

VATA

Cechy według

Ajurwedy



PaniAjurweda.pl

AJURWEDYJSKI PORZĄDEK DNIA Praktykuj codziennie

Po wstaniu (między 6⁰⁰ a 8⁰⁰):

- 1 -

Wyplucz buzię ciepłym olejem bądź wodą z solą himalajską
- usuniesz toksyny z jamy ustnej

- 2 -

Oczyść język z osadu

- 3 -

Przemyj oczy ciepłą wodą

- 4 -

Wykonaj energiczny automasaż ciała ciepłym olejem sezamowym

- 5 -

Wykonaj automasaż twarzy bądź jogę twarzy

- 6 -

Praktykuj jogę bądź inne ćwiczenia fizyczne

- 7 -

Weź prysznic

- 8 -

Zasiądź do medytacji, nawet na 10 minut dziennie

- 9 -

Zjedz śniadanie do godz 8⁰⁰

- 10 -

Zjedz obiad między 12⁰⁰ a 14⁰⁰

- 11 -

Zjedz kolację do 18⁰⁰

- 12 -

Od 22⁰⁰ praktykuj odpoczynek i zapadaj w sen

Więcej praktyk znajdziesz w trakcie naszej
ajurwedyjskiej konsultacji.

Zapraszamy !



VATA- cechy fizyczne



Cechy fizyczne

szcuple budowa ciała, koścista, wysoka/niska

umięśnienie: słabe

skóra: sucha, szorstka, chłodna, zimna

włosy: ciemne, suche, kręcone

zęby: wystające, duże, nierówne

paznokcie: łamliwe, suche, poobgryzane

oczy: suche, nerwowe i małe

apetyt: zróżnicowany, mały, często nie czuje głodu

jedzenie: małe porcje i przekąski

pragnienie: zmienne, pije mało

kał: suchy, twardy, częste zaparcia

oddawanie moczu: częste lub rzadkie

pocenie się: minimalne

puls: szybki, nierówny, słabo wyczuwalny

krażenie krwi: słabe, zmienne, powolne

sen: lekki, zaburzony, minimalny

mowa: gwałtowny, wysoki głos, często chrapliwy

libido: zmienne, nakierowane na fantazję

odporność: zróżnicowana, słaba

aktywność: bardzo wysoka, niespokojna, ruchliwa

wytrzymałość: minimalna

Cechy psychiczne

niespokojny umysł, ciekawy świata

pamięć: krótka

rutyna: Vata nie lubi rutyny

wiara: kapryśna, zmienna

opinie: zmienne

finanse: marne, szybko wydaje

hobby: podróże, sztuka, filozofia

kreatywność: wysoka, płodna, oryginalna

wrażliwość: zimno, wiatr i suchość

sny: częste i przerażające

temperament: nerwowy, niepewny, wstydlivy

Joga dla VATA

Spokojna, ciepła, może być Bikram, relaksacyjna, wyciszająca.

Skup się na płynności, opanowaniu umysłu. Ważne jest budowanie równowagi w ciele, równomierne obciążanie prawej i lewej strony ciała, praktykuj długą relaksację, medytację i pranayamy w celu zrównoważenia umysłu.



Dieta dla VATA **(według Vasanta D.Lada- Ayurveda)**

OWOCE NIE: większość owoców suszonych, arbuzy, daktyle suszone, figi suszone, granaty, gruszki, jabłka surowe, rodzynki suszone, suszone śliwki, żurawina

OWOCE TAK: większość owoców słodkich, ananasy, awokado, banany, brzoskwinie, daktyle świeże, figi świeże, grejpfruty, jabłka gotowane, jagody, kiwi, kokos, kompot jabłkowy, limety, mango, melony, morele, papaja, pomarańcze, rabarbar, rodzynki moczone, suszone śliwki, truskawki, winogrona, wiśnie

WARZYWA NIE: bakłażan, brokuły, brukselka, buraki cukrowe (rzadko), cebula surowa, chrzan (rzadko), groch surowy, grzyby, jarmuż, kalafior surowy, kalarepa, kapusta surowa, karczoch, kukurydza świeża (rzadko), oliwki zielone, papryka słodka i ostra, pomidory gotowane (rzadko) pomidory surowe, rzepa, pszenica kielki, rzepa, rzodkiew surowa, seler naciowy, ziemniaki

WARZYWA TAK: bataty, brukiew, buraki cukrowe, cebula gotowana (z umiarem), cukinia, czosnek, dynia (każda), fasola szparagowa, groch gotowany, kalafior (z umiarem), kapusta sitowata (z umiarem), kapusta gotowana, kielki (z umiarem), kolendra, koper włoski, marchew, natka pietruszki (z umiarem), ogórek, oliwki czarne, papryka zielona, pasternak, por, rzeżucha, sałata (z umiarem), słonecznik, szparag, szpinak gotowany i surowy (oba z umiarem), zielenina (z umiarem)

ZBOŻA NIE: chleb z drożdży, ciastka ryżowe (rzadko) granola, gryka, jęczmień, krakersy, kukurydza, kuskus, makaron (rzadko), muesli, orkisz, otręby owsiane, otręby pszeniczne, owies suchy, płatki na zimno suche, preparowane, proso, sago, tapioka, żyto

ZBOŻA TAK: amarant (rzadko), chleb pszeniczny z kielkami, komosa ryżowa, mąka pszeniczna, naleśniki, owies gotowany, pszenica, ryż wszystkie rodzaje.



