

PITTA

Cechy według

Ajurwedy



PaniAjurweda.pl

AJURWEDYJSKI PORZĄDEK DNIA Praktykuj codziennie

Po wstaniu (między 6⁰⁰ a 8⁰⁰):

- 1 -

Wyplucz buzię ciepłym olejem bądź wodą z solą himalajską
- usuniesz toksyny z jamy ustnej

- 2 -

Oczyść język z osadu

- 3 -

Przemyj oczy ciepłą wodą

- 4 -

Wykonaj energiczny automasaż ciała ciepłym olejem sezamowym

- 5 -

Wykonaj automasaż twarzy bądź jogę twarzy

- 6 -

Praktykuj jogę bądź inne ćwiczenia fizyczne

- 7 -

Weź prysznic

- 8 -

Zasiądź do medytacji, nawet na 10 minut dziennie

- 9 -

Zjedz śniadanie do godz 8⁰⁰

- 10 -

Zjedz obiad między 12⁰⁰ a 14⁰⁰

- 11 -

Zjedz kolację do 18⁰⁰

- 12 -

Od 22⁰⁰ praktykuj odpoczynek i zapadaj w sen

Więcej praktyk znajdziesz w trakcie naszej
ajurwedyjskiej konsultacji.

Zapraszamy !



PITTA - cechy fizyczne



Cechy fizyczne

średnia budowa ciała,
umięśnienie: mocne
skóra: ciepła, rumiana, tłusta
włosy: miękkie, tłuste jasne lub rude
zęby: średnie, żółte
paznokcie: miękkie, różowe, mocne
oczy: ostre, przejmujące
apetyt: dobry, regularny, nie omija posiłków
jedzenie: wymaga regularnych posiłków
pragnienie: duże, pije dużo
kał: miękki, oleisty, luźny
oddawanie moczu: często, obficie, żółty kolor moczu
pocenie się: obfite o ostrym zapachu
puls: silny, stały, równomierny
krażenie krwi: dobre, stałe
sen: mocny bądź średni, czasem głęboki
mowa: ostry, tnący głos
libido: nadmierne, namiętne
odporność: średnia
aktywność: średnia, ukierunkowana
wytrzymałość: średnia, dobra

Cechy psychiczne

agresywny umysł, inteligencja wysoka
pamięć: dobra, bystra
rutyna: lubi planować
wiara: wyrażana z siłą
opinie: wyrażane z siłą
finanse: średnie, wydaje na przedmioty luksusowe
hobby: sport, polityka, luksus
kreatywność: techniczna, naukowa
wrażliwość: gorąco, słońce, upał
sny: agresywne, dziwne, porywcze
temperament: agresywny, zdeterminowany, zmotywowany

Joga dla PITTA

średnio mocna, uspakajająca
agresywny umysł, chłodzące pranayamy
Praktykuj medytację i pranayamy w celu zrównoważenia umysłu.



Dieta dla PITTA **(według Vasanta D. Lada- Ayurveda)**

OWOCE NIE: większość owoców kwaśnych, typu kwaśne pomarańcze, jagody, truskawki, śliwki, cytryny, grejpfruty, kiwi, mango zielone, rabarbar, żurawina, winogrona zielone, wiśnie kwaśne

OWOCE TAK: większość owoców słodkich, typu ananasy, arbuzy, awokado, figi, daktyle, gruszki, jabłka słodkie, jagody słodkie, kokos, mango, melony, morele słodkie, papaja, pomarańcze słodkie, rodzynki, wiśnie słodkie, winogrona czerwone, suszone śliwki

WARZYWA NIE: bakłażan (rzadko), buraki surowe, buraki zwyczajne, cebula surowa, chrzan, czosnek, kalarepa (rzadko), kukurydza świeża (rzadko), oliwki zielone, papryka ostra, papryka zielona, pomidory, por surowy, rzepa, rzodkiew surowa, szpinak gotowany (z umiarem), szpinak surowy

WARZYWA TAK: brokuły, brukiew, brukselka, buraki gotowane, cebula gotowana, cukinia, grzyby, dynia, jarmuż, groch, kalafior, kapusta, karczoch, kiełki (niepikantne), kolendra, koper włoski, marchew gotowana, natka pietruszki, ogórek, oliwki czarne, papryka słodka, pasternak, por gotowany, pszenica kiełki, rzeżucha (z umiarem), rzodkiew gotowana, sałata, seler naciowy, słonecznik, szparag, zielenina, ziemniaki i bataty

ZBOŻA NIE: chleb z drożdży, gryka, komosa ryżowa, kukurydza, muesli (z umiarem), owies suchy, proso, ryż brązowy (rzadko), żyto

ZBOŻA TAK: amarant, chleb pszeniczny, ciastka ryżowe, granola, jęczmień, krakersy, kuskus, makaron, mąka pszeniczna, naleśniki, orkisz, otręby owsiane, otręby pszeniczne, owies, płatki suche, ryż basmati i biały, sago, tapioka



Dieta dla PITTA
(według Vasanta D. Lada- Ayurveda)

