



HUR MAN BALANSERAR PITTA

Det finns fyra stora områden i vardagslivet som kan utnyttjas för att förstärka balansen:

KOST | DAGLIGA RUTINER | ÖVNINGAR | ÅRSTIDSBUNDNA RUTINER

De råd som ges här skall användas med en viss flexibilitet och inte som rigida regler som måste följas. Det gäller att lyssna till kroppens signaler. Varje dag pågår ett samtal med kroppen som man kan lära sig att bli lyhörd inför.

För att balansera pitta gäller följande:

MÅTTLIGHET | NJUT AV NATURLIG SKÖNHET | SVALKA | BALANS MELLAN VILA AKTIVITET
AVKOPPLING | UNDVIK STIMULANTIA

Nyckelbegreppet för att balansera Pitta är **MÅTTLIGHET**. Av alla kroppstyper är pitta den som har den starkaste inre drivkraften, aggressionen och energin. Pitta-personer går rakt fram i livet och gillar utmaningar men den drivkraften kan också bli överdriven, så att de lätt kan bränna ut sig. Arbetsnarkomaner är i allmänhet obalanserade pitta-typer, i synnerhet om de har starka inslag av aggression och tvång. Pitta-personer behöver vara på sin vakt då de upplever känslökyla eller omåttlighet vid matbordet.

Råd för att skapa pitta-balans:

- Ta tid att varav ner från aktiviteter – växla mellan vila och aktivitet utifrån en naturlig livsrytm. Försök att finna ro efter arbetsdagen, äta en lugn middag, stäng av telefonen om du kan och avstå framför allt från att ta med arbetet hem. Meditation är mycket bra för att koppla av och för att finna inre frid och balans. När en pitta-person kan vara kraftfull utan aggressivitet, så har de tagit ett stort steg mot självinsikt.
- Svalka i alla former hjälper till att motverka hyperaktiva pitta-typer. Ha t ex svalt i sovrummet och ta inte allt för heta bad. Om du känner dig ”överhettad” kan du lägga en våt, kall handduk på pannan. Drink svala, söta drycker under dagen och drick mer vid värme och vid sjukdom. Pitta-personer har en benägenhet att svettas mer, vilket innebär att det är då viktigt att återställa balansen.
- Ät en pitta-dämpande kost, vilket bland annat innebär att inte äta för mycket, tre gånger om dagen vid regelbundna tider. Obalanserad Pitta med störd matsmältning botas med varm mjölk kryddat med socker och kardemumma.
- Är du konstant hungrig eller törstig, försök inte att äta mer utan inta något beskt före maten ex sallad, rädisor mm som balanserar hungern.
- Undvik artificiell stimulans som ökar pitta. Alkohol är som ”fotogen” på pitta-elden. Nackdelen med kaffe är att den höjer din aktivitetsnivå ytterligare, när du egentligen behöver varva ner. Även jäst bröd kan störa pitta.
- Traditionellt anser man inom ayurveda, att laxering är det bästa sättet att minska ett överskott av pitta. Det beror på att tömning av tarmen under en kort tid dämpar ”matsmältningsselden”. Pröva en miniutrensning med ricinolja. Be då om råd för detta och gör det inte på egen hand!
- Eftersom pitta är särskilt känslig för orenheter, är det viktigt att inta föda som är så ren som möjligt så långt det är möjligt. Det innebär ät ren mat, drick rent vatten och andas frisk luft. Livsmedelstillsatser kan störa pitta.
- Undvik fysisk utmattning och undvik att bli för överhettad. Det betyder att ta det lugnt med solen på sommaren då pitta-personer bränner sig lätt.
- Försök att njuta av naturen omkring dig. Undvik att läsa böcker eller se på TV som är våldsamt eller chockerande. Vik en liten tid varje dag för något upplyftande och avkopplande, då pitta-personer har en allvarlig sida som behöver lyftas upp, där skrattet är den bästa medicinen.