Dieta dla VATA **(według Vasanta D. Lada- Ayurveda)**

WARZYWA STRĄCZKOWE NIE: ciecierzycyca, fasola azuki, fasola biała, fasola kidney, fasola pinto, fasola zwykła, groch suszony, groch łuskany, mąka sojowa, miso (rzadko), soczewica brązowa, soja w proszku, tempeh

WARZYWA STRĄCZKOWE TAK: fasola mung, kiełbaski sojowe (z umiarem), mleko sojowe (z umiarem), mung dal, soczewica czerwona (z umiarem), tofu, tur dal, urad dal

VATA NIE : jogurt naturalny, mrożony, owocowy, mleko kozie w proszku, mleko krowie w proszku

VATA TAK: większość produktów mlecznych jest dobra, ghi, jogurt rozwodniony i przyprawiony, lody (z umiarem), masło, maślanka , mleko kozie, mleko krowie, ser żółty (z umiarem), śmietana (z umiarem), ser kozi, twaróg

VATA powinna jeść następujące smaki, żeby nie zaburzać Doszy: słodki, kwaśny, słony

Osoby typu VATA powinny unikać nadmiaru gorzkiego, ostrego i cierpkiego, ponieważ zwiększają one ilość powietrza w organizmie i mają skłonność do powodowania gazów. Jedz ciepłe warzywa, gotowane zupy, unikaj jedzenia typu Vata: popcorn, krakersy, chipsy, zimne sałatki, wzdymające rośliny strączkowe.



Dieta dla VATA (według Vasanta D. Lada- Ayurveda)

MIEŚO NIE: indyk, jagnięcina, królik, sarnina, wieprzowina

MIEŚO TAK: bawół, indyk (ciemne), kaczka, krewetki, kurczak, łosoś, owoce morza, ryby, sardynki, tuńczyk, wołowina

ORZECHY TAK: charoli, czarne orzechy, kokos, migdały, nerkowiec, orzech brazylijski, laskowy, pistacje, orzechy włoskie, orzeszki ziemne, pekan

OLEISTE NIE: siemię lniane

OLEISTE TAK: awokado, ghi, kokos, oliwki, sezam

SŁODKIE ZIOŁA DLA VATA: migdały, korzeń żywokostu, daktyle, koper włoski, siemię lniane, lukrecja, prawoślaz, paproć złotowsłosa, babka płesznik, rodzyunki, nasiona sezamu, wiaz, kokoryczka

KWAŚNE ZIOŁA DLA VATA: owoc głogu, cytryna, limonka, maliny oraz owoc dzikiej róży.

SŁONE ZIOŁA DLA VATA: sól gorzka, mech irlandzki, kelp, sól kamienna, morska oraz wodorosty morskie.



vata



pitta



kapha

www.heymonicab.com ©2013



PaniAjurveda.1



Pani Ajurweda - Karolina Klepacka

Z wykształcenia magister zarządzania, z zamiłowania joginka oraz konsultant ajurwedy. Przeszła długą drogę od pracy w międzynarodowej korporacji, po zbudowanie własnego SPA, aż do konsultanta ajurwedy i instruktora jogi. Specjalizuje się w konsultacjach oraz uzdrawianiu ciała poprzez ajurwedę, jogę, masaż. **Jej misją jest przekazywanie wiedzy o ajurwedzie w kontekście zachowania zdrowia Kobiet.**

Od 13 lat prowadzi w Warszawie Day SPA YO!ZEN. W SPA stosuje masaże ajurwedyjskie do relaksacji ciała i umysłu człowieka. **W marcu 2022 ukończyła studia podyplomowe na wydziale rehabilitacji Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie o specjalności joga i relaksacja, jest także instruktorem hatha jogi oraz jogi nidry.** Jest założycielem stron **www.PaniAjurweda.pl** oraz **www.yozen.pl**

© Copyright by Karolina Klepacka Pani Ajurveda 2023, Wydanie 1

Autor: Karolina Klepacka

Tytuł: Vata. Cechy według Ajurwedy.

E- Book PDF: ISBN 978-83-67703-04-8

Projekt okładki: Karolina Klepacka

Łamanie i skład: Karolina Klepacka

Redakcja i korekta: Karolina Klepacka

Sprzedaż E-Booka: www.PaniAjurveda.pl/Ebooki

Autor E-booka oraz Wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w książce informacje były kompletne i rzetelne. Autor E-booka oraz Wydawnictwo nie ponoszą żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym faktem naruszenie praw patentowych lub autorskich.

Autor i Wydawnictwo nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce. Wszelkie materiały dostarczone przez Panią Karolinę Klepacką w PDF-ach, materiałach informacyjnych, e-bookach są przygotowane wyłącznie w celach edukacyjnych i informacyjnych.

Nie mają na celu leczenia jakichkolwiek stanów chorobowych, schorzeń lub zawansowanych chorób. Materiały te nie powinny zastępować form leczenia konwencjonalnego.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej treść nie mogą być kopiowane, reproduktowane czy powielane czy też odczytywane w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody Autora oraz Wydawnictwa. W mediach społecznościowych, jeśli chcesz mnie zacytować używaj @paniAjurveda. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie E-booka na nośnikach filmowym, magnetycznym lub innym powodują naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone. All rights reserved.