



VATOS TIPO APIBŪDINIMAS

Vata – vaizduotė, jautrumas, greita reakcija, lankstumas, gyvybingumas

Elementai	Eteris (akaša) ir oras (vajus)
Apibrėžimas	„Tai, kas juda“
Buveinė	Vatos daugiausia yra žemesnėje kūno dalyje – storojoje žarnoje, tiesiojoje žarnoje, pūslėje, šlapintakiuose, stubure, šlaunyse ir kojose. Ji valdo neurohormoninę sistemą ir nervinius impulsus, kvėpavimą, judesius, skysčių apytaką, šalinimą, skrandžio sulčių išsiskyrimą, ir virškinamojo trakto judesius.
Vaidmuo	Skysčių, oro ir maisto apytaka kūne, judėjimas.
Susiję jutimai	Klausa ir lytėjimas.
Susijusios emocijos	Baimė, įtampa, nerimas ir nekantrumas.
Savybės	Šiurkštumas, sausumas, lengvumas, judrumas, vėsumas ir subtilumas.

Lentelė iš Dr. Partap Chauhan knygos „AJURVEDA: mokslas apie gyvenimą ir sveikatą“, Vilnius, 2012

Svarbiausias Vatos tipo bruožas – nuolatinė kaita. Jis keičiasi kas dieną, kas valandą, kas minutę. Sunku numatyti, koks bus Vata tipo žmogus už valandos. Šio tipo psichinė ir fizinė energija plūsta nepastoviais gūbiais.

Vatos tipui būdinga:

- ॐ lengvas ir smulkus sudėjimas;
- ॐ greita reakcija;
- ॐ nereguliarus apetitas ir virškinimas;
- ॐ negilus miegas ir nemiga;
- ॐ gyvybingumas, įsijautimas, vaizduotė;
- ॐ jautrumas, nuotaikų nepastovumas;
- ॐ geras naujų žinių įsiminimas;
- ॐ polinkis į nerimą ir baimę;
- ॐ polinkis į vidurių užkietėjimą, daug dujų, išmatos sausos, sunkiai pasišalina;
- ॐ greitas nuovargis ir polinkis persitempti;
- ॐ periodiškai protinės ir fizinės energijos prasiveržimai;
- ॐ alkio jausmas ir dieną, ir naktį;
- ॐ mėgstamas saldus, sūrus ir rūgštus skonis;
- ॐ dažna nuotaikų kaita;
- ॐ netvarkingas gyvenimo būdas, kojos ir rankos dažnai šaltos;
- ॐ vieną dieną virškinimas geras, kitą – blogas;
- ॐ jausmai greitai prasiveržia ir greitai praeina;
- ॐ greita eiseną, greita kalba, dantys atsikišę;
- ॐ sapnuoja baimę, skrydžius, šuolius, bėgimą;
- ॐ neturtingi, išleidžia pinigus niekam;
- ॐ pulsas kaip gyvatės šliaužimas.

Vatos tipo žmonės turi siaurus pečius ir klubus, plokščią krūtinės ląstą, niekada nestorėja, pasižymi lankstumu. Būna aukšto arba žemo ūgio. Gali valgyti viską ir gana daug, o svoris vis tiek nesikeičia. Būdingi fizinio kūno nukrypimai nuo normos: per didelės ar per mažos rankos, kojos bei galva, galimi krūtinės ir stuburo iškrypimai. Jie atsiranda nuo Vatos savybių pertekliaus. Jų sąnariai, sausgyslės ir venos labai dideli ir labai krinta į akis, nes nėra riebalinio sluoksnio, kuris juos paslėptų. Sąnariai traška.

Vatos tipas atsakingas už visų rūšių judėjimą: raumenų, plaučių, kraujo, limfos ir nervinių impulsų. Jis kontroliuoja centrinę nervų sistemą. Apalpinimai ir spazmai, nervinė įtampa, pradedant nerimu, baime ir baigiant depresija, vienišumo ir išsekimo jausmas susiję su Vatos funkcijos sutrikimu. Tai nervų pertempimo rezultatas. Išbalansuoti Vatos tipo žmonės praranda pusiausvyrą. Jie be tikslo vaikšto po parduotuves nieko nepirkdami, kalbasi su žmonėmis, bet nieko konkretaus nesprendžia, jie labai nepatenkinti savo gyvenimu, neturi kantrybės, pasitikėjimo ir drąsos. Vatos tipo žmonės greitai išsikvoja save, elgesiu ir žodžiais išbarsto savo energiją. Jie greičiau už kitus praranda pusiausvyrą. Visa tai praeina, kai toks žmogus subalansuojamas. Vatos tipas atsakingas už viso žmogaus organizmo pusiausvyrą.





Subalansuoti Vatos tipo žmonės yra lakios vaizduotės, dvasingi ir spindi iš laimės. Jų galva būna lengva, reakcija į išorinius dirgiklius greita. Išbalansuotiems Vatos tipo žmonėms atsiranda pilvo ir raumenų skausmai bei spazmai, traukuliai, drebulys, sąnarių skausmai.

