



## Тип тела Доша - Питта ("желчь")

**Честолюбие** · **Сосредоточенность** · **Доверие** · **Храбрость** · **Стремление к знанию** · **Счастье** · **Разумность**

### Психологический портрет

Яростный блеск глаз огнедышащего дракона в городе сверкающих драгоценных камней - вот истинная природа Питты.

На Питту, динамическую силу вселенной, оказывает влияние огненный элемент. Питта омывает ментальное тело. Символом огня служит баран, или овен, который с диким напором бросается рогами вперед. Огненная энергия Питты сосредоточена в чакре солнечного сплетения манипуре, или чакре энергии. Манипура переводится с санскрита как «сверкающая обитель драгоценных камней», и этот термин идеально описывает энергию Питты.

Питта обладает колоссальным запасом солнечной энергии, и это отражается в его высоко интеллектуальной и благородной внешности. Как и представители других аюрведических типов, высоко развитый зрелый Питта идет по пути самопознания и понимает свое истинное предназначение.

Питта всегда требует львиную долю и обычно ее получает. Питты - это свирепые огнедышащие драконы. Оставляя за собой выжженные пустыни, они неистово мчатся вперед, демонстрируя яростный напор и неиссякаемую баранью энергию. Уникальность

Питты состоит в том, что его физиологические и психологические центры локализованы в одной и той же центральной области тела - области солнечного сплетения.

Основные качества Питты - это энергичность, амбициозность и агрессивность; по этим качествам он легко узнаваем. Рожденный из энергии вселенной, Питта воплощает идеи в реальность и делает сказку былью. В конце концов, космическая любовь (сердечная чакра анахата) и творческое воображение (горловая чакра вишудха) Ват вырастают из энергии вселенского огня. Когда доша Питта сбалансирована в результате сознательной жизни, ее огненная энергия поднимается к высшим чакрам.

Питта играет роль катализатора, той самой силы ускорения, которая мобилизует деятельность двух других типов - Ваты и Капхи. Питты наслаждаются абсолютной властью, контролируя любую возникающую ситуацию. Они всегда нацелены на успех, а баранья сила придает им яркость и неповторимость. Они умеют сконцентрироваться на одной задаче и бросить все силы на ее выполнение. Движимые солнечной силой, Питты театральны и эффектны, это актеры в захватывающем дух спектакле.

Степень индивидуального совершенства каждого из представителей этого типа может широко варьироваться. Это значит, что на каждого гармоничного и совершенного барана всегда найдется притаившаяся в кустах овечка. Питты живут в ментальном равновесии с собой и миром.

Питты мгновенно и непредсказуемо выходят из себя. Их раздражительность и гневливость поразит воображение незнакомца. Питтам нужно много работать с сознанием, чтобы когда-нибудь понять, что кроме них на земле живет множество людей разных типов. Попытка усмирения Питты равносильна стремлению заблокировать пожар в лесу. Часто ли удается потушить лесные пожары, вспыхнувшие в засушливый период года на огромных территориях?

В то же время их неукротимая воля ответственна за гигантские прорывы человечества в области науки и технологии. (А также за расцвет экологически опасных видов промышленности.) Питту можно легко узнать по таким чертам характера, как целеустремленность, честолюбие, цельность характера и властность.

Если Ватам следует заимствовать сильные стороны эгоцентричных Питт, то Питтам надо научиться не выпячивать свое «я», перестать считать себя пупами земли и не переоценивать собственную значимость. Питтам не нужно постоянно заявлять о себе и доказывать, что они - центральная и руководящая сила во взаимодействии людей разных типов. Этой ролью их облагодетельствовала природа, ведь недаром у Питт развита чakra манипура - центр самовыражения. У всех людей есть кармический долг, поэтому не стоит расстраивать планы архитектора вселенной. Это самый главный урок, который должны извлечь Питты.

