

GD.Veda: Albert Einstein

Название съемки: *Working*

Дата: 17.02.2007 23:32:16

ПИТТА конституция

Эти люди имеют средний рост, стройны, изящного телосложения. Их грудь обычно не так узка, как у людей вата, и они имеют среднюю выраженность вен и мускульных сухожилий. У них много родинок или веснушек, синеватых или коричнево-красных по цвету. Их костяк не так выявлен, как у личностей вата. Мышечное развитие у них умеренное.

Цвет лица у питта личностей может быть медного оттенка, желтый, красноватый или светлый. Кожа у них мягкая, теплая и менее морщинистая, чем кожа вата. Волосы тонкие, шелковистые, рыжие или коричневатые, с тенденцией к ранней седине или к выпаданию. Глаза могут быть серые, зеленые или медно-коричневые и острые. Глазные яблоки выявлены умеренно. Конъюнктивная влажная, красноватая. Ногти мягкие, форма носа заострена, кончик носа с тенденцией к покраснению.

Физиологически у этих людей активный обмен веществ, хороший кишечник, и в результате отличный аппетит. Обычно личности питта поглощают большое количество пищи и питья, но по природе склонны к сладкому, горькому и вязущему на вкус, любят холодные напитки. Сон у них средней продолжительности, но непрерывный. Они производят большее количество мочи, их экскременты желты, жидки, обильны. Они склонны к чрезмерной испарине. Температура их тела слегка повышена, руки и ноги бывают теплыми. Личности питта не переносят солнечного света, жары и к тому же тяжелой работы.

Психологически, питта личности имеют добрую волю к пониманию, они очень интеллигентны, остроумны, могут быть хорошими ораторами. Их эмоциональные склонности направлены к ненависти, гневу и зависти.

Они - честолюбивые личности, любят лидировать. Они ценят материальное процветание. Им нравится быть умеренно преуспевающими финансистами. Они наслаждаются, показывая свое богатство и роскошь.

ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ УРАВНОВЕШИВАНИЯ ПИТТА-ДОША

Физическая нагрузка

Во время упражнений не проявляйте чрезмерного усердия. Отдавайте предпочтение плаванию, упражнениям систем тай-чи, успокаивающим и охлаждающим йогическим позам.

Йога

Рекомендуются охлаждающие и успокаивающие асаны, в частности, большинство сидячих или лежащих поз, стойка на плечах, таким как «треугольник», «дерево», «рыба», «посох», «полумесяц», завершая их расслаблением, охлаждающая пранаяма (ситали), лунная пранаяма, успокаивающие и охлаждающие мантры — «Ом», «Шам», «Сом», «Шум», «Шим».

Диета

Воздерживайтесь от острых, пряных, соленых блюд. Избегайте стимулянтов. Будьте умеренными! Рекомендуется сбалансированная укрепляющая и облегчающая диета с преобладанием сладкого, горького и вязущего вкусов и достаточным количеством сы-рых продуктов и соков. Пища должна быть прохладной, тяжелой и сухой, без вкусовых крайностей и чрезмерного количества специй. Воду следует пить прохладной. Кофе и алкоголя лучше избегать, но чай пить можно.

Травы

Пищеварение. Горькие травы, улучшающие пищеварение: алоэ, горечавка, барбарис; охлаждающие или мягкие специи куркума, фенхель, кориандр, кумин, мята.

Выделение. Горькие послабляющие травы: алоэ, жостер пурша, ревень и сенна; обычно достаточно мягких послабляющих средств, таких как молоко, ги или роза, либо послабляющих трав, увеличивающих объем кишечного содержимого, например блошной травы.

Энергия. Успокаивающие и охлаждающие тоники: шатавари, бала, амалаки, шафран, сок алоэ, солодка, гудучи; полезны также корень окопника, купёна, алтей, корень одуванчика, корень лопуха, горец многоцветковый, ремания и др.

Ум. Охлаждающие и успокаивающие травы: брами, брингарадж, сандал, роза, семена лотоса; полезны также шлемник, пассифлора, буквица, хризантема, гибискус.

Масла и массаж

Для массажа следует использовать охлаждающие масла — например кокосовое, подсолнечное или ги. Полезны также лекарственные масла из брами или брингарад-жа. Их можно наносить на макушку головы, лоб и на область сердца. Специальными средствами для снижения Питты являются ароматические вещества, полученные из таких растений, как сандал, ветиверия, хна, роза, лотос, жасмин, гардения, жимолость, ирис.

Цвета и драгоценные камни

Для Питты особенно благоприятны охлаждающие цвета — белый, синий и зеленый. Желательно избегать очень насыщенных или очень ярких цветов, особенно красного. Серый и коричневый цвета использовать можно, но глубокого черного лучше избегать.

GD.Veda: Albert Einstein

Из драгоценных камней хороши охлаждающие — лунный камень, чистые кристаллы кварца, изумруд, гагат, оливин, голубой сапфир, аметист, оправленные в серебро.

Психика

В стрессовых ситуациях старайтесь сохранять сдержанность. Не берите на себя выполнение слишком большого количества проектов в один и тот же промежуток времени. Будьте внимательным, и в то же время беспристрастным слушателем, осведомленным, но не критиканствующим.

Медитация

Подходит йога знания или самопознания — Веданта. Нужно освободиться от гнева, враждебности, склонности к спору и от излишнего критицизма.

Режим

Отходите ко сну пораньше, просыпайтесь тоже рано. Планируйте свою деятельность. Делайте перерыв для обеда. Не работайте допоздна.

Образ жизни

Следует избегать длительного пребывания на солнце, на жаре и возле нагревательных приборов. Благоприятно воздействие легкого прохладного ветра, прохладной воды, лунного света, садов, цветов и озер. Воспитывайте в себе манеру говорить приятное для других, быть снисходительным и умиротворенным.

Ключевые слова

Умеренность, охлаждение, расслабление, мягкость, прощение и терпеливость.