



Pita – intelektas, pasitikėjimas savimi, sumanus pasaulio suvokimas

| | |
|----------------------------|---|
| Elementai | Ugnis (agnis) |
| Apibrėžimas | „Tai, kas virškina“ |
| Buveinė | Pita daugiausia yra vidurinėje kūno dalyje – tai skrandis (skrandžio sultys), kepenys, blužnis, dvylikapirštė žarna, tulžies pūslė, tulžis, kasos, plonoji žarna, oda ir kraujas. |
| Vaidmuo | Kontroliuoja tokius perdirbimo procesus kaip virškinimas, medžiagų apykaita ir fermentų veikla. |
| Susiję jutimai | Regėjimas. |
| Susijusios emocijos | Pyktis, pavydas, drąsa, valia. |
| Savybės | Karštumas, aštrumas, rūgštingumas, intensyvumas, aliejingumas. |

Lentelė iš Dr. Partap Chauhan knygos „AJURVEDA: mokslas apie gyvenimą ir sveikatą“, Vilnius, 2012

Svarbiausias Pitos bruožas – intensyvumas. Kiekvienas žmogus, turintis rausvus plaukus ir rausvus skruostus, yra Pita. Tai garbingas, teisingas, sumanus, pavydus ir mėgstas ginčytis žmogus. Natūrali Pitos tipo savybė – karingumas. Jiems visą gyvenimą būdingi šilti ir aistringi jausmai, meilė ir pasitenkinimas gyvenimu. Pitai būdingas švytintis veidas.

Pitos tipų būdingi ir kiti bruožai:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ॐ vidutinė kūno sandara, vidutinis ūgis; ॐ greitai užsigaunantis, mėgsta iššūkius; ॐ aštrus protas; ॐ geras apetitas ir didelis troškulys, geras virškinimas (negali badauti). Išmatos minkštos, riebios, laisvai išsėnančios; ॐ polinkis į pyktį ir nervingumą (po stresų); ॐ šviesi arba rausva oda, šlakuota su apgamėliais, riebi; ॐ nepakantumas saulei ir karščiui; ॐ tiksliai ir raiškiai tarsena, kalba aštri; ॐ plaukai šviesūs, ryškius, šviesiai kaštoniniai, rausvi arba rudi; ॐ dantys vidutinio dydžio, gelsvi; ॐ akys skvarbios, aštrios, žalios arba gelsvos; ॐ mėgstamas skonis – saldus, kartus ir aštrus; | <ul style="list-style-type: none"> ॐ vidutinis fizinis aktyvumas; ॐ gyvena pagal valandas, brangina laiką; ॐ jį dažnai kankina troškulys ir karštis; ॐ kontroliuoja situaciją ir supranta jos būtinumą; ॐ mėgsta sarkazmą, kritikuoja kitus, labai reiklus sau ir kitiems; ॐ vaikšto pasitikinčia eiseną; ॐ protas agresyvus ir intelektualus, atmintis gera; ॐ pasižymi fanatizmu; ॐ sapnuoja ugnį, pyktį, prievartą, karus, miegas gilus ir trumpas; ॐ finansinė būklė vidutinė, leidžia pinigų prabangai; ॐ pulsas vidutinis, šokinėjantis kaip varlė. |
|---|--|

Pitos tipo žmonės yra vidutinio ūgio, pasitempę, gražios figūros, jų krūtinė ne tokia siaura kaip Vatos tipo. Ant jų kūno daug melsvų ir rusvų apgamų bei šlakų. Raumenys, kaulai ir saugyslės vidutiniai. Pitos tipo žmonių veido spalva dažniausiai vario spalvos, gelsva, rausva arba šviesi. Oda minkšta ir šilta. Akys vidutinio dydžio, pilkos, melsvos ar žalios. Nosis normali, vyresnių žmonių nosies galas parausta. Anksti pražyla.