Манипура управляет не только дошей Питта, но и этапом молодости в жизни каждого человека. Поэтому вполне нормально, когда Питту называют «горячей головой» и когда он раздражителен. Питта всегда неудержим на линии старта. Но на марафонской дистанции он должен замедлить свой бег и оглянуться вокруг, чтобы увидеть, чем заняты остальные бегуны. Ведь центр может называться центром, когда вокруг него есть периферия, сам по себе он существовать не может. Авангард - это Вата, а тыл - это Капха. Только в том случае, когда вокруг Питты есть команда, он сумеет выполнить задачу.

Питты должны всегда помнить о людях! Время от времени огнедышащий дракон должен притормаживать, чтобы присмотреться к окружению, увидеть отдельные лица и заглянуть в себя.

Питты наделены самым высоким энергетическим потенциалом. Если они сумеют справиться со своим высокомерием по отношению к людям, то смогут познать тайны человеческого «я». Они наделены величайшим даром саттвического мышления, которое ведет к гармонии с собой и миром.

Динамичным Питтам свойственно широко распространенное заблуждение. Люди этого типа ошибочно полагают, что мерилom успеха служат материальные победы и завоевания. Но в центре ослепительного пламени тaitся драгоценный камень, охлаждаемый собственным ярким холодным светом. Когда Питта научится преодолевать препятствия, воздвигнутые его собственным эго, то с удивлением обнаружит, что жизнь не ограничивается материальным планом, что кроме материальных ценностей в жизни существуют цели и ценности другого порядка, к которым можно и нужно стремиться в реальной жизни.

### Что привлекает в Питтах?

К положительным качествам Питты относятся добродушие и веселость, энергичность и активность, высокий интеллектуальный уровень, прекрасная дикция, остроумие, отвага и пылкость. При первом знакомстве с Питтами бросается в глаза их дисциплинированность, внутренняя потребность в «гармонии и порядке». Они приветливы и надежны. Безумных храбрецов, которые вступают в схватку с судьбой, ищите среди Питт. Они не пасуют перед обстоятельствами и всегда заставляют их работать на себя. Как правило, Питты пунктуальны, придирчивы, дотошны в мелочах и весьма проникательны. Они хорошо запоминают информацию и улавливают чужие идеи. Когда о человеке говорят, что он «умеет сосредоточиться», не сомневайтесь, что он относится к типу с преобладающей дошей Питта. Питты бывают любящими и нежными супругами и родителями. Они очень целеустремленны и честолюбивы. Питты - это самый собранный и пунктуальный тип людей. Они очень ответственны и способны трезво оценивать ситуацию.

### Что губительно для Питты?

По природе Питты обидчивы. Если они будут пытаться подавлять свои обиды, не демонстрировать ущемленное самолюбие и проявлять внешнее спокойствие, то начнут грызть себя изнутри, что не прибавит им здоровья. Им надо учиться абстрагироваться от ситуации и смотреть на нее глазами постороннего наблюдателя. Возможно, обида не покажется им столь ужасной.

Эти люди «с перцем и уксусом» любят посоревноваться. Они обладают определенной физической силой, но не любят проигрывать. Ими овладевает боевой дух, он тянет их к подвигам и свершениям, но у них нет достаточной выносливости. Проигрыши они переживают настолько тяжело, что готовы вступить в драку, считая, что поругана их честь.

Когда Питты начинают злоупотреблять своим прекрасным пищеварением, едят кислую, острую, жареную, соленую и консервированную пищу, обильно сдобренную жгучими специями, доша Питта легко выходит из равновесия. Из-за переедания, стойкого пристрастия к алкоголю и еды перед сном Питты видят сны, в которых они участвуют в драках и войнах с кровопролитиями, насилием и убийствами.

Доша Питта, вышедшая из-под контроля, сигнализирует об этом излишней критичностью и самокритичностью, педантизмом, а также тиранией близких и подчиненных. Человек начинает кидаться на окружающих без видимых на то причин, его задевает любое сказанное невпопад слово.

