



Jornada dos Doshas

MATERIAL DE APOIO

Pitta Dosha



Guia de Campo: O Dosha Pitta

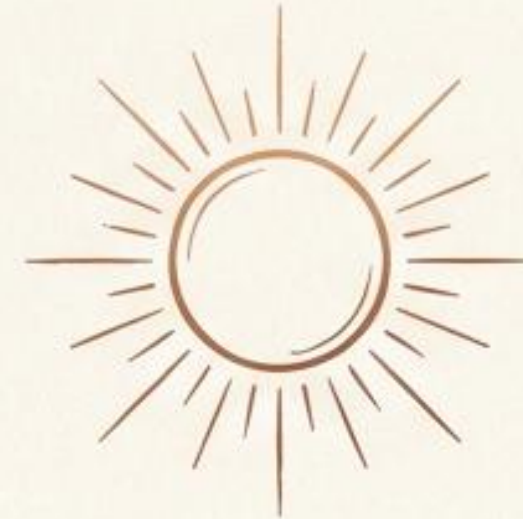
A inteligência biológica da transformação, do foco e da luz.



Fogo (Tejas)



Água (Jalam)



A Essência

No Ayurveda, Pitta é a força que digere, processa e transforma. O fogo não queima livremente no corpo; ele é contido e mediado pela água (como os sucos gástricos).

A Missão do Pitta

Transformar o alimento em energia (metabolismo), a luz em visão e as ideias em conhecimento intelectual.

Gunash (Atributos)

Quente, agudo, penetrante, líquido e levemente oleoso.



A Arquitetura do Fogo

Como a energia Pitta esculpe e se manifesta no corpo físico.

Olhos (Visão e Brilho)

Olhar profundo, penetrante e brilhante (frequentemente em tons claros ou mel). A visão é o sentido governado pelo fogo.

Cabelo e Pele (Calor)

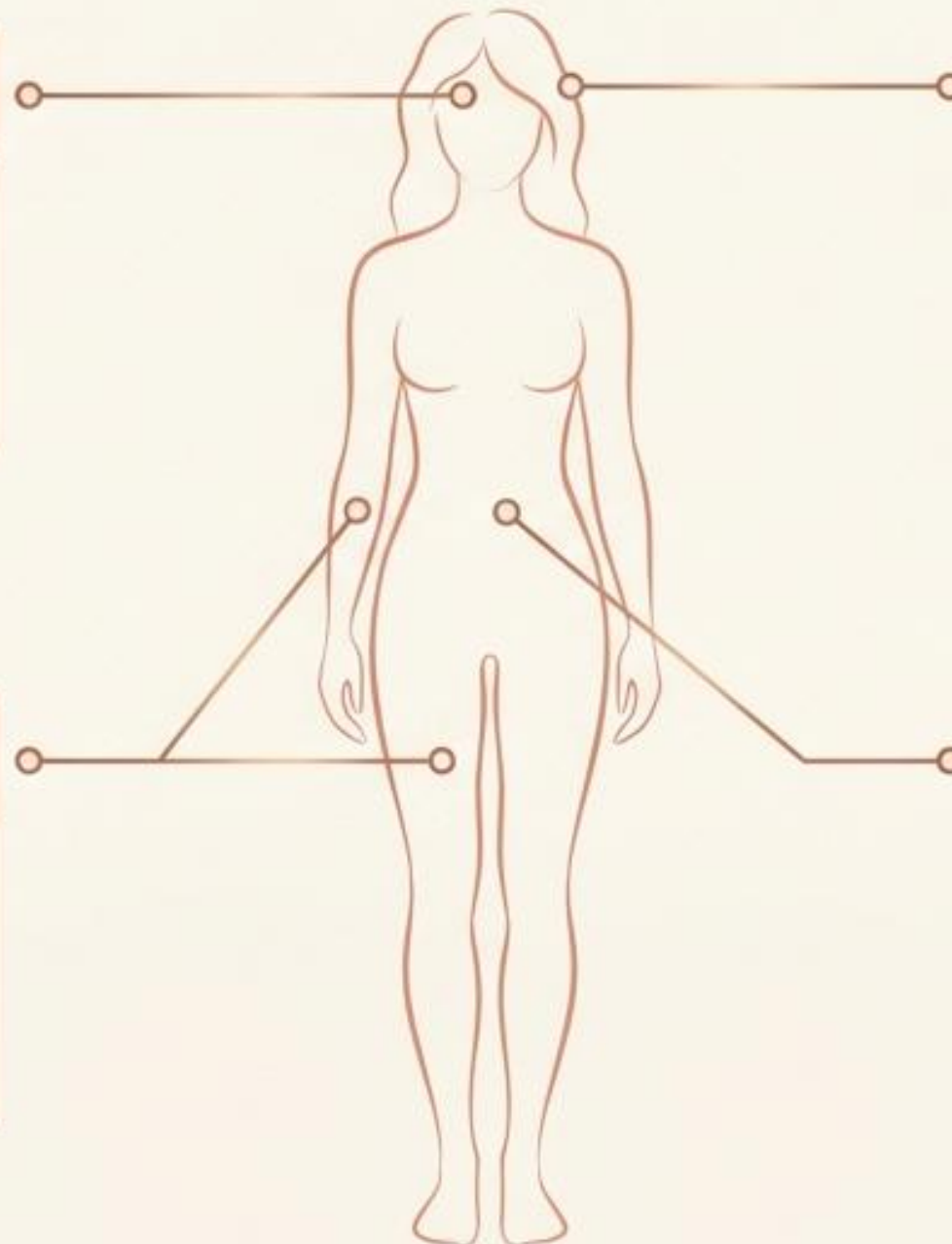
Pele quente, avermelhada, tendência a sardas e oleosidade. O excesso de calor na cabeça frequentemente causa cabelos grisalhos ou calvície precoce.

