

Gewürze und Kräuter

Im Maharishi Ayur-Veda

Wie Sie die Tabelle lesen

Suchen Sie in dieser Tabelle Ihren Konstitutionstyp und ermitteln Sie, in welcher Jahreszeit welches Dosha reduziert werden soll. Sie besänftigen die Doshas durch die richtige Tagesroutine, besonders aber mit Hilfe von Gewürzen.

Beispiel

Typ • Kapha-Pitta

Jahreszeit • Juli = Pitta

Empfehlung • Pitta senken

Jahreszeit \ Typ	März bis Mai Kapha	Juni bis September Pitta	Oktober bis Februar Vata
Vata	Vata	Vata	Vata
Pitta	Pitta	Pitta	Pitta
Kapha	Kapha	Kapha	Kapha
Vata-Pitta	Vata/Kapha	Pitta	Vata
Pitta-Vata	Vata/Kapha	Pitta	Vata
Vata-Kapha	Vata	Pitta/Vata	Vata
Kapha-Vata	Kapha	Vata	Vata
Pitta-Kapha	Kapha	Pitta	Pitta/Vata
Kapha-Pitta	Kapha	Pitta	Vata/Kapha
Vata-Pitta-Kapha	Kapha	Pitta	Vata

VATA

Element: Raum und Luft

Eigenschaften: leicht, kühl, beweglich, rau, trocken, klar und fein

Vata reduzierende Gewürze

Ingwer (frisch), Senfkörner, Nelken, Kardamom, Zimt, Kreuzkümmel (Cumin), Kümmel, Muskat, Piment, Paprika, Gelbwurz, Safran, Steinsalz, Pfeffer schwarz (in kleinen Mengen), Asa foetida (Hing), Anis, Fenchelsamen, gekochte Zwiebeln, roher Knoblauch

Vata reduzierende Kräuter

Oregano, Estragon, Basilikum, Rosmarin, Thymian, Majoran, Petersilie, Kresse, Liebstöckel, Salbei

Vata reduzierende Tees

Anis, Fenchel, Salbei, Eukalyptus, Hagebutte, Limone, Malve, Süßholz

Vata anregende Gewürze

Chilli, scharfer Paprika, Bockshornkleesamen, Minze, gekochter Knoblauch

Vata anregende Tees

Kaffee und schwarzer Tee, Mate, Eisenkraut, Brennessel, Holunder, Kamille, Jasminblüten, Pfefferminze

PITTA

Element Feuer:

Eigenschaften: leicht, heiß, leicht ölig, scharf, flüssig, beweglich und sauer

Pitta reduzierende Gewürze

Koriander, Kardamom, Fenchel, Safran, Gelbwurz, Ingwer (frisch), mildes Currypulver, Kreuzkümmel in kleinen Mengen

Pitta reduzierende Kräuter

Basilikum, Petersilie in kleinen Mengen, Dill

Pitta reduzierende Tees

Kamille, Holunder, Malve, Hibiskus, Brennessel, Pfefferminze, Fenchel, Lavendel

Pitta anregende Gewürze

Pfeffer in größeren Mengen, Chilli, Anis, Nelken, Kümmel, Selleriesamen (Ajwan), Bockshornkleesamen, Senfkörner, Asa foetida (Hing)

Pitta anregende Kräuter

Rosmarin, Majoran, Oregano, Thymian, Salbei

KAPHA

Elemente: Wasser und Erde

Eigenschaften: schwer, kalt, ölig, flüssig, klebrig, fest, weich und süß

Kapha reduzierende Gewürze

alle Gewürze außer Salz → besonders scharfe:

Ingwer, schwarzer Pfeffer, Koriander, Gelbwurz, Nelken, Kardamom, Zimt, Kreuzkümmel (Cumin)

Kapha reduzierende Tees

Pfefferminze, Salbei, Mate, Zitronengras, Hibiskus, Jasmin, Fenchel, Holunder, Eisenkraut, Kamille

Kapha anregende Gewürze

Salz

Kapha anregende Tees

Hagebutte, Limone, Malve, Süßholz