Питты тщеславны. Желание показать свое «я», выставиться перед окружающими и проявить свои недюжинные способности так, чтобы все их заметили, заманивает их в ловушку: они переоценивают свои силы и требуют от окружающих почтительности и признания. Не получая высокого признания от окружающих, они могут закиснуть и из бряцающего рыцарскими доспехами Марса превратиться в штабного писаря, галантно расшаркивающегося перед дамами.

### **Энергетика и внешний облик**

Питты отличаются красивым пропорциональным сложением. Это нормостеники со «средней костью» (они не костлявы, как Ваты). У них нормальная уравновешенная походка и кисти средней толщины. Обычно у Питт в меру развиты мышцы, и это придает их фигуре спортивный вид. Они легко краснеют. На теле Питт часто бывает много родинок. У них всегда горячие руки и ноги, они часто и обильно потеют. Вес Питты набирают легко и так же легко его сбрасывают.

Если вы видите перед собой ладную девушку с довольно развитой грудью, плавными красивыми бедрами, узкой талией и стройными, но не длинными ногами, не сомневайтесь, что в ее конституции сильно выражена доша Питта. У Питт решительная походка, при ходьбе они никогда не сутулятся.

Питты часто переживают энергетические всплески и спады. Это отражается на их внешнем виде, самочувствии, сне и способности запоминать новую информацию. Среди Питт рождается много гурманов, способных наслаждаться качеством и красотой пищи.

Когда доша Питта выходит из равновесия, люди этого типа становятся раздражительными и агрессивными. В любой стрессовой ситуации они выходят из себя,

обвиняют в неудачах окружающих (и никогда самих себя!), впадают в ярость, кричат и машут кулаками. В такие периоды они становятся грубыми, неучтивыми и резкими в высказываниях. Когда Питты разгневаны, у них меняется тембр и тональность голоса, они способны осыпать окружающих ругательствами и площадной бранью (укусы огнедышащих драконов!).

Питты фанатично следуют по избранному пути. Мало того, они непременно хотят устроить так, чтобы все остальные люди тоже следовали по этому пути. Иногда дисбаланс доши Питта проявляется в том, что люди этого типа раздраженно обижаются, замыкаются (опять же раздраженно), яростно полемизируют и желчно критикуют.

Чакра манипура проводит энергию активного управления, это чакра воинов и правителей, поэтому Питты могут быть чрезвычайно воинственными, непреклонными и беспощадными. Когда манипура заблокирована, Питты становятся нетерпимыми, гневливыми, ревнивыми и завистливыми. Они способны даже на сильные выбросы негативной энергии в виде враждебности и ненависти, но страдают от этого сами, поскольку эта энергия поражает их желудочными, кишечными и кожными болезнями.

### Сексуальная природа

Поскольку Питтой правит Солнце, солнечное сияние исходит от всех видов деятельности, которыми занимаются люди этого типа. Яркость и великолепие Солнца не может не влиять на судьбу, намерения, стремления и индивидуальность Питты. Подобно Солнцу, Питты находятся в самой гуще событий, они всегда на центральной арене битв. Внутри Питты бушуют первобытные, стихийные энергии, побуждающие его бараньими рогами таранить цель. Питта стремится всегда и везде быть первым. Без ложной скромности он неустанно прорывается на передние рубежи жизни и любви.

Когда интеллектуальный огонь Питты взаимодействует с обманчивыми бездонными водами Капхи, могут возникнуть трудности, поскольку переполняющая Питту страсть побеждать и быть первым почти не оставляет места для полезного взаимодействия.

Вот типичная для этого типа людей ситуация: сгорая от страсти, Питта срывается со

старта, неистово мчится на всех парах... и сгорает дотла, еще не добежав до финишной черты. Питты считают себя блистательными любовниками, но на самом деле им часто не хватает терпения и смирения. Неспособность идти на компромисс не позволяет им гармонично ладить с любовными партнерами.