Músculos (Estrutura)

Estatura mediana, mas com grande facilidade para desenvolver e definir a musculatura (shape atlético natural).

Estômago (O Fogo Digestivo - Agni)

Metabolismo incrivelmente acelerado. Fome intensa e urgente, especialmente no horário do almoço. A digestão física é o grande motor do Pitta.





A Mente e o Coração Pitta

A psique forjada pelo fogo: clareza, coragem e visão de longo prazo.



O Intelecto Afiado (Lógica)

Raciocínio lógico impecável, mente altamente focada que 'não desliga', clareza de pensamento e habilidade excepcional para planejar e organizar. É a mente do visionário e do líder.



O Coração Apaixonado (Ação)

Coragem, entusiasmo e intensidade. Enquanto o Vata cria ideias, o Pitta é quem as executa. Disciplina inabalável e um ímpeto irresistível por desafios e projetos complexos.

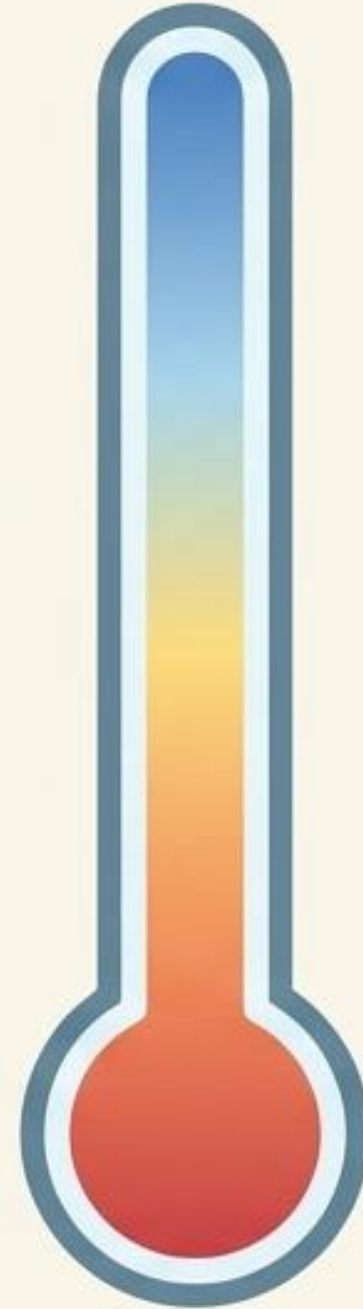


Termômetro Pitta: Equilíbrio x Desequilíbrio

Observando os sinais: a diferença entre a chama que ilumina e o incêndio que queima.

Zona Verde: O Fogo Pacificado

- Fisiologia: Digestão impecável, temperatura corporal confortável, pele radiante e com viço.
- Mente: Foco brilhante, capacidade de liderança, coragem, discernimento afiado e organização eficiente.



Zona Vermelha: O Fogo Agravado (Vikriti)

- Fisiologia: Queimação no estômago, azia, inflamações (acne, furúnculos, psoríase), febre, suor excessivo de odor forte.
- Mente: Irritabilidade severa ('pavio curto'), raiva, perfeccionismo excessivo, comportamento workaholic, crítica implacável e hiper-controle.



