



## PITTA ČAJ IN ZAČIMBA (čurna)

Tako Pitta čaj kot začimba **delujejo hladilno** na naše telo in pomirjajo Pitta došo. Zato se svetuje pitje čaja in začimjanje s Pitta začimbo, **ko smo »pregreti«**.



## ZNAKI ZA PITTA TEŽAVE:

Običajno pride do tega zaradi dolgotrajnih prenaporov ali če smo dlje časa pod časovnim pritiskom.

Lahko imamo občutek toplote v telesu, naša čustva so pregreta – postajamo **preveč kritični, pedantni, jezljive volje**, tudi nestrpni. Vsi ti znaki sodijo med t.i. Pitta težav –težave ki jih ustvarja prenakopičena Pitta doša, med katere sodi tudi:

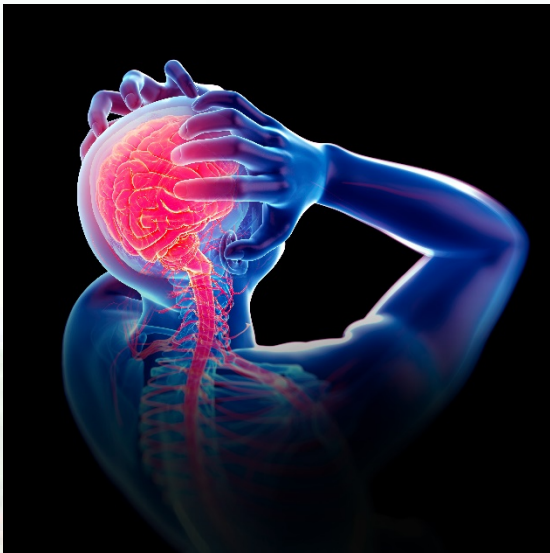
občutljiva ali pordečela koža,

nezadosten spanec ker se prebudimo sredi noči in ne moremo zaspati,

sivenje in izpadanje las,

moti nas vroče vreme, gastritis,

refluks ali pekoč občutek v prebavi ali kje drugje v telesu (npr. v sklepih).



Uživamo ju lahko tudi pri vseh **resnejših boleznih, ki so posledica prenakopičene Pitta doše**, ki se največkrat kažejo v:

- obliki pogostih vročin ali vnetij,
- mehкому blatu ali driskah,
- utrujenosti kot posledice preobremenitve,
- migrenah,
- revmatoidnem artritisu,
- kislosti v telesu,
- ranah na dvanajsterniku ali želodcu,
- boleznih jeter,
- bolezni kože in oči,
- potenju.....

Tako čaj kot začimba **ustvarjajo prijeten hladilen občutek na telo in naša čustva** notranji mir in tako pomirjata Pitta došo in s tem odpravljata t.i. Pitta težave.



## PITTA ČAJ



Pitta čaj ima **prijeten sladek okus**, poleti ga lahko pijemo hladnega saj s tem še povečamo občutek hlajenja v telesu, ki ga sicer s svojim delovanjem ustvarja ta čaj.

Vsebuje 5 rastlin:

- vrtnične cvetove,
- sladka koreninico,
- kardamom,
- ingver in
- cimet.



**Cvetovi vrtnic** ustvarjajo **prijeten hladilen učinek**, ki pomirja Pitta došo



Sladkost čaju daje prav gotovo **Sladka koreninica**, ki velja v ajurvedi za **odlično Pitta pomirjevalo**. Znana je tudi po svojem protibolečinskem in protivnetnem delovanju.



**Kardamom** je po okusu sladek, rahlo pekoč in zelo osvežujoč, kar daje čaju prijetno svežino. **Kardamom pomirja vse tri doše in ima zelo ugoden učinek na prebavila.**

## PITTA ČURNA



Pitta začimba je odlična mešanica začimb za kuhanje, saj veliko jedi v današnjem času pregreje telo in spravi Pitto v neravnotežje.

Ljudje, ki imajo Pitta težave pogosto radi jedo pekoče jedi, kisle jedi, jedi iz mesa in rib, pečene jedi in jedi iz paradižnika in paprike, sire in jogurte etc..

Vse te jedi še dodatno grejejo in kisajo že tako pregreto in zakisano prebavo, zato je **Pitta začimba, ki deluje hladilno in razkisujoče** idealna rešitev da naredimo jed uravnoteženo..



## PITTA ČURNA

Je zanimiva mešanica vseh 6 okusov, z rahlim okusom curry-ja, ki pomirja Pitta došo.

Posebej je torej primerna kot dodatek **pekočim ali kislim jedem**, za juhe, jedi pripravljene s pomočjo **rdeče zelenjave (paradižnik, paprika)**, jedem iz mesa in rib, **pečenim jedem**, jedem pripravljenim s **sirom ali kislom smetano** etc... Vse te jedi pripravljene brez ustreznih Pitta začimb namreč povečujejo Pitta došo.







## PITTA ZAČIMBA VSEBUJE:

**Koriander** uravnava vse tri doše, in je zelo cenjen v Ajurvedi. Posebej pomirjujoče deluje na Pitta došo, pri čemer pa hkrati okrepi prebavni ogenj. To je začimba, ki hladi in prispeva k sladkemu in trpkemu okusu. Ajurvedski zapisi nakazujejo, da je dober za prebavo, spodbuja apetit, pomaga ohranjati odpornost na alergije ter pomaga pri čiščenju krvi.



**Komarček** je zelo dober za prebavo. Je odličen pri pomirjanju Pitta doše in zelo prijeten za naša prebavila. Deluje kot splošni tonik za prebavni sistem, še posebej je dober za krepitev Agnija, prebavnega ognja, brez obremenjevanja Pitte.

**Ingver** je pekoča začimba, ki prinaša vitalnost saj v ajurvedi velja za veličastno zdravilo. **Pomaga pri prebavi, krepi apetit ter ohranjanja zdravje želodca in prebavil.** Ingver je zelo dober prebujevalec prebavnega ognja Agni-ja.



**Cimet** ima široko uporabo še posebej se uporablja za vzdrževanje **dobrega prebavnega sistema.** Poleg tega deluje odlično na naš srčno krvožilni sistem.

