

Das Pitta Dosha

steht für Veränderung.



Pitta: Eigenschaften und Tipps für das feurige Dosha

Prozesse im Körper: Verdauung, Stoffwechsel, Hormonhaushalt, Geschlechtsorgane und Sehsinn

Eigenschaften: heiß, scharf, flüssig und feurig

heiß -sauer – leicht – flüssig – scharf – leicht ölig – schnell – durchdringend

Geist: durchsetzungsfähig, charismatisch, mitreißend, gut strukturiert und effizient, ehrgeizig mit Tendenz andere und sich selbst unter Druck zu setzen

Geist: scharfe Intelligenz, schnelles Begreifen, gutes Gedächtnis, organisiert, zielorientiert, übernimmt Verantwortung, wettbewerbsorientiert, hohe Antriebskraft, hitzköpfig, eloquent, beurteilt gern und verurteilt teilweise.

Optisch: von mittlerer Statur und auch oft athletisch gebaut

Körper: symmetrische Gesichtszüge, feines Haar, Zu- oder Abnehmen fällt gleichermaßen leicht, elastische Haut, gute Nägel und Muskulatur, bewegliche Bänder und Gelenke, Hitzewallungen, klare und selbstbewusste Redeweise, schwitzt leicht, starker Hunger und Durst sowie gut Verdauung, kälteliebend und anfällig für Entzündungen.

Aus dem Gleichgewicht: Aggressionen und Intoleranz, Übersäuerung und Entzündungen

Hilfreich: kühlende Lebensmittel wie Melone, Rohkost, Gewürze (Minze, Fenchelsamen, Nelke, kein Honig!), Düfte (süß, würzig und kühlend): Rose, Iris, Ylang Ylang, Lavendel

Persönlicher Tipp:

Sich herausfordern, aber auch bewusst innehalten und eine Abkühlung gönnen im Leben und auf der Yogamatte.

.....