



HUR DOSHORNA KOMMER I OBALANS

Den dosha, eller konstitution, som troligast hamnar i obalans är den som dominerar kroppstypen. Detta innebär att vata-personer bör vara försiktiga och inte störa sin vata, pitta-personer bör se upp med pitta-dosha osv. Om man är en tvådosha-typ, dvs lika mycket av två doshor, så kan båda typerna ställa till problem. Den mest aktiva doshan hos alla är dock vata. Den orsakar de flesta kortvariga problemen, särskilt om de är stressrelaterade.

PITTA-OBALANS

En pitta-person som är i balans är en person med ett varmt hjärta och gladlynt. Pitta-personers hälsa är i allmänhet god, då den grundar sig på en god matsmältning, vilket enligt ayurveda är av stor betydelse, då det bygger upp frisk vånad och ett starkt immunförsvar. Pitta ökar dock från ungdomsåren till medelålderns slut.

Pitta-obalans i tonåren kännetecknas av mycket akne, eller för varm under natten. Pitta-obalans under medelåldern är att håret i förtid grånar eller man blir flintskallig, behöver glasögon eller har utvecklat magsår eller fått hjärtproblem i för tidig ålder. Då pitta-personer har ett intensivt tempo på alla livets fronter, riskerar de att ”bränna ljuset i båda ändar”, men det behövs mer stress och överansträngning än hos vata för att skapa obalans här. Pitta-doshan kommer inte lika lätt ur balans som vata, men ofta dras Pitta med, i en tidigare vata-obalans och ligger ofta bakom reaktioner som ängsla, som ilska, kritiska människor försöker undertrycka. Störd Pitta ger också högt blodtryck av den sort som man ofta finner hos s k typ –A-patienter med hjärtbesvär.

Beteendemönster som får Pitta ur balans:

- ◆ Stress med reaktion på undertryckt ilska, frustration
- ◆ Höga krav, tidspress, vill inte slösa bort sin tid
- ◆ Kost med för mycket starka kryddor, oljig eller friterad mat, sort saltintag, mycket jäst eller sur mat (ost, vinäger, yoghurt, alkohol)
- ◆ Dålig mat eller förorenat vatten
- ◆ Väderleken är varm och fuktig (varmt sommarväder)
- ◆ Solsting eller solbränna

De vanligaste symtomen:

Mentala tecken;

Ilkska, fiendlighet
Självkritik

Irritabilitet, otålighet
Cynism

Beteendemässiga tecken;

Temperamentsutbrott
Diskussionslysten, grälsjuk
Diktatoriskt beteende

Kritisk hållning mot andra
Intolerans mot förseningar

Fysiska tecken:

Hudinflammationer, utslag
Akne
Överdriven hunger och törst
Dålig andedräkt
Rödblommig, fnasig hy
Intolerans mot hetta
Blodsprängda ögon

Blodvallningar
Halsbränna, sur mage
Magkatarr/ magsår
Stark svettlukt
Solsting, bränd av solen
Påtaglig gul avföring och urin

OBSERVERA!

Det är viktigt att minnas att alla doshor kan uppvisa vart och ett av dessa symtom – de här är bara de vanligaste tecknen på obalanser hos doshorna.