

Todo sobre Pitta

Descubre todo lo relacionado
con los tipos de persona Pitta

Eleva tu Vida



By Rekha Jettoo

Pitta

Está a cargo de la transformación, que comprende agua y energía de fuego. Pitta consigue que las cosas se pongan de moda incluso si tienen que sacrificar su salud por el camino.

Compone de Fuego y Agua

Sobre:

Características:

Oleosa, caliente, intensa, ligera

Cuando están en equilibrio

orientada objetivos
entusiasta
organizada
ingeniosa
competitiva

Cuando están en desequilibrio

Emocional:
ira, resentimiento, celos,
crítica, irritabilidad

Físico
acidez, indigestión, acné
diarrea, infecciones de la
piel.

¿Que desequilibra Pitta?

comida picante,
alcohol, cafeína,
exceso de trabajo,
estrés,
competencia

¿Como devolver el equilibrio a Pitta?

- practica la meditación 5 mins por la mañana y por la noche.
- bebe té de menta para refrescar el cuerpo
- comer alimentos refrescantes como vegetales verdes
- pasar tiempo afuera o junto a la ventana
- cuando está estresado, concéntrese en la respiración profunda

¿Que tipo de Yoga?

Hatha o Vinyasa yoga. Concéntrando en la experiencia en su cuerpo. no en su cerebro. Yoga no es una competencia..

Asanas recomendada



Estructura corporal:
Estatura mediana, musculatura

Pelo: delgado, canas prematuras

Peso: moderado

Piel: rojizo, sensible, pecas

Temperatura corporal:
nunca suelen tener frío

Menstruación: regular

Appetito: muy bueno

Sudor: Abundante y olor fuerte

Eliminación:
suelta y amarillenta

Habla:
menos que vata, lenguaje afilada

Uñas: suaves, fuerte



Postura del niño



Cobra



Medio barco



Curva hacia delante sentada



Soporte de hombro

Pitta

Fuego y agua



Frutas

Frutas dulces
Frutas fresca

Fruta tropical y no ácida

Manzanas dulces, uvas, cocos, cereza dulces, aguacate, melones, mangos, granadas, ciruelas, naranjas, pasas, peras, arándanos y piña dulce. dátiles, sandía, albaricoques dulces.

Evitar frutas seca, sabores amargos, ácidas y astringente.

Caquis, kiwi, lima...



Verduras

Crudos, cocinados, dulces y amargos.

Espárragos, col, pepino, guisantes, calabacín, judía verdes, nabos, chirivías, zanahorias, champiñones, patatas, alcachofa, brócoli, coliflor, brusela, repollo, germinados, apio y las verduras de hoja verde equilibran pitta.

Evitar picantes

Ajo, chiles verdes, pimientos.



Cereales

La mayoría

Cebada, avena, arroz integral, arroz blanco basmati y espelta son equilibrante de pitta. Trigo (salvado, cuscús, pastas, grano, integral.

Evitar cereales con fermentos

Pan con levadura, trigo, centeno, maíz



Legumbres

La mayoría son bueno pero con moderación

Comer especialmente azuki, judías, pintas negras y blancas, haba de soja y tempeh. Todas las legumbres son beneficiosas excepto las lentejas rojas que puede aumentar pitta. Evitar productos de soja como el tofu.

Evitar los fermentos

Miso, salsa de soja



Lácteos

La mayoría especialmente, la mantegulla, el ghee y el yogur. Queso de cabra

Evitar Queso curado, yogur



Frutos secos

Almendras peladas, coco
Evitar la mayoría

Almendras con piel, nueces, amacardos, avellanas, cacahuetes...



Productos animales

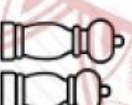
Pollo (carne blanca, conejo, marisco, venado, pescado de agua dulce, huevo. Evitar ternera, cordero, cerdo, pato pavo,



Aceites

Manteguilas, ghee, aceite de oliva, girasol y coco

Evitar la mayoría
almendras, maíz y sésamo



Condimentos

Cúrcuma, cilantro, canela, hinojo, menta y cardamomo.

Evitar cayena, paprika, clavo, nuez moscada, chile, laurel, ajo y cebolla.

