bleiben.

Tagesroutine

Setzen Sie sich nie zu lange direkter Sonneneinstrahlung aus, auch im Schatten wird man braun! Nicht nur Hitzköpfe sollten darauf achten, dass der Kopf immer kühl bleibt. Wir empfehlen, den Kopf vor direkter Sonneneinstrahlung mit einer geeigneten Kopfbedeckung zu schützen. Nach zu viel Sonnenbelastung verschafft das Maharishi Ayurveda **Aloe Vera Gel** der Haut angenehme Kühlung und Erfrischung.

Für sportliche Aktivität im Sommer gilt: Gehen Sie es leicht an und verausgaben Sie sich nicht. Schwimmen empfiehlt sich jetzt besonders, genauso wie das Spaziergehen in der Natur. Die morgendliche Ölmassage machen Sie am besten mit **Pitta Massageöl**. Für eine kühlende Atmosphäre in Ihrer Wohnung oder im Auto sorgt das **Pitta Aromaöl**.

Ernährung

Reduzieren Sie salzige, saure, scharfe und sehr heiße Nahrung. Bevorzugen Sie stattdessen Speisen mit den Geschmacksrichtungen süß, bitter und herb, da diese erhöhtes Pitta ausgleichen. Besonders wichtig ist es, nur dann zu essen, wenn Sie auch Hunger haben, weil die Verdauung bei großer Hitze auf Sparflamme arbeitet. Essen Sie aus diesem Grund nur in Maßen.

Bevorzugen Sie leichte Speisen: Gemüsesuppen, Gemüsereis oder Nudeln. Salate als Beilagen sind jetzt das Richtige. Auch Obst ist leicht und belastet den Körper kaum. Besonders Sommergerichte mit Gurken, Zucchini, Kürbis, Karotten, Spargel, Broccoli, Blumenkohl, Salaten, Basmati-Reis, Weizen, **Ghee**, Hüttenkäse, Lassi, **gelben Mung-Bohnen**, Olivenöl, Kokosöl, Mandeln, süßen Früchten, **Sharkara-Zucker**, frischen Gartenkräutern und milden Gewürzen (**Koriander**, Fenchel, **Gelbwurz**, frischen Ingwer in kleinen Mengen, **Kardamom**, Zimt, Safran). Würzen Sie nach Wunsch mit **Pitta Churna**, und benutzen Sie Ghee (geklärte Butter) oder **Kokosfett** zum Kochen.

Reduzieren Sie nach Möglichkeit folgende Speisen:

Rote Bete, 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, Honig, Melasse, scharfe und erhitzende Gewürze (Pfeffer, Chillies, Anis, Nelken, Kümmel), **Salz**, Essig, Alkohol, (für Nicht-Vegetarier:) rotes Fleisch.

Getränke



Genügend zu trinken, ist bei Hitze besonders wichtig, da der Körper wegen vermehrten Schwitzens viel Flüssigkeit verliert. Um die Verdauungskraft nicht zu schwächen, empfehlen wir selbst an sehr heißen Tagen auf eisgekühlte Getränke zu verzichten.

Ob heiß oder kalt, die Auswahl ist vielfältig: **Pitta Tee**, **Raja's Cup**, Pfefferminztee, frische Obstsäfte oder selbstgemachtes Lassi (Joghurtgetränk; Zubereitung siehe unten).

Herrlich erfrischend ist zum Beispiel ein Pfefferminz Lassi oder Lassi mit Rosenwasser oder Kokosmilch. Die Auswahl ist abwechslungsreich, lecker und gesund. Denn nur, was Ihnen gut schmeckt und bekommt, ist auch gesund für Sie.

Die Getränke sollten nicht direkt aus dem Kühlschrank getrunken werden, weil sie dann das Verdauungsfeuer schwächen und der Körper unnötig aufgeheizt werden muss. Vermeiden Sie auch nach Möglichkeit Pitta-anregende Getränke wie Alkohol, Schwarztee und Kaffee. Versuchen Sie einmal das Ayurveda-Kaffeessurrogat **Raja's Cup**!

Grundrezept zur Herstellung von Lassi



Verwenden Sie am besten ganz frischen Joghurt, möglichst hausgemacht, zum Beispiel mit einer **Joghurt-Bereiter**. Joghurt mit Wasser verdünnen (ein Teil Joghurt und 3 bis 4 Teile Wasser gut verquirlen).

Pfefferminz Lassi

Pro Glas 1/2 Teelöffel frische (oder getrocknete) Pfefferminze sehr klein schneiden

Rosen Lassi

Vor dem Verquirlen ein paar Tropfen Rosenwasser zugeben. Süßen Sie nach Wunsch mit Zucker.

Kokos Lassi

Einen Schuss Kokosmilch oder püriertes Kokosmark, eine Prise Vanille und **Zucker** hinzufügen.

Quellenangabe: Maharishi Ayurveda - www.ayurveda-produkte.de, Fotos: Elke Sylvia Vogt