Pilares da Harmonização (Dinacharya)

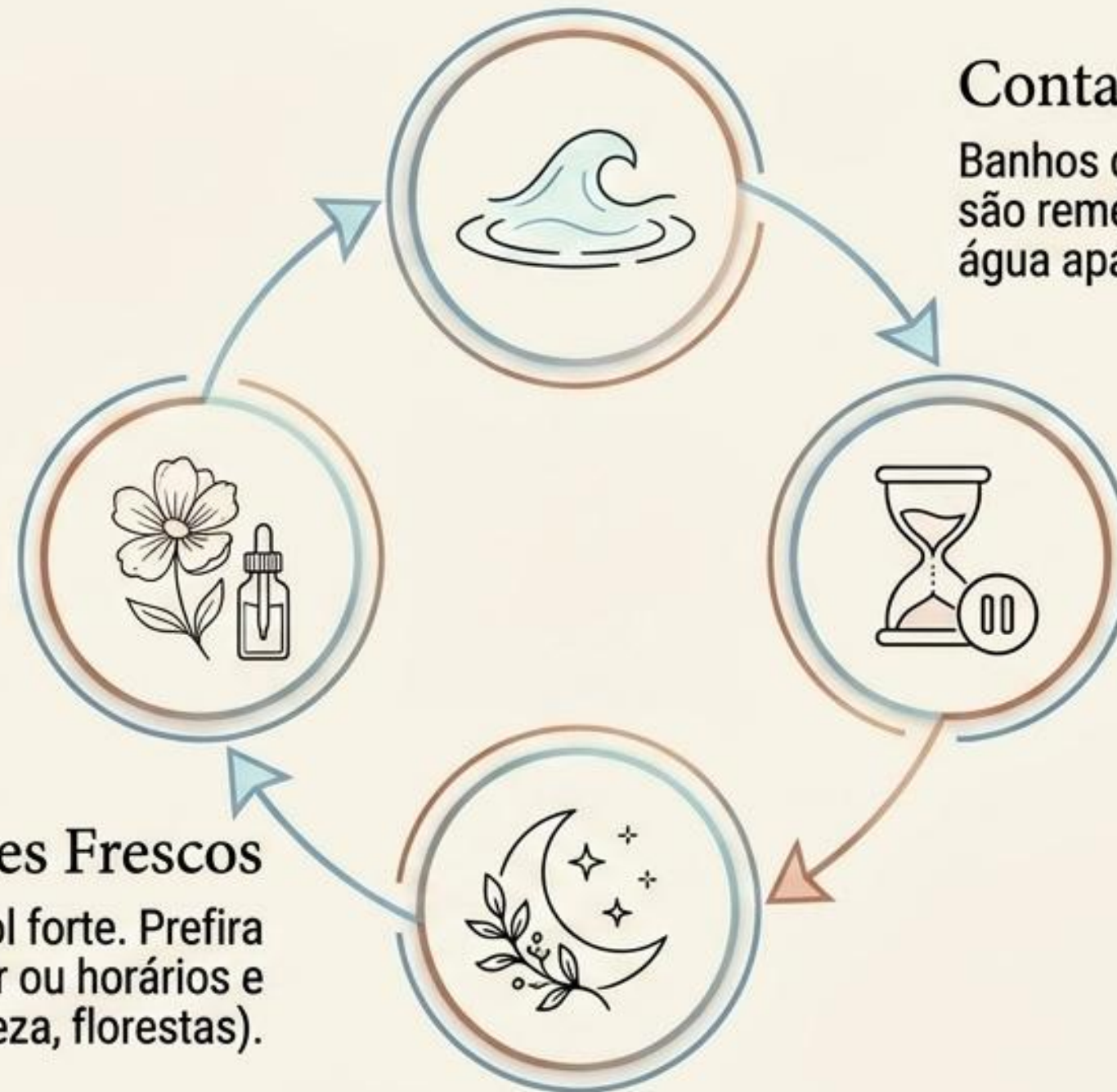
A arte de esfriar o sistema: se o Pitta é quente e intenso, a cura mora no frescor, na moderação e na entrega.

Contato com a Água

Banhos de mar, cachoeiras ou piscinas são remédios naturais. O frescor da água apaga o incêndio sistêmico.

O Poder das Pausas

Abrace o slow living. Se você tende a ser workaholic, programe pausas inegociáveis. Almoce com calma, sem telas.



Aromas Calmantes

Use óleos essenciais de natureza doce e refrescante, como rosas, jasmim ou sândalo para resfriar a psique.

Ambientes Frescos

Evite a exposição ao sol forte. Prefira caminhadas sob a luz do luar ou horários e locais mais frescos (natureza, florestas).



A Dieta Pacificadora: Comida como Antídoto

Alimente o seu frescor interno. Para o Pitta, a digestão é sagrada.

