



Ayurveda - veda o življenju in dolgoživosti

VATA – "Neravnotežje"

Elementi	zrak + prostor		
Značilne lastnosti	suho	hladno	lahko
Nasprotno lastnosti	vlažno	vroče	težko
Primerni okusi	sladko	kislo	slano
Neprimerni okusi	grenko	trpko	pekoče

Simptomi poslabšanja VATA doše

- **Motnje v temeljnih lastnostih** (suho, hladno, lahko,.....)
- **Značilne motnje** (živčnost, nezmožnost koncentracije, duševne in čustvene depresije,.....)
- **Telesne motnje** (hladne roke in noge, pretirano suha, hrapava koža, suhi lasje,.....)
- **Čustvene motnje** (strah, plašnost, boječnost, tesnoba,.....)
- **Mentalne motnje** (nezmožnost koncentracije, neodločnost, zaskrbljenost,.....)
- **Vedenjske motnje** (hiperaktivnost, pomanjkanje apetita, stradanje,
- **Motnje v celičju** (limfa, kri, mišice, maščoba, kosti, živci,



Motnje v temeljnih lastnostih

(predvsem gre za povečanje **suhosti** in **hladnosti** v telesu in umu !!!!)

SUHO:

- suha usta, suhe ustnice, suhe oči
- pretirano suha, hrapava, luskasta koža
- krhki nohti in kosti (osteoporoza)
- suhi lasje
- izsušenost telesa
- suho, vneto grlo,
- razpokane bradavice, razpokane pete, razpokane ustnice
- zaprtje, zapeka
- strah
- plašnost, boječnost
- tesnoba

HLADNO:

- hladne roke in noge
- velika občutljivost na hladno;
- želja po toploti, ne prenašanje mrzlega in vetrovnega vremena

LAHKO:

- pomanjkanje apetita
- pomanjkanje vitalnosti, vzdržljivosti in odpornosti; izguba energije
- hiperaktivnost
- izčrpanost
- utrujenost, oslabelost
- izgubljanje na teži
- stradanje
- nespečnost, prekinjeno spanje

Značilne motnje

- živčnost, nezmožnost koncentracije, duševne in čustvene depresije, histerija
- aksioznost, panika, strah, sramežljivost, občutki tesnobe in negotovosti
- pretirano razmišljanje in skrb; nezmožnost odločanja, impulzivnost
- živčne motnje, mentalna zmedenost, nemiren in hiperaktiven um
- kronična utrujenost, fizična napetost, oslabiljen imunski sistem, oslabelost
- nespečnost, prekinjeno spanje
- velika občutljivost na hladno; slabo prenašanje mraza in vetra
- pretirano suha in hrapava koža, suhe ustnice, suhi lasje, razpokane bradavice in razpokane pete
- suho, boleče grlo, suhe oči
- prebavne težave in težave pri absorbiranju hrane
- zaprtje, napihovanje plinov, kolcanje, suha in trda stolica
- krči in trzaji na obrazu, razbijanje srca
- pljučnica, epilepsija



- mišična zategnjenost, bolečine v spodnjem delu hrbta in križu, artritis, boleči sklepi
- bolečine v hrbtu in želodcu

Telesne motnje

- hladne roke in noge
- suha usta, suhe ustnice, suhe oči
- pretirano suha, hrapava, luskasta koža
- krhki nohti in kosti (osteoporoza)
- suhi lasje
- izsušenost telesa
- suho, vneto grlo,
- razpokane bradavice
- razpokane pete
- razpokane ustnice
- zaprtje, zapeka
- bolečine v spodnjem delu hrbta in križu
- ostre bolečine (še posebej živčnega izvora)
- mišična zategnjenost
- mišični krči
- krči in trzaji na obrazu
- vnetje sklepov
- otrdeni in boleči sklepi
- mišični krči
- menstruacijski krči
- črevesna napihjenost
- preobčutljivo črevesje
- črevesni plini
- kolcanje
- riganje
- razbijanje srca
- visok krvni tlak
- oslabelost

Čustvene motnje

- strah
- plašnost
- boječnost
- tesnoba
- žalost
- čemernost
- nezadovoljstvo

Mentalne motnje

- nezmožnost koncentracije
- zmedenost
- nezbranost
- živčnost
- nestrpnost
- nemirnost
- vznemirjenost
- negotovost



- nezanesljivost
- zaskrbljenost
- skrb
- neodločnost

Vedenjske motnje

- pomanjkanje apetita
- pomanjkanje vitalnosti, vzdržljivosti in odpornosti
- izguba energije
- hiperaktivnost
- izčrpanost
- utrujenost
- oslabelost
- izgubljanje na teži
- stradanje
- grizenje nohtov
- želja po toploti
- neprenašanje mrzlega in vetrovnega vremena

Motnje v celičju

Limfa

- mrzle roke in noge, dehidracija, suha koža, udrte oči, ščemeča otrplost kože, podhranjen videz
- občutenje strahov, negotovost, aksioznost, pomanjkanje zaupanja

Kri

- slabokrvnost, vrtoglavica, nenormalen pulz, krči v žilah, suh ekcem

Mišice

- mišična atrofija, povečana mišična napetost, krči, izguba gibalne sposobnosti, tresavica

Maščoba

- suha koža, bolečine v spodnjem delu hrbta, pokanje v sklepih

Kosti

- izpadanje las, razcepljeni nohti, deformacija nohtov, bolečine v kosteh, degenerativni artritis, oslABLJENE dlesni, zobna gniloba,
- bolečine zaradi nerešenih čustev"



Živci

- vrtoglavica, omedlevica, paraliza
- slabša koordinacija, zmedenost, izguba spomina"

Reproduktivno celičje

- spolna debilnost, majhna plodnost, prezgodnja ejakulacija