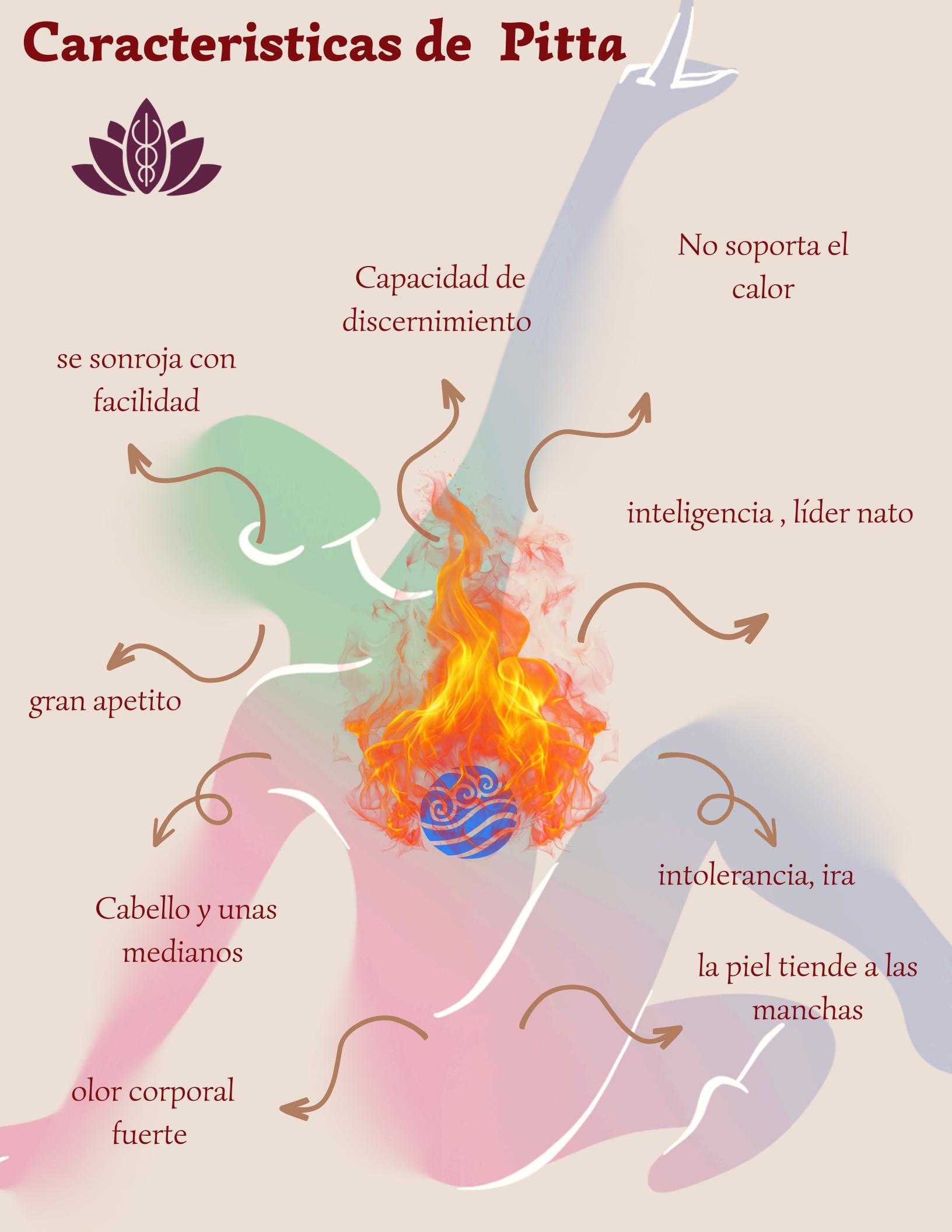




Conociendo a Pitta



Características de Pitta



Capacidad de discernimiento

No soporta el calor

se sonroja con facilidad

inteligencia , líder nato

gran apetito

intolerancia, ira

Cabello y unas medianos

la piel tiende a las manchas

olor corporal fuerte

PITTA DETERMINA:



- el equilibrio calorifico
- el intelecto
- el hambre
- la sed
- la digestion
- la vista
- la tonicidad sexual
- el brillo
- la alegria

Estructura corporal de Pitta

Cara: angular

Ojos: moderados en tamaño e intensos

Nariz: mediana , con un puente mediano

Labios: medianos

Tez: rosada o rojiza

Cabello: fino, de color claro, canoso, calvicie

Huesos: mediana longitud y circunferencia

Cuello: mediano y musculoso

Manos: dedos medianos, palma cuadrada

Uñas: gruesas

Estructura corporal: Mesomorfica, mediana , con musculatura bien definida.