O Oásis (Sabores que Esfriam e Equilibram)



Doces

Doces: Frutas frescas e doces (maçã, uva, pepino, manga).
O doce traz umidade e calma.



Amargos

Amargos: O melhor remédio para o fígado do Pitta! Jiló, brócolis, almeirão, folhas verdes e suco verde.



Adstringentes

Adstringentes: Leguminosas, feijões verdes, brotos e chás suaves (camomila, erva-doce).

A Fogueira (Sabores que Aquecem e Agravam)



Picantes: Pimenta, gengibre excessivo, especiarias quentes e alho (colocam "lenha na fogueira").



Ácidos/Azedos: Limão, frutas cítricas agressivas, queijos muito fermentados e álcool (corrosivos para o Pitta).



Salgados: Sal em excesso aumenta a inflamação e a retenção de calor.



Curiosidades: Os Ritmos Naturais do Pitta

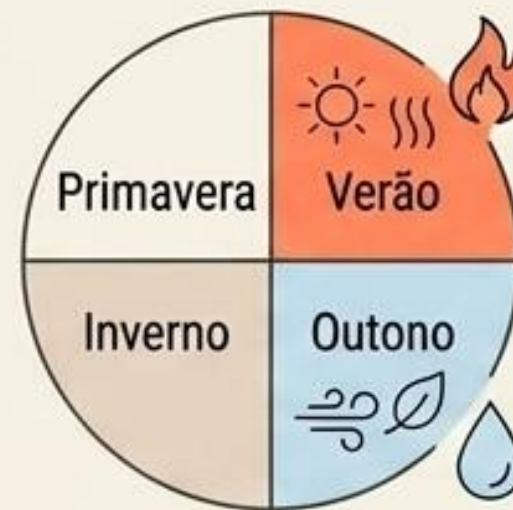
Entendendo como as fases da vida e a natureza ativam a nossa chama interna.

No Relógio (O Pico do Meio-Dia)



O intervalo entre 10h e 14h é a hora Pitta. O sol está mais alto, e o seu fogo digestivo (Agni) está no auge. Por isso, o almoço deve ser a refeição principal do dia, quando você tem a força máxima para digerir.

No Calendário (O Desafio do Verão)



O Verão é a estação natural do Pitta (quente e úmido). É a época de maior probabilidade de desequilíbrio e inflamações. O Outono, por ser seco e frio, traz um alívio imenso.

No Ciclo da Vida



A juventude e a fase adulta (dos puberdade aos 50 anos) são os anos Pitta da nossa vida. A fase de conquistar, construir carreira, liderar, competir e realizar.



A Prática Física (*Asanas*)

Como mover o corpo com frescor, abandonando a performance e cultivando a rendição.



A Atitude no Tapete

Ritmo Moderado: Esqueça o esforço excessivo. Abandone a mente competitiva. A prática na Asseiva deve ser um refúgio, não um lugar para provar o quão forte você é.

Torções Suaves

Matsyendrasana e torções liberam a tensão e o excesso de calor concentrados no centro do corpo (fígado e intestino), os órgãos de choque do Pitta.

Flexões à Frente & Aberturas de Quadril

Posturas que convidam ao aterramento e à introspecção. Elas enviam um recado direto ao sistema nervoso: "É seguro relaxar. Você não precisa controlar tudo agora".

Práticas Sutis: O Ar-Condicionado Interno

Pranayamas e meditação para resfriar a mente e pacificar o sistema nervoso central.



A Respiração (Pranayamas)

- Chandra Bhedana (Canal Lunar): Inspirar exclusivamente pela narina esquerda. Isso ativa as energias lunares do corpo, estimulando o sistema parassimpático (descanso, relaxamento) e diminuindo o calor.
- Sitali ou Sitkari: A respiração refrescante pela boca (enrolando a língua em forma de 'U' ou inspirando através dos dentes semicerrados). Dissipa ativamente o excesso de calor físico e alivia a azia emocional.

A Meditação e a Mente

- Soltar as Rédeas: A mente Pitta julga e cobra muito de si e dos outros. A meditação não deve ser um exercício de disciplina militar.
- Foco no Coração: Pratique a expansão pacífica, a compaixão e o perdão. Ao notar uma autocrítica ('eu deveria estar meditando melhor'), sorria e troque a cobrança pelo acolhimento gentil.





A sua força não está no controle rígido, mas na clareza do seu coração. Solte o peso da perfeição e permita-se fluir com a água. Que a sua chama interna seja sempre uma luz que guia, iluminando o caminho com sabedoria, e não um fogo que consome.

