

## PITTA ET LE CYCLE DES SAISONS

APAISER

RAFRAÎCHIR

NOURRIR

*Pitta domine à la fin du printemps et en été*

*L'énergie de Pitta émanant de la chaleur du soleil prédominante.*

C'est une phase d'expansion de l'énergie, de rayonnement de l'intérieur vers l'extérieur et c'est donc la période de l'année où nous sommes dans une ouverture maximale.

La bienfaisance du monde extérieur nous pénètre et nous vivifie.

C'est le temps de l'intensité de croissance et de déploiement, les pores de notre peau sont ouverts par la chaleur, afin que la chaleur ne s'accumule pas dans le corps et soit évacuée.

Le feu digestif est généralement plus faible car dispersé dans le corps, la chaleur naturellement présente ouvrant les pores de la peau et les srotas (**Prana vaha** canaux de circulation de l'air, **Udaka vaha** canaux de transportant l'eau, **Anna vaha** canaux de la circulation des nutriments ingérés) ce qui amène au mouvement de dispersion et de circulation de la chaleur, dont l'excès a besoin d'être évacué.

L'eau, en été, a tendance à être asséchée et à s'évaporer et la terre devient sèche, dans le corps, c'est le principe de l'élimination de l'eau par la transpiration.

S'il est excessif, la sécheresse s'installe (augmentation de Vata) et Pitta augmente par conséquence, puisque la sécheresse augmente la friction et la chaleur dans le corps.

Il n'y a plus suffisamment de fluides pour compenser l'augmentation du principe de chaleur et de combustion dans le corps.

\*Manque d'eau, boire de l'eau tiède ou à température ambiante, pas de froid ni de glaçons.

\*Période où l'on peut prendre du poids.

En cette période, nous perdons davantage de nutriments, du fait de la transpiration et nous devons nous assurer d'avoir une alimentation variée et riche en fruits et légumes, cuisiner avec du ghee qui a un effet rafraîchissant, manger du poisson, privilégiez l'été de fruits en évitant ceux à peau rouge idem pour légumes, les manger crus de préférence, ils auront un effet nettoyant pour l'organisme, pour les Pitta.

Les personnes qui ont un excès de Pitta, peuvent généralement expérimenter des symptômes de baisse d'énergie, de fatigue, voir de la léthargie au moment de l'été.

Bien que le contact avec l'énergie du soleil soit absolument indispensable à notre métabolisme, nous devons nous assurer que son absorption par la peau se fait correctement.

Attention pour les personnes de prakriti Pitta, ou qui ont de nombreux grains de beauté, doivent éviter les bains de soleil aux heures chaudes, qui peuvent créer des troubles de type Pitta important au niveau de la peau, commençant par des coups de soleil, pouvant aller jusqu'au cancer cutané au fil du temps.

*\*L'exposition au soleil sera de 1 heure le matin, de 10 minutes à midi et de 2 heures entre 17h et 19h, évitez trop d'exposition au soleil car celui-ci augmentera la chaleur dans votre corps et causera des problèmes cutanées ...*

**\*\*\***Pour aborder la saison de Pitta, vous devez adopter une alimentation, une hygiène de vie, une hygiène émotionnelle visant à l'ouverture et à la pacification, mais aussi à profiter des temps de moisson qui apportent joie, légèreté de l'esprit et du cœur.