Короче говоря, они могут проявлять чудеса страсти и быть самыми неистовыми и пылкими любовниками только тогда, когда чувствуют собственную независимость. Питты часто приносят свою нежную натуру в жертву интеллектуальным способностям. Потенциально Питты могут испытывать огромное счастье в интимных отношениях, если эти отношения не мешают им двигаться к цели.

Для Питты секс - это не просто последовательность определенных действий, смысл которых состоит в удовлетворении инстинкта продолжения рода. Но Питты не должны относиться к сексу как к акту сладострастия, продиктованному половым желанием, потому что так они быстро выдохнутся и потеряют энергию. Поскольку Питты наделены от природы высоким интеллектом, они должны облагораживать сексуальные контакты, привнося в них нежность, ласку и заботу о партнере. Чтобы Питта не выгорел дотла, а сохранил свою кипучую энергию, он должен пропускать свои эмоции через сердце, а не через гениталии. Когда Питты действуют вопреки своей натуре и относятся к сексу как к спорту, они обращают вспять свой природный восходящий поток энергии и испытывают сексуальную фрустрацию.

Питты часто становятся импотентами и страдают бесплодием. Причины могут быть разными: фрустрация, слабое семя или преждевременная эякуляция. Питтам необходимо научиться направлять поток природной мужской силы в нужное русло. Парадоксальность ситуации заключается в том, что самый могучий мужской тип должен научиться смирению и терпению. Только так он сумеет извлечь максимальную пользу из своей природной доблести. Отсутствие знаний о нашем истинном потенциале порождает дурные привычки и ведет к деградации.

У Питт это проявляется в потребности демонстрировать свое сексуальное превосходство, что всегда заканчивается плачевно.

Если энергия Питты пропускается через сердце, центр сострадания, терпения и нежности, то люди этого типа отличаются неиссякаемой мужской энергией. Но если огонь будет яростно полыхать, он непременно сожжет своего хозяина. У Питт, которые

научились правильно направлять свою энергию, прекрасно складываются отношения с партнершей, и они способны к многочисленным семьяизвержениям.

Самыми подходящими партнерами для Питт становятся Капхи, Капхи-Питты и Питты-Капхи. Это целебный бальзам для ран и ожогов Питты. Чтобы жить в гармонии с Питтой, его партнер тоже должен получать удовольствие от физических видов деятельности и страстно любить красоту природы.

### Карьера

Питты прекрасно себя чувствуют в сфере материальных успехов. Во вселенной нет таких препятствий, которые бы не сумел преодолеть или протаранить своими лучами-рогами овен. Когда все потеряно, когда одна за другой следуют неудачи, Питта заряжается новой порцией энергии и вновь пробивается к цели.

Огненные люди - это чудо. Они заслуживают наших аплодисментов и признательности за новаторство, на которое не способны другие типы людей. Они рождены играть главные роли в спектаклях жизни, поэтому им надо давать ведущие роли, не мешать, и выражать почтение. Если Питта чувствует, что ему благодарны и оценивают по достоинству его труд, он с дорогой душой и распахнутым настежь сердцем будет мчаться вперед, все быстрее, выше и дальше к цели. Словно огнедышащий дракон, он будет ставить и решать все более грандиозные и масштабные задачи. Но если Питту не замечать, не поддерживать словами признательности, не говорить, какой он прекрасный и удивительный, то он, словно баран, будет упрямо стоять на одном месте, вынуждая окружающих признать его заслуги. Им остро требуется наше уважение.

Солнечная энергия Питты освещает деловой мир и передовые виды деятельности на материальном плане. Если Капха прекрасно справляется с бытовыми, земными и материнскими задачами, а Вата преуспевает в науках и духовной сфере, то Питты успешно занимаются теми видами деятельности, которые способствуют прогрессу. Из них получаются прекрасные администраторы, директора и новаторы. Если вы встанете на пути Питт, то сгорите в их огне.