**Si tienes
mucho calor
(Pitta)**

Enfríate con alimentos
frescos y actividades
tranquilas 🍉.

@conayurmexico

Tendencia psicologica de **PITTA**

Amigable y/o feroz
Fuertes lideres
Apasionados
Mucho discernimiento
Inteligencia



Habla con mucha claridad
Se enoja si lo provocan
Tendencia a desgastarse (a quemarse)
Intensidad

Enojo, ira , agresividad

Audaz, valientes, centrados
logicos organizados y serios
envidiosos, celosos
críticos





Cuando PITTA se desequilibra (por exceso de calor, estrés o alimentos picantes), provoca dolencias relacionadas con inflamación, acidez y irritación

Desequilibrios emocionales y mentales

- Irritabilidad y enojo fácil
- Perfeccionismo obsesivo y crítica excesiva.
- Insomnio (especialmente al dormir, mente "sobrecalentada").
- Competitividad excesiva (frustración si no se cumplen expectativas).



Problemas circulatorios y sanguíneos

- Sangrado nasal (nariz seca y caliente).
- Hemorroides. (con sensación de ardor).
- Hipertensión. (en casos agravados).

Inflamaciones y afecciones de la piel

- Erupciones cutáneas. (dermatitis, urticaria).
- Acné inflamatorio (granos rojos y dolorosos).
- Rosácea o couperose (enrojecimiento facial).
- Sudoración excesiva y olor corporal fuerte.
- Herpes labial (cuando Pitta está alto por estrés).

Problemas digestivos y metabólicos

- Acidez estomacal (reflujo, ardor).
- Gastritis o úlceras pépticas (debido a exceso de ácido).
- Diarrea (heces amarillentas, sensación de quemazón).
- Hígado sobrecargado (piel amarillenta, mal aliento matutino).
- Hambre excesiva o sed intensa.

Otros síntomas típicos

- Ojos rojos. o sensibles a la luz.
- Calor excesivo en el cuerpo (manos/pies calientes).
- Caída del cabello prematura (especialmente en la coronilla).
- Sabor metálico en la boca.

Causas de los desequilibrios de PITTA



- **Alimentación:** Exceso de picante, ácido (limón, vinagre), fritos, alcohol, café.
- **Emociones:** Estrés no gestionado, ira reprimida.
- **Clima:** Exposición al sol, calor extremo.
- **Estilo de vida:** Horarios desordenados, exceso de trabajo.

Recomendaciones para equilibrar PITTA

Dieta enfriadora:

- Sabores

dulce, amargo y astringente

(ej.: co, pepino, espinacas, granada).

- **Evitar alimentos calientes** (ají, alcohol, café).

Hierbas beneficiosas:

- Aloe vera (jugo para refrescar el hígado).
- Cúrcuma (antiinflamatoria).
- Amla (enfriadora y rica en vitamina C).

Rutina:

- Baños con agua tibia (no caliente).
- Meditación y paseos al aire libre en horas frescas.





Hierbas ayurvédicas para PITTA



- **Amla** (*Emblica officinalis*):
Refrescante, rica en vitamina C (en polvo o jugo).
- **Shatavari** (*Asparagus racemosus*):
Nutre y enfria (ideal para mujeres con desequilibrios hormonales).
- **-Brahmi** (*Bacopa monnieri*):
Calma la mente y mejora la claridad mental.
- **Neem** (*Azadirachta indica*):
Purifica la sangre (para piel con brotes).

Formas de uso:

- Infusiones (ej.: menta + hinojo).
- Polvos mezclados con miel o ghee (amla + shatavari).

RUTINA DIARIA (Dinacharya Pitta)

- **Madrugada** (6 AM): Bebe 1 vaso de agua a temperatura ambiente.
- **Mediodía** (12–2 PM): Comida principal (evita saltarte comidas).
- **Tarde** (4 PM): Infusión de manzanilla o agua de coco.
- **Noche** (10 PM): Acuéstate temprano (Pitta se agrava con trasnochar).

PITTA: INTENSIDAD Y AGUDEZA EN AYURVEDA

