

# PITTA A ŽIVOTNÍ STYL

Jinak také:

Čínská medicína: Yang

Tibetská Ayurveda: TriPA

Představuje: Žluč

## KDO a CO JE PITTA?

### Elementy:

→ oheň a voda (voda dokáže uhasit oheň a to vytváří dynamické napětí mezi těmito dvěma elementy – trochu jako tlakový hrnec)

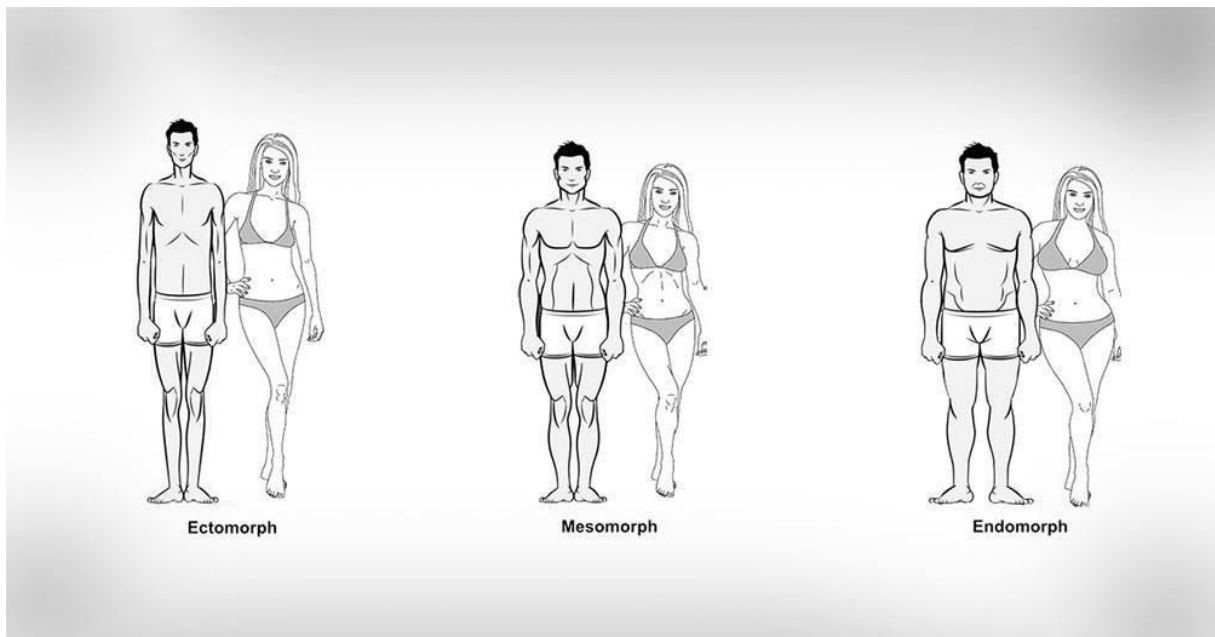
### Tip postavy (dle západního hodnocení):

→ mesomorf (pevná a svalnatá tělesná stavba – atletický typ)

→ často světlá pokožka a světlá barva očí

→ vlasy mají tendenci předčasně řídnout nebo šedivět

→ často mají pihy a mohou být citliví na ostré světlo, také červenají a někdy mají i červené vlasy (manifestace ohně)



### Popisné vlastnosti typu Pitta:

→ mastná/krémová

→ proudivá

→ pronikající/pronikavá

→ tekutá

→ zářící

→ lehká

→ horká

## KDE PITTA PŘEBÝVÁ?

→ střední část těla

→ tělesné systémy: endokrinní (tj. soustava žláz s vnitřní sekrecí), cévní

→ orgány: tenké střevo, játra, žlučník, žíly, tepny, žlázy, reprodukční orgány

## Pitta v rovnováze

- Myslí kriticky, je rozhodná a bystrá (chce vždy vědět, co se děje – pokud to ale přežene, začne být manipulativní)
- Vyzařuje radost, je zdvořilá a opatrná
- Je velice atraktivní pro své okolí
- Dotahuje věci do konce
- Výborný řečník



## NEGATIVNÍ TENDENCE A PRIMÁRNÍ PŘÍČINA NEROVNOVÁHY

→ agresivita (přehnaná náročnost, kritičnost nebo obrana), má tendenci hnát věci do extrému, přehnaná potřeba mít vše pod kontrolou

