

Pitta



Door middel van de onderstaande vragenlijst, krijg je inzicht in hoeverre je een Pitta-type bent.

- | | |
|--|----------|
| 1. Heb je een medium postuur met goede spierontwikkeling? | Ja / nee |
| 2. Heb je vaak dorst? | Ja / nee |
| 3. Heb je sproeten en/of veel moedervlekken(jes)? | Ja / nee |
| 4. Zweet je makkelijk en veel? | Ja / nee |
| 5. Kun je slecht tegen hitte (hittegolf etc.) | ja / nee |
| 6. Eet je graag salades en rauwkost? | Ja / nee |
| 7. Lust je ook in de winter wel een ijsje? | Ja / nee |
| 8. Heb je snel last van een gevoelige huid met roodheid/acne/eceem | ja / nee |
| 9. Ben je ambitieus? | Ja / nee |
| 10. Wil je echt winnen als je een wedstrijdje doet? | Ja / nee |
| 11. Ga je minimaal 1x per dag naar de wc? | Ja / nee |
| 12. Neig je naar een losse stoelgang of diarree? | Ja / nee |
| 13. Als je honger hebt, wordt je dan saggerijngig? | Ja / nee |
| 14. Moet je echt om de paar uur wat eten? | Ja / nee |
| 15. Ben je vatbaar voor ontstekingen? | Ja / nee |
| 16. Neig je naar perfectionisme? | Ja / nee |
| 17. Hou je van intensief sporten? | Ja / nee |
| 18. Heb je een goed doorzettingsvermogen? | Ja / nee |

Als je meer als de helft met ja hebt beantwoord, dan kun je zeggen dat je veel pitta kwaliteiten in je hebt.



Pitta



De Pitta dosha bestaat uit de elementen vuur en water. Ze zijn dan ook meestal vurig van aard. Ze hebben een goede en sterke spijsvertering, maar als ze te veel 'hete' dingen eten, kunnen ze last krijgen van brandend maagzuur of diarree.

Ze kunnen over het algemeen eten wat ze willen zonder een grammetje aan te komen. Vanaf 40 jaar kunnen er soms een paar kilootjes bij komen.

Als ze honger hebben, hebben ze ook enorme honger, ineens, en MOETEN ze METEEN eten. Anders worden ze geïrriteerd en zijn ze niet te genieten. Zodra ze dan gegeten hebben, zijn ze weer lief en gezellig!

Ze hebben over het algemeen een goed immuunsysteem en zijn niet snel ziek, tenzij ze te hard en te veel werken, dan kunnen ze opgebrand raken. Raken ze overwerkt dan kunnen ze sneller ontstekingen krijgen.

Deze ontstekingen kunnen bij de huid zijn, zoals rode vlekjes, eczeem of puistjes.

Pitta mensen zijn doelgericht en weten wat ze willen. Ze hebben een goede focus, maar lopen het risico geobsedeerd te raken door hun doel. Ze zijn vaak managers of ondernemers en houden van het nemen van verantwoordelijkheid.

Een PITTA raakt uit balans door:

- Te gekruid eten, vooral chilipepers en rauwe uien en knoflook
- Te veel intellectueel werk
- Te veel zon
- Te weinig beweging en sport
- Geen uitdaging
- Hot yoga
- Te veel koffie en alcohol



Pitta



Wat doe je om PITTA in balans te brengen?

Een paar tips:

- Zorg voor KOELTE
- Ga SPORTEN, maar niet te lang
- Doe iets LEUKS, waar geen doel aan vast zit
- Eet meer SALADES en SMOOTHIES
- Eet je grootste maaltijd tussen de middag wanneer de spijsvertering optimaal is.

Deze 3-daagse is bedoeld om je een inzicht te geven in wat VATA is en waar het voor staat.

De zomer kan PITTA uit balans brengen als je niet de juiste voeding en leefstijl aanhoudt.

Qua voeding is de smaak ZOET en BITTER fijn om VATA weer in balans te brengen.

Het recept voor pitta is LASSI: een heerlijke verkoelende drank die de PITTA en de maag kalmeert.