Šie žmonės turi gerą medžiagų apykaitą, gerą žarnyną ir puikų apetitą. Jie valgo daug maisto, net prieš miegą, geria daug skysčių ir išskiria daug šlapimo. Išmatos geltonos, skystos ir gausios. Jų kūno temperatūra kiek aukštesnė negu kitų tipų, rankos ir kojos šiltos. Jie nemėgsta saulės, karščio ir sunkaus darbo.





Psichologiškai apibūdinant pitos tipą, galima pasakyti, kad tai geros valios žmonės, suprantantys kitus, inteligentiški, gali būti geri oratoriai. Tačiau jiems būdingas neapykantos jausmas, pavydas ir pyktis. Iš esmės jie garbėtroškos ir lyderiai. Vertiną turtą. Jiems patinka finansinis darbas. Mėgsta sublizgėti ir parodyti savo turtus.

Pitos tipo IŠSIBALANSAVIMAS

Pitos tipo žmonės pasižymi gera fizine sveikata, kuri tokia paprastai būna dėl labai gero virškinimo. Nuo jaunystės iki senatvės kiekviename žmoguje galima atrasti šio tipo bruožų.

Pitos tipo išsibalansavimas pasireiškia spuogais, naktiniu karščiu, plaukų slinkimu ir žilimu, blogu regėjimu, opomis, tulžies ir inkstų akmenlige, širdies nepakankamumu ir kitais sveikatos sutrikimais. Be to, daug žalos atneša piktnaudžiavimas maistu, gėrimais ir nuolatinis persivalgymas. Išbalansuoti Pitos tipo žmonės tampa nepakenčiami, nekantrūs, priekabūs ir įsitempę. Pita struktūros kontroliuoja ir sutvarko visus jausmus. Kai šio tipo žmonės išbalansuoti, jie pasidaro nepakenčiami pedantai ir tvarkos maniakai. Todėl jų skrandyje atsiranda opų, padaugėja rūgščių, pradeda negaluoti širdis. Atrodo, kad viską maudžia ir dega viduje. Akių baltymas labai jautrus, ir akys labai greitai parausta. Išėję iš pusiausvyros, Pitos tipo žmonės blogai miega, padidėja nervingumas.

Pitos tipas lėčiau išsibalansuoja negu Vatos. Iš prigimties šis tipas linkęs į saikingumą, ir tik didelis stresas, pervargimas arba neprotingi poelgiai jį išbalansuoja.

Pitos tipo išbalansavimo priežastys:

1. Jūs patyrėte stresą, po kurio jūmyse kilo pyktis ir įniršis, sutriko nervai.
2. Jūs pateikėte per didelius reikalavimus sau ir kitiems, gyvenate esant nuolatinei įtampai kaip uždraustoje zonoje ir nepakenčiate, jeigu laikas eina tuščiai.
3. Jūs valgote daug karšto, aštraus, riebaus arba kepto maisto, vartojate per daug druskos.
4. Jūs suvalgėte sugedusio maisto arba išgėrėte sugedusių gėrimų.
5. Lauke labai karštas ir drėgnas oras.
6. Jūs persikaitinate saulėje.

Ajurveda nustato šiuos Pitos tipo sutrikimus:

ॐ Psichologiniai:

- 1) pyktis, priešiškumas;
- 2) savikritika;
- 3) irzlumas, nekantrumas;
- 4) pasipiktinimas.

ॐ Elgesio savybės:

- 1) pykčio išsiveržimas;
- 2) smarkus ginčas;
- 3) tironiškos manijos;
- 4) kitų žmonių kritika;
- 5) nepakantumas vėlavimui.

ॐ Fiziniai:

- 1) odos sutrikimai, furunkulai, išbėrimai;
- 2) spuogai;
- 3) per didelis apetitas arba troškulys;
- 4) blogas kvėpavimas;
- 5) deginimas tiesiojoje žarnoje, hemorojus;
- 6) dėmės ir paraudimai ant veido;
- 7) nepakantumas karščiui;
- 8) padidėjęs rūgštingumas, opos;
- 9) nemalonūs kvapas iš burnos; paraudusios akys;
- 10) nudegimai nuo saulės, saulės smūgis;
- 11) ryškiai geltonos išmatos ir šlapimas.