→ skrytý potenciál:

Spontánní radost

Kvalifikované jednání

→ je třeba stimulovat:

Imunitu

Životní elán

## Pitta v nerovnováze

- Bystrá mysl získá ostrý jazyk
- Nejdříve přehnaně sebekritická, později se kritika přesouvá i na její okolí
- Podrážděná a frustrovaná už od samého rána
- Perfekcionista (prostě nemůže věci nechat být), potřebuje mít nad vším kontrolu

- Přehnaně soutěživá a přehnaně ambiciózní
- Úzkost, strach, paranoia, někdy až hysterie

#### Jaké jsou nejčastější zdravotní těžkosti?

- Často se objevují jako příznaky stresu
- Potíže se zažíváním (hlavně kvůli převaze elementu ohně) – pálení žáhy, jakýkoli typ zánětu, akné nebo pupínky, Crohnova nemoc
- Migrény
- Průjem
- Záněty různého typu
- Potíže v oblasti reprodukčního systému

#### Typy tělesných onemocnění (příklady):

- horké nemoci, infekce, horečky, akutní bolesti
- problémy s endokrinní a cévní soustavou
- problémy v oblasti horního zažívacího traktu – průjem
- problémy s orgány typu Pitta (viz. KDE PITTA PŘEBÝVÁ)

## JAK NASTOLIT ROVNOVÁHU

### OBECNÉ ZÁSADY:

#### → stravování:

- Jíst pravidelně (vyhýbat se přejídání! nebo příliš častým jídlům)
- Prospívá jí vegetariánská strava, ale nemá problém strávit i maso
- Chladicí a mírně fádňící strava s důrazem na jednoduché sacharidy a živou (raw) stravu ALE SEZÓNŇÍ A VE SPRÁVNÝ ČAS
- Potřebuje 3 pořádná jídla denně (může mít i lehkou svačinu, aby se předešlo dlouhému hladovění)



- Potraviny s chladícím efektem jsou skvělou volbou (Pitta má často chuť spíše na pálivá, kořeněná jídla, která ale v těle způsobují přemíru horka, obzvláště v létě – výsledkem jsou potom již zmíněné symptomy jako migrény, průjem, atd.)
- Je také důležité se zaměřit na relaxaci v době jídla
- Občasné lehké hladovění nebo půst, kdy se živí pouze džusem, jsou pro Pittu prospěšné
- Ze všech dóš, je to právě Pitta, která má nejsilnější touhu po výrazných chutích jako káva, chilli, pálivé koření, maso, alkohol (TO ALE POUZE ZHORŠUJE JEJÍ PROBLÉMY)
- Preferované chutě: 1. Hořká, 2. Sladká, 3. Svíravá (takový ten pocit, kdy se vám doslova sevře vnitřek úst, když sníte například brusinky)
- Ideální pokrmy: saláty, zelené smoothie, sendviče, okurky, meloun

#### → prostředí:

Mírné až chladnější klima (mají horkou krev)

Nejvíce nesnáší horké a vlhké podnebí

Celkově zůstat v chladu – např. nechodit ven v poledne uprostřed léta (i přeneseně – tzn. Zachovat chladnou hlavu – mohou pomoci meditace, jóga, emočně klidné prostředí)

→ **zvyky:**

- Rutina jí prospívá (ALE má sklon proti ní revoltovat – Pitta si ráda dělá, co chce, a kdy se jí chce)
- Dobré je udržovat si stabilní střední hladinu energie během celého dne (vyhýbat se příliš energickým aktivitám)
- Velmi odolná vůči stresu ALE POZOR, pokud to přežene a navíc nevěnuje pozornost varovným příznakům, může se zničehonic zhroutit
- Vyhýbat se soutěživým sportům
- Největší výzva pro typ Pitta: nemít vše pod kontrolou a podle svého a nebýt kritický (je to velmi těžké a vyžaduje to celoživotní praktikování – nečekejte změnu během jednoho týdne) – vyzkoušejte metodu pozorování – pouze pozorujte své okolí, vědomě, bez jakýchkoli hodnocení nebo soudů)
- Její přemíra organizovanosti potřebuje protiváhu – naplánujte si den, kdy nebudete mít žádný plán (prostě budete dělat jen to, co k vám přijde samo od sebe i kdyby to mělo být pouze ležení v posteli)

*www.hadalama.cz*

# JE MOJE TĚLO V NEROVNOVÁZE?

## 6 OTÁZEK NA KTERÉ SI MUSÍTE ODPOVĚDĚT, ABYSTE TO ZJISTILI

PODLE DOKTORKY DEBORAH KERN

1. Jím pouze, když mám hlad, a přestanu, když jsem sytý/á?
2. Mám dostatek energie na celý den?
3. Spím v noci dobře?
4. Jsou moje vztahy harmonické?
5. Je moje vylučování bezproblémové a pravidelné?
6. Mám obecně vzato většinou dobrou náladu a jsem klidný/á?

