



Test: ¿Tienes exceso de Pitta?

1. ¿Cómo describirías tu energía en general?

- a) Intensa, competitiva, te cuesta parar
- b) Cambiante, a veces alta, a veces baja
- c) Más tranquila, estable y relajada

2. ¿Con qué frecuencia experimentas acidez, reflujo, ardor estomacal o digestión rápida?

- a) Frecuente
- b) Ocasional
- c) Rara vez

3. ¿Sueles sentirte irritable, impaciente o te molestan fácilmente el ruido y el desorden?

- a) Muy a menudo
- b) Algunas veces
- c) Casi nunca

4. ¿Sientes tu cuerpo caliente, sudoroso o te enrojeces fácilmente, sobre todo en clima cálido?

- a) Sí, mucho
- b) Solo en verano o si hago ejercicio intenso
- c) No, casi nunca

5. ¿Tienes tendencia a inflamaciones, brotes en la piel, urticaria o alergias con enrojecimiento?

- a) Sí, muy frecuente
- b) A veces
- c) Rara vez

6. ¿Cómo son tus emociones últimamente?

- a) Explosivas, a veces me cuesta controlar el enojo
- b) Variadas, pero no intensas
- c) Más bien tranquilas

7. ¿Qué te gustaría lograr con tu alimentación?

- a) Sentirme más ligera/o, calmada/o y menos reactiva/o
- b) Mejorar la digestión y el ánimo
- c) Mantenerme como estoy

Resultados:

• Mayoría de respuestas A:

¡Este recetario es para ti! Estás experimentando claros signos de exceso de Pitta. Las recetas y consejos te ayudarán a refrescarte, calmar la digestión y equilibrar emociones.

• Mayoría de respuestas B:

¡Este recetario te puede ayudar! Aunque no tienes todos los síntomas de Pitta elevado, puedes beneficiarte de incorporar platillos frescos, ligeros y calmantes en épocas de calor o estrés.

• Mayoría de respuestas C:

¡Genial! Tu fuego interno parece estar en equilibrio. Usa este recetario en épocas de calor, después de situaciones estresantes o cuando quieras prevenir el exceso de Pitta.