WARZYWA STRĄCZKOWE NIE: kiełbaski sojowe, miso, sos sojowy, tur dal, urad dal

WARZYWA STRĄCZKOWE TAK: fasola: azuki, biała, pinto, mung, czerwona, zwykła, groch suszony, groch łuskany, mąka sojowa (z umiarem), mleko sojowe, mung dal, ser sojowy, soczewica brązowa i czerwona, soja warzywna, tempeh, tofu

NABIAŁ NIE: jogurt (naturalny, mrożony, owocowy), masło solone, maślanka, ser żółty, śmietana

NABIAŁ TAK: ghi, jogurt rozwodniony i świeży, lody (z umiarem), masło niesolone, mleko kozie, mleko krowie, ser kozi, twaróg

ORZECHY NIE: migdały ze skórką, nerkowiec, orzech brazylijski, laskowy, pistacja, włoskie, ziemne, piniowe, pekany

ORZECHY TAK: charoli, kokos, migdały namoczone i obrane ze skórki

OLEISTE NIE: krokosz, kukurydza, migdały, morele, sezam

OLEISTE TAK: ghi, len, oliwki, orzech włoski, rzepak, słonecznik, awokado



Dieta dla PITTA (według Vasanta D. Lada- Ayurveda)

MIEŚO NIE: indyk (ciemne), jagnięcina, jaja (żółtko), kaczka, kurczak (ciemne), łosoś, owoce morza, ryby morskie, sardynki, tuńczyk, wieprzowina, wołowina

MIEŚO TAK: bawół, indyk (biały), jajka tylko białko, krewetki (rzadko), królik, kurczak (białe), ryby słodkowodne, sarnina

Osoby typu PITA powinny unikać nadmiaru ostrego, kwaśnego i słonego, ponieważ nie służą Doszy i wyprowadzają ją z równowagi.

ZIOŁA DLA PITTA: słodkie: migdały, korzeń żywokostu, daktyle, koper włoski, siemię lniane, lukrecja, paproć złotowłos, prawoślaz, babka płesznik, rodzyunki, nasiona sezamu, wiąz, kokoryczka.

ZIOŁA GORZKIE: aloes, berberys, drapacz lekarski, chryzantema, mniszek, echinacea, goryczka, gorzknik, rabarbar, ruta, biała topola, krwawnik oraz szczaw kędzierzawy.

ZIOŁA CIERPKIE: bodziszek (geranium), nasiona lotosu, dziewanna, babka lancetowata, granat, liście maliny, sumak, mącznica lekarska, biała lilia wodna, kora białego dębu oraz oczar.



vata



pitta



kapha

www.heymonicab.com ©2013



PaniAjurveda.pl



Pani Ajurweda - Karolina Klepacka

Z wykształcenia magister zarządzania, z zamiłowania joginka oraz konsultant ajurwedy. Przeszła długą drogę od pracy w międzynarodowej korporacji, po zbudowanie własnego SPA, aż do konsultanta ajurwedy i instruktora jogi. Specjalizuje się w konsultacjach oraz uzdrawianiu ciała poprzez ajurwedę, jogę, masaż. **Jej misją jest przekazywanie wiedzy o ajurwedzie w kontekście zachowania zdrowia Kobiet.**

Od 13 lat prowadzi w Warszawie Day SPA YO!ZEN. W SPA stosuje masaże ajurwedyjskie do relaksacji ciała i umysłu człowieka. **W marcu 2022 ukończyła studia podyplomowe na wydziale rehabilitacji Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie o specjalności joga i relaksacja, jest także instruktorem hatha jogi oraz jogi nidry.** Jest założycielem stron www.PaniAjurweda.pl oraz www.yozen.pl

© Copyright by Karolina Klepacka Pani Ajurweda 2023, Wydanie 1

Autor: Karolina Klepacka

Tytuł: Pitta. Cechy według Ajurwedy.

E- Book PDF: ISBN 978-83-67703-03-1

Projekt okładki: Karolina Klepacka

Łamanie i skład: Karolina Klepacka

Redakcja i korekta: Karolina Klepacka

Sprzedaż E-Booka: www.PaniAjurweda.pl/Ebooki

Autor E-booka oraz Wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w książce informacje były kompletne i rzetelne. Autor E-booka oraz Wydawnictwo nie ponoszą żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym faktem naruszenie praw patentowych lub autorskich.

Autor i Wydawnictwo nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce. Wszelkie materiały dostarczone przez Panią Karolinę Klepacką w PDF-ach, materiałach informacyjnych, e-bookach są przygotowane wyłącznie w celach edukacyjnych i informacyjnych.

Nie mają na celu leczenia jakichkolwiek stanów chorobowych, schorzeń lub zawansowanych chorób. Materiały te nie powinny zastępować form leczenia konwencjonalnego.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej treść nie mogą być kopiowane, reprodukowane czy powielane czy też odczytywane w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody Autora oraz Wydawnictwa. W mediach społecznościowych, jeśli chcesz mnie zacytować używaj @paniAjurweda. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie E-booka na nośnikach filmowym, magnetycznym lub innym powodują naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone. All rights reserved.