

# Doshas regulieren

## Vata

Vata sorgt dafür, dass wir mit unseren Sinnen mit der Umwelt verbunden sind.  
Vata ist zuständig für Kommunikation, Bewegung des Körpers und des Geistes  
und sorgt für Flexibilität.

### Vata regulieren:

Bevorzuge gekochte, warme und ölige Speisen mit süß, sauer und salzigem Geschmack  
Regelmäßigkeit bei den Essenszeiten mit Ruhe und Achtsamkeit  
Früh ins Bett gehen, am besten vor 22 Uhr und für ausreichend Schlaf sorgen  
Pranayama, Yoga und Meditation wirken beruhigend auf Vata  
Ölmassagen mit warmem Sesamöl

### Bei zu viel Vata folgendes vermeiden:

Ohne Pause arbeiten  
Nachtschicht  
Zuviel geistige Arbeit, ohne körperlichen Ausgleich  
Unregelmäßiges Leben  
Neben dem Essen am PC arbeiten oder Fernsehen  
Blähende Speisen wie Lauch, Zwiebel, Kohl  
Keine Rohkost

## Pitta

Pitta steuert unsere Verdauungsvorgänge und erzeugt Energie. Pitta ist  
zuständig für die Durchblutung, Wärme und reguliert alle Stoffwechselfvorgänge.

### Pitta regulieren:

Den Tag mit einem Morgenspaziergang starten  
Geschmacksrichtung süß, herb, bitter  
Kühle Getränke und Rohkost reduzieren Pitta  
Alkohol, Kaffee, Nikotin und Schwarztee vermeiden  
Massagen mit Kokosöl  
Vor 22 Uhr ins Bett gehen  
Meditation, Yoga und Pranayama

### Bei zu viel Pitta folgendes vermeiden:

Aggressives und dominantes Verhalten  
Neben dem Essen Fernsehen, PC oder Handy  
Aktivitäten nach 22 Uhr  
Aufregungen und Diskussionen  
Scharfes, salziges und saures Essen  
Zusatzstoffe in Lebensmitteln  
Heiße Speisen und Getränke

## Kapha

Kapha regelt den Flüssigkeitshaushalt und sorgt für Stabilität, Form und Gestalt. Kapha steht für Festigkeit, Fülle, Ausdauer, Ruhe und Feuchtigkeit.

### Kapha regulieren:

Den Tag vor 6 Uhr beginnen  
Heißes Wasser trinken  
Geschmacksrichtung bitter, herb und scharf  
Fasten oder Intervallfasten  
Trockenmassagen  
Meditation, Yoga  
Intensiver Sport

### Bei zu viel Kapha vermeiden:

Negative Gedanken  
Bewegungsmangel  
Passive Lebensweise  
Langes Schlafen  
Neben dem Essen Fernsehen, PC oder Handy  
Schwer verdauliches Essen und Zwischenmahlzeiten

### Wichtiger Hinweis!

Bei allen Empfehlungen handelt es sich lediglich um Tipp zur präventiven Gesundheitsvorsorge. Bei körperlichen Beschwerden wende dich bitte an deinen Arzt oder Heilpraktiker. Alle Tipps und Empfehlungen stellen keine Heilversprechen dar!