Огонь Питты сияет ярко, он заметен издали и ослепляет вблизи. Но что его

поддерживает? Мир покоя, тишины, земли и воды Капхи. Мир неба, космические струи, парение облаков и движение циклонов Ваты. Но оказывается, огонь, соединяющий небо и землю, с трудом справляется с повседневными делами. Каждый день Питта готовится к битве. Он вооружается острым мечом, словно идет на Столетнюю войну.

Когда Питта игнорирует собственную природу, то становится надменным и высокомерным. Когда Питта становится терпеливым, умеет ждать и сохранять спокойствие, учится уважать людей и откликаться на чужие нужды, его реальная сила многократно возрастает. Пока Питта не научится уважать окружающих, он будет бессмысленно мчаться на бешеных скоростях, пока не сгорит дотла. Питта должен научиться состраданию и перестать критиковать окружающих.

Всем людям надо понять, что жизнь любого существа в мире бесценна, что все живые существа имеют равное право на благополучие и процветание. Мироздание не разделяет живых на «своих» и «чужих», нужных и ненужных. Каждое живое существо находится на своей ступени эволюции и стремится к достижению своих жизненных целей. Огненные люди наследуют карму раджастического характера, то есть карму, в которой воплощена природа универсальной активности. Когда Питта упрямо топчет каблуками землю, его истинная природа регрессирует, превращаясь в тамасическое царство стагнации, упадка, инертности. Питта должен двигаться вперед, в саттвический мир. Саттва - это состояние равновесия и гармонии. В саттве яростный, полыхающий огонь превращается в прохладное сияние. Чтобы достичь саттвы, Питта должен без усталости работать над своим огненным эго.

Питты - прирожденные руководители; это президенты и премьер-министры, директора и начальники, руководители правительственных учреждений и организаций. Питты часто становятся дизайнерами, архитекторами, инженерами и учеными. Их проницательность и интуиция полезны в новаторских делах, когда прокладывается новый путь и делаются самые первые шаги. Питты преуспевают в сферах высоких и передовых технологий. Они могут быть прекрасными программистами в центрах управления космическими полетами или в военно-промышленном комплексе. Питты обладают прекрасным художественным видением и добиваются успеха в сфере визуальных искусств и дизайна.

Питты - прирожденные лидеры, а их смелость, настойчивость и энергию можно сравнить с шаровой молнией.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ПРЕОБЛАДАЮЩЕЙ ДОШЕЙ ПИТТА

### Сезонные и повседневные виды деятельности

Сезоном Питта по праву считается лето, поэтому летом у людей, в конституции которых преобладает эта доша, возникает множество проблем. Естественный жар Питты под знойным палящим солнцем только усиливается. Вот почему Питтам необходимо заранее готовиться к этому сезону и предусмотрительно снижать уровень своей активности.

Идеальный способ летнего времяпрепровождения для Питт - это отдых с семьей и друзьями вблизи прохладных ручьев, родников и горных озер, в которых можно купаться. Отдыхать летом на жарких пляжах океанических и морских побережий Питтам не рекомендуется, поскольку кожа огненных людей легко сгорает и воспаляется на солнце. Если Питты все же предпочитают отдыхать на побережье, то появляться на пляже им можно только на закате солнца. Тогда же им полезно плавать и бегать трусцой по пляжному песочку.

Когда ярость разжигает огненное топливо Питт, последствия для здоровья бывают разрушительными. Когда неудержимые, вспыльчивые и стремительные овны несутся на поводу у собственного гнева и руководствуются огненными страстями, они истощают свои энергетические ресурсы и утрачивают жизненную силу.

Если Питты испытывают стресс, они должны найти в себе силы не взрываться, как обычно, а успокоиться и остыть. Питты могут достичь состояния покоя и умиротворения, когда они рисуют пейзажи, любят красота природы, зелеными лугами, полями, усеянными цветами, или сверкающей гладью реки. Прохлада, покой, созерцательность и безмятежность, купание при лунном свете - все это прекрасно гармонизирует Питту.

