



HUR KROPPSKONSTITUTIONERNA 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.

VATA-OBALANS

Utifrån ett ayurvediskt perspektiv hävdar man att Vata-doshan ger dubbel så mycket besvär som pitta, och pitta har dubbelt så mycket som kapha, därför har vata-personer inte alltid den bästa hälsan. De typiska vata-besvären som drabbar en stor del av befolkningen är huvudvärk, ryggont, sömnproblem, menstruationskramper, lätt oro och depression. Åldrandet är i sig vata-höjande då ålderdomen är vata-tiden (barndom =kapha, medelålder = pitta).

Vid sorg, plötslig chock, psykos eller stor rädsla tröttnas vata-doshan ut, som då förlorar förmågan att ta till sig olika upplevelser. Det första stadiet i processen kännetecknas av gråt, rastlöshet, darrningar, oordnade tankar och sömnbesvär. Är stressen djup nog eller består en längre tid, blir det oundvikliga resultatet en vata-kollaps, vilket i sin tur leder till total apati och reaktionslöshet.

Beteendemönster som får vata ur balans:

- ◆ Stress och oro under en tid
- ◆ Överansträngning fysiskt eller mentalt under en period
- ◆ Plötslig förändring i ditt liv eller årstidsförändringar
- ◆ Kost med mycket kall, rå eller torkad mat, inklusive kylda drycker. Alternativt kost med mycket bittra eller kärva smaker (sallader, bönor, potatis)
- ◆ Fasta eller oregelbundna måltidsrutiner
- ◆ Dålig sömn under en tid
- ◆ Resor
- ◆ Känslomässig beröring av sorg, fruktan eller plötslig chock
- ◆ Kallt, torrt och blåsig väder (höst/vinter)
- ◆ Långtgående stadium av missbruk, narkotika, alkohol eller kedjerökare

De vanligaste symtomen:

Mentala tecken;

Oro, ångslan
Mental hyperaktivitet
Rastlöshet

Splittrad mental fokusering
Bristande uppmärksamhet
Depression, psykos

Beteendemässiga tecken;

Sömnproblem
Trötthet
Oförmåga att koppla av

Rastlöshet
Dålig aptit
Impulsivitet

Fysiska tecken;

Förstoppning
Torr eller sträv hud
Dålig uthållning, kraftlöshet
Gasbildning
Lägt blodtryck
Ont i ryggen
Menstruationskramper

Hudsprickor, läppsår
Intolerans mot kyla och vind
Smärtande leder
Viktminskning
Akut smärta (synnerhet nervsmärta)
Muskelryckningar, krampanfall
Störd tarmfunktion

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.