Pitos tipo SUBALANSAVIMAS

Pagrindinė normalių Pitos tipo žmonių egzistavimo sąlyga – saikingas ir griežtas dienos režimas. Kiekviena Pitos tipo ląstelė atsigauna nuo gyvo maisto, gyno vandens ir oro, nes ląstelių ir viso organizmo nuodingos medžiagos Pitą subalansuoja. Todėl Pitos tipo žmonės labai jautriai reaguoja į nešviežią maistą, užterštą orą ir vandenį, alkoholį, cigaretes, į neigiamus žmogaus jausmus – priešišumą, neapykantą, nekantrumą, pyktį ir pavydą. Šį tipą palaiko saikingumas ir gyvenimo drausmė.

Svarbiausios subalansavimo priemonės yra šios:

- | | | |
|-----------------|---------------------------------------|---|
| 1) saikingumas; | 3) dėmesingas požiūris į laisvalaikį; | 5) stimuliatorių sumažinimas ar nevartojimas. |
| 2) vėsa; | 4) poilsio ir aktyvumo derinimas; | |

Pitos tipo subalansavimo raktas yra saikas visur ir visada – mityboje, jausmuose, kūrybinėje veikloje. Šiam tipui būdingas vidinis impulsas, agresija ir energija. Jo struktūrose veikia vidinė ugnis agni, kuri teikia milžinišką energiją. Ta energija nereikia piktnaudžiauti, nes ji sudegins jus iki pelenų. Darbo, tikėjimo ir kitos rūšies fanatizmas rodo, kad Pita išvesta iš pusiausvyros. Šie žmonės turi sąmoningai save suvaržyti, pastebėję, kad jų emocijos ir apetitas yra išbalansuoti.

Subalansuoti iš pusiausvyros išvestą Pitą padės šios rekomendacijos:

- ॐ Pirmiausia reikia atrasti laiko pailsėti nuo fanatiško aktyvumo. Poilsio ir aktyvumo kaitaliojimas – svarbiausias gyvenimo ritmas. Pitos tipo žmonės visa savo savastimi pasinėrę į aktyvią veiklą pamiršta, kad reikia pailsėti. Vakare po lengvos vakarienės reikia pamiršti darbą, niekada jo nesinešti į namus, paskęsti savyje, pamedituoti, nes tik taip galima atrasti tikrąją ramybę.
- ॐ Meditacija sugrąžina žmogui ramybę ir pusiausvyrą. Ji taip pat padeda suprasti, kad poilsis yra dinaminio aktyvumo šaltinis. Garsių bėgikų sėkmė slypi toje milžiniškoje jėgoje, kurią jie sutelkia savyje prieš darydami pirmąjį žingsnį. Kai Pitos tipo žmonės suvokia, kad jie gali sukaupti didžiulę jėgą be jokios agresijos, jie padaro milžinišką šuolį savęs pažinimo link.
- ॐ Šaltas oras ir vanduo atgaivina Pitą. Miegoti reikia prie atviro lango. Nebūtinai ilgai būti karštoje vonioje ar pirtyje. Nes per didelė drėgmė gali sukelti galvos svaigimą ir net vėmimą. Jeigu jaučiate, kad persikaitinate, užsidėkite šaltą kompresą ant kaktos ir nugaros. Tai geriau, negu gerti daug šalto vandens. Naudinga gerti atvėsintas obuolių ar vynuogių sultis, sodos vandenį. Pitos tipo žmonės karštą vasaros dieną gali išgerti ir daugiau skysčių, nes jie daug skysčių praranda prakai tudami. Ajurveda rekomenduoja gerti žolelių mišinio nuovirą, kuris ramina Pitą. Jo perteklių sumažina pelynų arbata.
- ॐ Būtina kiek laiko prisilailyti specialios dietos, kuri raminamai veikia Pitos tipą. Labai svarbu nepersivalgyti, nes jis į tai linkęs. Bet čia ir badas nieko nepadės. Pitos tipo žmonės tiesiog kankinasi, jeigu nespėja pavalgyti. Reikalingi ne kraštutinumai, o normali apribota mityba tris kartus per dieną tuo pačiu laiku.
- ॐ Jeigu apetitas didelis, valgyti dažniau ir mažiau. Po dviejų dienų valgyti tik pusę anksčiau suvalgomo maisto kiekio. Kartus skonis padės sureguliuoti apetitą. Tokiu skonių pasižymi įvairių rūšių lapinės salotos.
- ॐ Nevartoti dirbtinių stimuliatorių, kurie išreguliuoja Pitą. Alkoholis veiks kaip žibalas, pilamas į ugnį. Pitai visai nereikalingos tuščios alkoholio kalorijos. Net mielių raugas duonoje jį blogai veikia. Kavos ir arbatos kofeinas didina Pitos energiją, o ją priešingai – reikia pristabdyti.
- ॐ Naudojant laisvinančias priemones galima sumažinti Pitos perteklių, nes skrandžio apvalymas kurį laiką užgesins virškinamąją ugnį. Po to valgyti reikia nedaug, vengti sunkaus, riebaus ir šalto maisto. Jei blogai veikia skrandis ar žarnynas, nevartoti jokių vaistų, kurie skatina virškinimą.
- ॐ Nuolat rūpintis maisto, vandens ir oro švara, nes Pitos tipo žmonės labai jautrūs teršalams, kurių nedideli kiekiai gali paveikti neigiamai.
- ॐ Vengti didelės fizinės įtampos ir nuovargio, ypač perkaitimo. Pitos tipo žmonėms kaitintis saulėje galima, bet neilgai, geriau būtų pavėsyje. Degintis galima tik ryte ir pavakaryje.
- ॐ Stengtis kuo daugiau laiko būti gryname ore. Pitos žmonėms patinka mėgautis saulėlydžiais, mėnulio pilnatimi, atostogauti prie upelių ir ežerų. Jie mėgsta gražius peizažus. Patartina vengti skaityti ir žiūrėti filmus apie prievartą, priespaudą ir žudymus. Tai išbalansuoja Pitą. Šio tipo žmonės labai rimti, ir juos pralinksminėti gana sunku, o juokas jiems padėtų labiausiai.