INFORMAČNÍ ZDROJE:

1. Robert Sachs. Tibetan Ayurveda. Health Secrets from the Roof of the World. 1995.
2. Amadea Morningstar with Urmila Desai. The Ayurvedic Cookbook. A Personalized Guide to Good Nutrition and Health. 1995.
3. YouTube channel – Dr. Deborah Kern. Introduction to Ayurveda by Dr. Deb Kern

## VYSVĚTLIVKY:

- **Elementy:**

filozofie v pozadí je, že v přírodě existuje 5 elementů (éter, vzduch, voda, země, oheň) a všechno přírodní, živé či neživé, se skládá právě z těchto pěti elementů. To stejné platí pro člověka a proto každá tělesná konstituce (dóša) má svoje unikátní složení dvou přírodních elementů. Tyto elementy potom předurčují vlastnosti konstitučního typu, a když se nad tím zamyslíme, a v duchu si shrneme, jaké vlastnosti si s jednotlivými elementy spojujeme, můžeme si odvodit přibližnou představu o charakteristikách jednotlivých konstitučních typů.
- **Popisné vlastnosti:**

když se zamyslíme nad elementy, ze kterých se jednotlivé konstituční typy skládají, můžeme si z nich odvodit nejvýraznější vlastnosti, spojované s tímto typem. Nastolení rovnováhy potom spočívá v tom, že se snažíme dodržovat životní a jídelní návyky s OPAČNÝMI vlastnostmi. Zde je třeba také odhadnout míru, protože v případě, že to přeženeme, výsledkem může být opět nerovnováha, tentokrát směrem k druhým dvěma dóšám.
- **Kde vata/pitta/kapha přebývá?**

konstituční typologie se nevztahuje pouze na určování lidí, ale přebývá také ve všem ostatním kolem nás. Nám bude pro tuto chvíli stačit, kde všude ještě vata přebývá v rámci našeho těla. Proč? Protože i to nám může pomoci odhalit různé nerovnováhy v těle a tím nasměrovat naši cestu k vitalitě.
- **Negativní tendence:**

představují prapůvodní příčiny lidského utrpení, pro každý typ zvlášť. Navíc nám nastiňují sklony, které nejpravděpodobněji můžeme mít, a dává nám tím možnost, si tyto negativní tendence uvědomit. Ne proto, abychom se jich zbavili, ale proto, že pro nás představují obrovský potenciál pro růst a vývoj. Pokud k nim budeme přistupovat s otevřenou myslí a uvědoměním našich slabín, pomalou a vědomou transformací můžeme dosáhnout obrovských výsledků.
- **Dóša v rovnováze VS. dóša v nerovnováze:**

když máme naši dóšu v nerovnováze po určitou dobu, začne nám tělo vysílat jemné signály v podobě emocionálních, psychologických příznaků, změn nálad atd. a chce nám říct, že není všechno v pořádku. Pokud jsme vnímaví a těchto jemných náznaků si všimneme, můžeme ihned zahájit rutinu pro uvedení zpět do rovnováhy. V této fázi jde většinou vše ještě velmi snadno a rovnováha je opět nastolena relativně rychle. Pokud ale pozornost těmto náznakům nevěnujeme, nebo si jich třeba nevšimneme, naše tělo lehce přitvrdí, aby si vynutilo naši pozornost. Takže od psychických symptomů se posuneme na úroveň fyzických symptomů, v podobě lehčích těžkostí, slabších bolestí a diskomfortů. V této fázi už bychom si měli všimnout, že na nás naše tělo mává červenou vlajkou, a snažit se nastolit rovnováhu, protože v další fázi už nás může sklátit chřipka a další, třeba i vážnější nemoci, podle toho k jakým nemocem je náš typ náchylný.