



# **Conociendo a Pitta**

# Características de Pitta



se sonroja con  
facilidad

Capacidad de  
discernimiento

No soporta el  
calor

gran apetito

inteligencia , líder nato

Cabello y unas  
medianos

intolerancia, ira

olor corporal  
fuerte

la piel tiende a las  
manchas

## **PITTA DETERMINA:**



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

# 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 líderes  
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  
lógicos organizados y serios  
envidiosos, celosos  
críticos





## 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).

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

### 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).

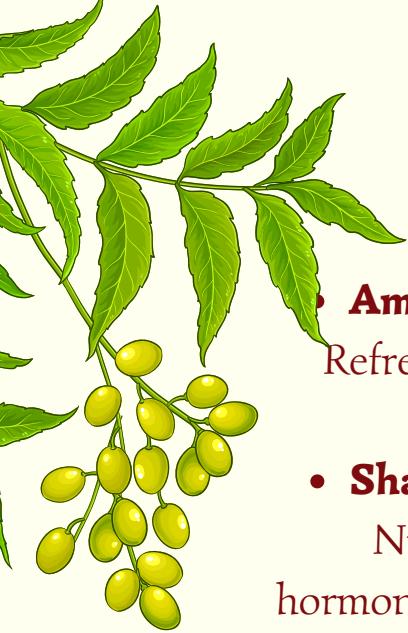
### Hierbas beneficiosas:

- 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