Pitos tipą ramina šaltas arba šiltas, bet ne karštas maistas. Jis turi būti skanus, be aliejaus ir riebių padažų, kartus, saldus arba aitrus. Kiti skoniai Pitą išbalansuoja.

Pitos tipas iš prigimties pasižymi geru virškinimu. Jeigu jo nesugadintų, jis toks liktų visą gyvenimą. Jiems labai kenkia persivalgymas, labai sūrus ir rūgštus maistas. Laikantis dietos tiks salotos ir daržovės, turinčios kartumo bei aitrumo. Daržovės sumažina apetitą, suteikia drėgmės ir neutralizuoja nuodus, kurie kaupiasi valgant druską ir cukrų. Kartus, saldus ir aitrus skoniai turi būti gerai subalansuoti, ypač vakarienės metu. Speciali čia pateikiama dieta padeda sureguliuoti Pitos tipą.

Šios pastabos padės geriau prisilaikyti minėtos dietos:

ॐ Šaltas ir atvėsintas maistas su mažu druskos, riebalų ir prieskonių kiekiu labiausiai naudingas Pitos tipo žmonėms vasarą. Tinka pieno produktai ir ledai.

ॐ Pitos perteklius didina organizme rūgščių kiekį. Todėl nereikia vartoti arba reikėtų vartoti kuo mažiau raugintų produktų, kefyro, grietinės ir sūrio. Natūralios citrinų sultys rūgštingumo nedidina. Fermentiniai sūriai, kava, alkoholiniai gėrimai išreguliuoja Pitą. Žolelių arbata su mentolu, cikorija, valerijonais ir krapais ramina šį tipą.

ॐ Šilta košė, duonos riekelė ir arbata su imbieru bus puikūs pusryčiai ir atstos kavą, pyragaitį bei apelsinų sultis.