Поскольку с десяти часов утра до двух часов дня и с десяти часов вечера до двух часов ночи наступает время Питты, людям огненной конституции надо стараться избегать ситуаций, провоцирующих у них раздражительность и стрессы. В это время желательно не сердиться, не кричать и не вступать в жаркие споры и конфликты. Поведение хрестоматийных Питт даже описано в книгах: именно Питты склонны устраивать дикие

выходки и эмоционально взрываться в середине дня за обедом и вечером перед сном.

При буйном неумном аппетите Питт им, тем не менее, рекомендована легкая пища и слабые напитки. Они не должны злоупотреблять специями, острыми, жгучими и горькими приправами, а также пряностями, возбуждающими аппетит и разгоняющими кровь. Им нельзя употреблять алкоголь. Если Питты последуют этим советам, то перестанут быть гневливыми, буйными и взрывными.

Пищеварительный огонь Питт максимально активизируется в полночь и полдень. Питтам можно плотно питаться в течение всего светового дня, потому что у них высокий уровень обменных процессов. Правильное питание способно регулировать огненную натуру Питты. Это своего рода лекарство, которое сглаживает и успокаивает их взрывчатую природу и помогает им вспомнить свое когнитивное «я». Поэтому Питты должны целенаправленно формировать у себя вкусовые и пищевые привычки и питаться осознанно.

Чтобы укротить бушующий огонь и расслабиться после интенсивной умственной работы, Питтам полезно перед сном медитировать. После шести часов вечера они должны снижать уровень активности и расслабляться. Им полезно визуализировать красивые пейзажи в приглушенных или пастельных тонах, в которых мерно катит прохладные воды река, белеют пески и снега, зеленеют леса, грациозно двигаются животные и поют птицы.

В середине ночи у Питт наступает прилив творческой энергии, но они поступят мудро, если подавят искушение провести ночь без сна и заснуть на рассвете. Обычно сон Питт длится шесть - восемь часов, и спят они, в основном, на спине. Питты должны спать дольше, чем Ваты и Капхи, чтобы восполнить запасы энергии, которую они бурно растрачивают в дневное время.

Когда наступает вечер, Питта должен забыть о победах и подвигах. Доверившись внутренней мудрости Ваты и умению накормить и обогреть Капхи, Питта сумеет полностью восстановить утраченную энергию и подготовиться к битвам грядущего дня.

Питты должны перенять у своих воздушных и водных партнеров тактичность и

любезность, милосердие и умение прощать, изящную грацию чувств, а также многие другие по-человечески привлекательные качества характера.

Время, свободное от рутинной борьбы за самоутверждение и власть, становится для Питты временем укрепления и оздоровления жизненной энергии. Свободное время Питты должны посвящать благотворительной деятельности. Занимаясь гуманитарной деятельностью, Питта учится сострадать и сопереживать людям. Когда Питта становится человечным, у него пропадает потребность выпячиваться и привлекать внимание к своей «выдающейся» персоне, потому что он начинает понимать, что самовлюбленность и тщеславие смешны, а важны душевные качества, тонкость и живость его огненной природы.

Как правило, Питта изысканно одеваются, справедливо полагая, что «по одежке встречают». Их критерий в выборе одежды - утонченность. С помощью одежды они завоевывают успех в обществе. Они не понимают и не допускают небрежности в одежде. Питта никогда не станет носить немодные вещи, но в то же время постарается не слишком бросаться в глаза. Если кто-то наденет на себя похожее платье, Питта обязательно переоденется, только бы преподнести себя в выигрышном свете.

Огненные люди привлекают к себе внимание окружающих и останавливают взгляды. Они любят носить дорогие наряды, которые прекрасно подчеркивают их спортивную энергичную фигуру.

Питты должны носить одежду из натуральных тканей белого, зеленого, синего, лилового и фиолетового цветов, оттенков мальвы, сирени и лаванды, пастельных тонов и их комбинации.

