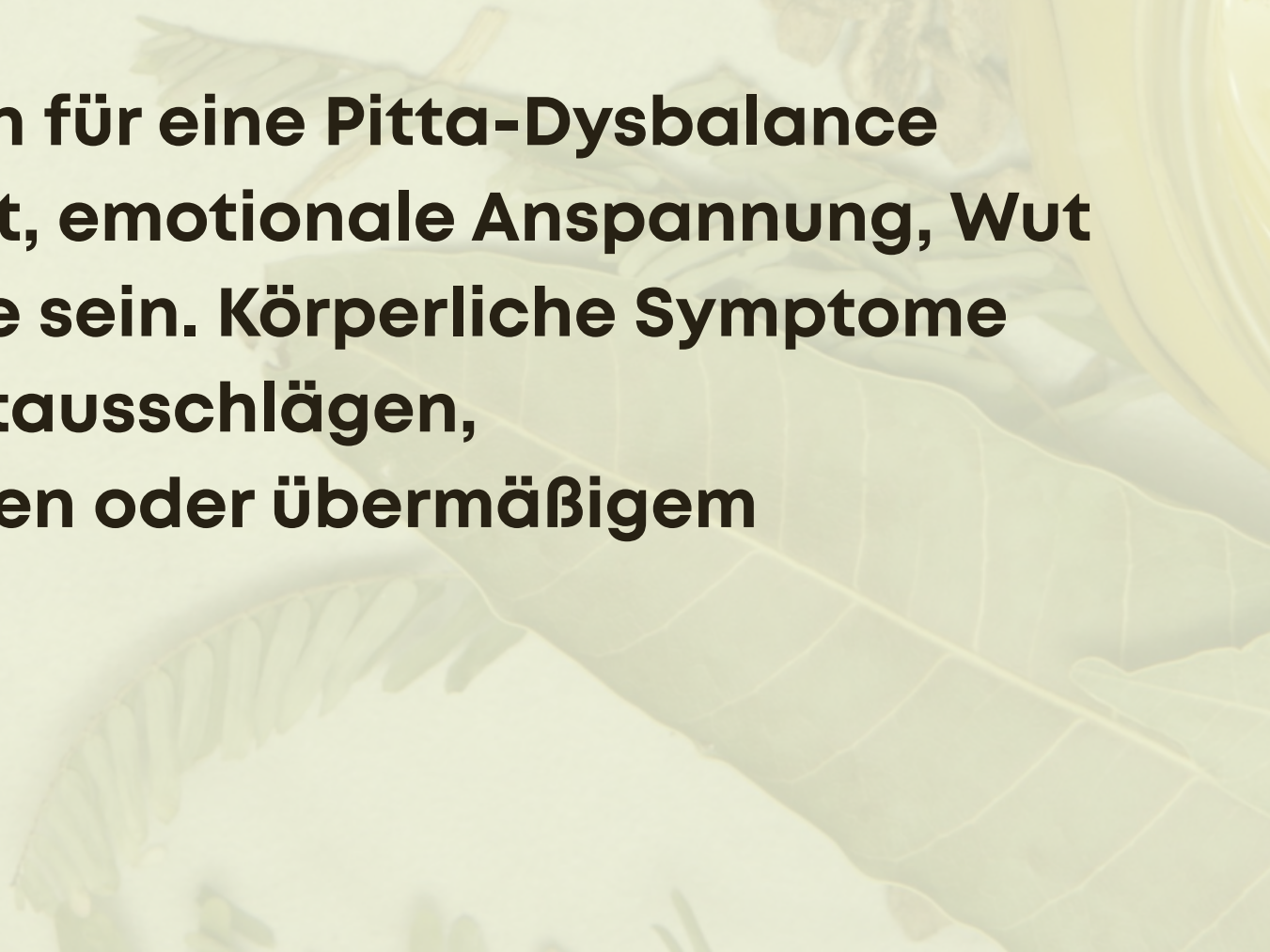


Meine Tipps für dich zum Stabilisieren deines Pita Doshas

Bist du innerlich erhitzt,
neigst du zu
Entzündungen, bist du
sehr ehrgeizig doch
hast sehr hohe
Ansprüche an dich,
sodass du dir keine
Pausen gibst?

**Mentale Anzeichen für eine Pitta-Dysbalance
können Reizbarkeit, emotionale Anspannung, Wut
oder innere Unruhe sein. Körperliche Symptome
zeigen sich in Hautausschlägen,
Magenbeschwerden oder übermäßigem
Schwitzen.**



- Pitta ausgleichende
Geschmacksrichtungen: Süß,
bitter, herb
- man sollte meiden: Sauer,
salzig, scharf
- ,kühlende' Lebensmittel wie
Gurke, Minze, Limette, Kokos
oder frischen biologischen
Naturjoghurt oder frische
Buttermilch in den Tag
integrieren
- sanfte Sportarten wie
ruhiges Yoga (z.b. Yin)
- intensive Sportarten zu
kühleren Tageszeiten
- meiden von starker Hitze
- Schwimmen im kühlen
Wasser
- bei Entzündungen können
Kurkuma und Omega 3 helfen
- realistische Ziele setzen um
Druck und Perfektionismus
loszulassen



**Meine ätherischen Öl Tipps für dich, welche Pitta
ausgleichen können:**

- Pfefferminze für einen klaren Geist**
- Supermint Beadlets für einen frischen Atem**
- Römische Kamille um sanft Anspannung abzubauen**
- Lavendel für die innere Ruhe**
- Cardamom für einen ruhigen Magen**
- Lime für einen frischen klaren freudigen Geist**
- Kurkuma kann Entzündungen hemmen**
- Ylang Ylang für die Leichtigkeit**
- Rose für eine kühlende beruhigende Wirkung auf den Geist**
- Fenchel kann den Magen beruhigen**



Hier kannst du zur sicheren Anwendung nachlesen: Meine Tipps für dich zum Stabilisieren deines Vata Doshas mit ätherischen Ölen

Oder dich professionell von mir beraten lassen.

Die oben genannten naturreinen Öle findest du **hier in einem sorgfältig zusammengestellten Warenkorb** auf meiner Wellnessbotschafterinnen Website. Du kannst auch beliebig Produkte entfernen oder hinzufügen. **Dein Vorteil bei einem Kundenkonto ist der deutlich günstigere Preis von ca. 25% günstiger.**

Ohne Kundenkonto (hier entlang)



<https://doterra.me/4Yn1xu>

ODER



<https://doterra.me/dqNyTE>

Meine Anwendungsempfehlung für dich:

Ölmassagen 5-10 Tropfen insgesamt mit Jojoba- oder Mandelöl in einer Ölmassage, oder 5-10 Tropfen im Diffusor.

Für die Anwendung in deinem Alltag: 1-2 Tropfen auf das Handgelenk und in kreisender Bewegung verreiben, danach tief einatmen. Für speziellere Anwendungsgebiete kannst du von mir eine professionelle Beratung bekommen.