ॐ Riebi mėsa Pitos tipo žmonėms yra nereikalinga. Nors jie yra mėsos mėgėjai, bet vegetarinis maistas jiems duoda daugiau naudos negu kitiems tipams. Jeigu jūs ir ne vegetaras, jūsų maiste turi būti pakankamai pieno, grūdų produktų ir daržovių. Ypač pavojaingi bifšteksai ir kiaulienos karbonadai.

ॐ Keptas, riebus, karštas, sūrus ir sunkus maistas išreguliuoja Pitą. Krakmolo turintys produktai – bulvės, daržovės, vaisiai ir ankštinių kultūros – tenkina Pitą ir neleidžia padidėti apetitui. Krakmolingi produktai teikia stabilią energiją, kuri padeda Pitai esant stresinei būsenai.

ॐ Vengti pramoniniu būdu, restoranuose ir valgyklose paruošto maisto. Dėl per didelio druskos ir rūgščių kiekio Pitos tipo žmonėms jis visai netinka. Japonų ir kinų virtuvė, kurioje maža mėsos ir riebalų, gali patenkinti Pitos poreikius. Jam nereikia valgyti sriubos ir desertų, o salotos su duonos rieke visada pravers. Pitai netinka grietinė, sviestas, sūriai, ypač raudonieji pipirai. Visai bedruskis, be prieskonių maistas taip pat gali išreguliuoti Pitą.

Pitos tipo žmonėms geriausiai tinka šios daržovės: visų botaninių rūšių kopūstai, salierai, agurkai, lapinės daržovės, salotos, grybai, bulvės, aguročiai.

Vartoti kuo mažiau burokėlių, morkų, česnakų, svogūnų, ridikėlių, špinatų, pomidorų.

Šiam tipui tinka obuoliai, vyšnios, figos, vynuogės, mango, moliūgai, apelsinai, kriaušės, ananasai, slyvos, razinos, džiovintos slyvos. Vengti abrikosų, bananų, uogų, spanguolių, greipfruktų, persikų. Neprinokusius ir rūgščių vaisių nevalgyti. Iš grūdinių kultūrų ir kruopų Pitai tinka kviečiai, ryžiai, miežiai, avižos. Mažiau tinka soros, rugiai, kukurūzai, griekiai.

Kai kuriuos pieno produktus, tokius kaip pienas, ledai, lydytas sviestas galima vartoti, o pasukų, sūrio, varškės, grietinės, kefyro, kiaušinio trynių valgyti mažiau.

Retkarčiais ir po nedaug valgyti vištienos, kalakutienos, krevečių, o kitus mėsos ir žuvies produktus vartoti labai retai arba iš viso nevartoti.

Iš ankštinių galima valgyti pupas, žirnius, sojas ir pupeles, o lęšių vengti.

Tinkamiausi aliejai – kokoso, alyvų, sojų ir saulėgrąžų, o mažiau tinkami – migdolų, sezamo ir kukurūzų.

Pitai tinka visos saldžios medžiagos, išskyrus medų ir sirupą.

Moliūgų ir saulėgrąžų sėklos, kokoso riešutai taip pat tinka, o visi kiti riešutai mažiau naudingi.

Pitos tipo žmonės turi vengti aštrių prieskonių, ketčupo, padažų, garstyčių, marinatų, acto, vartoti nedaug kardomono, kalendros, mėtų, kmynų, šafrano ir kurkumos.

Geriausias sportas, kuris nuramina Pitą, – slidinėjimas, greitas ėjimas arba bėgimas, kopimas į kalnus, plaukimas ir kt.

KONSULTACIJA

Norite išsamios ajurvedos specialisto sveikos gyvensenos, mitybos konsultacijos savo tipui? Susisiekite su mumis:
SPA SHANTI ajurvedos SPA centras
www.spashanti.lt



SHANTI

AJURVEDA
SPA

Kopijuoti ar kitaip platinti šį aprašymą ir tekstus be išankstinio rašytinio UAB „SPA SHANTI“ sutikimo draudžiama. Cituojant spaudoje, medijoje ar kitur, būtina nurodyti „SPA SHANTI“ ajurvedos centrą kaip pirminį šaltinį.