Питта всегда опережает господствующие тенденции и стили в моде. Питта всегда аккуратен и хорошо одет, в его одежде всегда есть какая-то «изюминка», по которой его легко узнаешь в толпе.

При переизбытке Питты людям этой конституции противопоказано носить драгоценные камни и металлы огня. Напротив, целебными камнями для них будут те, которые повышают энергетику всех чакр, кроме манипуры. К примеру, сиренево-лиловый несет в

себе силу эфира и воды, помогая огню контролировать эмоции. Если его носить на шее в золотой оправе, он уравнивает огонь и наделяет владельца состраданием. Также целебные камни для Питты - это жемчуг (первоэлементы - вода, воздух и земля), бирюза, сапфир, изумруд, а металлы - медь и платина.

### Физическая нагрузка

Питтам полезны такие виды физических нагрузок, которые носят равномерный, а не прерывистый характер. Для их физического и психического здоровья очень полезны плавание, акробатика, лыжи, фигурное катание, конькобежный спорт, бег трусцой, кроссы и бег на марафонские дистанции, теннис, шахматы, туристические походы и альпинизм.

Огненные люди от природы любят спорт. Но они должны всегда помнить, что видами спорта, которые требуют больших энергетических затрат - будь то плавание, бег, аэробика, гребля, теннис или футбол, можно заниматься только в прохладное время дня.

Во время спортивных занятий Питты сжигают избыточную энергию. Но они должны чутко прислушиваться к себе и не допускать ускорения обмена веществ в организме.

Питтам полезно дважды в день выполнять комплекс йогических асан. Питтам следует обращать особое внимание на приведение своего разума в спокойное умиротворенное состояние. Из йогических асан им показаны позы, направленные на преодоление умственного переутомления и расслабление.

Запомните: если вы хотите растянуть тело или проработать определенные системы и органы при помощи йоги, выполняйте эти упражнения до начала любых других спортивных занятий!

### Ароматерапия и уход за телом

Типам Питта полезны сухие прохладные сладковатые ароматы, немного пряные, но не терпкие. Чтобы сбалансировать дошу Питта, полезно вдыхать ароматы розы, листьев и молодых корешков горького апельсина, корицы, ванили, сандалового дерева, аира, борнеола, мирта, нарцисса, лотоса, перечной мяты, мускатного ореха, артаботриса, жасмина, лакрицы, фиалки.

### Диета

Рекомендуется скорее тёплая или прохладная пища сладкого, горького или вяжущего вкуса, чем доведённая до кипения или испускающая пар и увеличивающая элементы (огонь и вода) *ПИТТЫ*. Воздерживайтесь от употребления острой, солёной и кислой пищи. Режим питания должен оказывать охлаждающее влияние. Необходимо всячески избегать поджаренной на масле и очень острой пищи, а также очень позднего ужина. Сырые фрукты и овощи очень полезны. Не следует поститься, поскольку это увеличивает элементы *ПИТТЫ*; пост возможен дважды в месяц с употреблением яблочного, виноградного и гранатового сока. Такие люди нуждаются в большом количестве жидкости. Благотворны чистая вода (без углекислоты, т.е. негазированная), экстракт сарсапарели, фруктовые соки, чай и молоко. Крепкие алкогольные напитки и кофе не рекомендуются. Прохладные и подслащённые горькие травяные чаи очень хороши для таких людей, поскольку они выводят интоксиканты из печени – уязвимого органа людей с *ДОШЕЙ ПИТТЫ*

. Пиво и красное вино может употребляться, но только наряду с едой и в небольших количествах. Благодаря своему хорошему пищеварению такие люди легко переносят потерю некоторых витаминов и минералов, однако они нуждаются в пополнении кальцием и железом. По своей природе такие люди очень эмоциональны, поэтому во время принятия пищи атмосфера должна быть спокойной. Семейные и служебные дела не должны обсуждаться в это время.