Vatos tipo IŠBALANSAVIMAS

Vatos tipo žmonės nepasižymi gera sveikata. Vaikystėje ir jaunystėje jie serga įvairiomis ligomis, juos kankina nepaiškinami skausmai, nemiga, nervingumas ir nerimas. Tai nuolatiniai poliklinikų lankytojai ir ligoninių pacientai, vartojantys daugybę migdančių, nuskausminančių ir raminančių vaistų. Vatos tipo žmonės skundžiasi savo sveikata 2 kartus dažniau nei Pitos tipo ir 4 kartus dažniau negu Kapchos tipo. Jie skundžiasi galvos ir juosmens skausmais, nemiga, menstruaciniais spazmais, depresija ir nerimu. Tuos negalavimus vaistais sunku įveikti. Į senatvę Vatos tipo simptomų kiekviename žmoguje labai padaugėja, iš žmogaus lieka tik kaulai ir oda. Jis nejaučia malonumo valgydamas, skrandis blogai virškina. Atsiranda išsėtinė sklerozė, ligonis leidžia ilgas nemigo naktis ir negali užmigti. Tai rodo, jog Vatos tipo žmogus netekęs pusiausvyros.

Kitas pavyzdys: ilgas liūdesys ir skausmas netekus mylimo žmogaus. Tokie žmonės pasidaro apatiški, iš gyvenimo jie negauna jokių malonumų. Jų gyvybinės jėgos labai silpnėja. Kančios, netikėtas šokas dėl nelaimingo atsikimo ar mirties, psichinė trauma, stipri baimė išsekina Vatos tipą, ir jis pradeda nebekontroliuoti pojūčių. Pirmasis simptomas – tai ašaros, per didelis aktyvumas, drebulys, netvarkingos mintys, nemiga bei visiškas nuovargis, gili apatija. Išnyksta bet kokia reakcija į aplinką.

Vatos tipo išbalansavimo priežastys yra šios:

1. Jūs patyrėte stresą, po kurio atsirado stiprus nerimas.
2. Jūs fiziškai išsekęs arba pertemptos jūsų protinės ir kūrybinės jėgos.
3. Jūs rimtai sergate alkoholizmu, narkomanija arba intensyviai rūkote.
4. Staiga pasikeitė jūsų gyvenimas arba pakito metų laikai.
5. Jūs per daug valgote sauso, šalto arba žalio maisto, geriate gėrimus su ledais ir valgote daug aštrių, karčių ir aitrių patiekalų.
6. Jūs laikotės griežtos dietos arba valgote nereguliariai. Nekreipiate dėmesio į savo organizmo poreikius.
7. Jus nuolat kankina nemiga arba blogai miegate keletą dienų.
8. Neseniai jūs buvote išvykęs į kelionę, kuri sutrikdė jūsų dienos tvarką.
9. Jūs patyrėte skausmą, baimę arba netikėtą šoką.
10. Lauke sausas, šaltas ir vėjuotas oras.

Ajurvedos specialistas užfiksuoja šiuos Vatos sutrikimus:

ॐ Psichiniai:

pavojus ir nerimas; protinis persitempimas; nekantrumas; nesugebėjimas susikonscentruoti; nesugebėjimas susikaupti; depresija ir psichozė.

ॐ Elgesio ypatybės:

nemiga; nuovargis; nesugebėjimas atsipalaiduoti; nepakantumas šalčiui ir vėjui; impulsyvumas; blogas apetitas.

ॐ Fiziniai:

vidurių užkietėjimas; sausa arba grubi oda; jėgų ir energijos nuopolis; vidurių pūtimas, dujos žarnyne; padidėjęs spaudimas; juosmens skausmai; menstruaciniai spazmai; kiti žarnyno sutrikimai; suskilusi oda ir lūpos; artritiniai sąnarių skausmai.





Vatos tipo SUBALANSAVIMAS

Kiekvieno tipo subalansavimui didelės reikšmės turi dieta ir fiziniai krūviai. Daugeliui žmonių dieta yra pats sunkiausias išbandymas, nes jie fanatiškai prisirišę prie kasdienio maisto, nors jis jiems nėra naudingas. Ajurveda daug dėmesio skiria mitybai ir gali parinkti tinkamiausias dietas.

Tinkamiausios priemonės Vatos tipui subalansuoti yra šios:

- | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| 1) tinkamas dienos režimas; | 4) jautrumo stresams sumažinimas; | 7) reguliari ir teisinga mityba; |
| 2) ramybė; | 5) ilgas poilsis; | 8) masažas; |
| 3) skysčių vartojimo suregulavimas; | 6) šiluma; | 9) fiziniai pratimai. |

Į Vatos subalansavimą reikia atkreipti didelį dėmesį dėl to, kad sutvarkius jo funkcijas, automatiškai subalansuojami ir kiti somatiniai tipai. Vatos tipą subalansuoja reguliarus dienos režimas. Šiems žmonėms patinka įvairovė, bet tik iki tam tikros ribos. Kai gyvenimas aplink juos pasidaro labai judrus ir viskas labai greitai keičiasi, jie iš sužadintos būklės pereina į išsekimą, kuris pasireiškia nervingumu. Užuoat laiku kėlėsi, valgė ir darė fizinius pratimus, šio tipo žmonės kada – ne – kada užgriebia maisto, nereguliariai užsiiminėja gimnastika ir eina gultis pačiu netinkamiausiu laiku.

Išbalansuotiems Vatos tipo žmonėms tinka šios rekomendacijos:

- ॐ Būtina daugiau ilsėtis. Dirbant įtemptą darbą, būtina daryti 5 min. pertraukėles. Ypač padeda transcendentinė meditacija. Meditacija Vatos tipo žmonėms labai naudinga ir gerai juos išvalo. Ji padeda atkurti sąmonės ir kūno sąveiką.
- ॐ Nuolat būti šilumoje. Šiluma labai padeda, jei yra truputis drėgmės, nes Vatos tipo žmonės nepakenčia sauso oro ir skersvėjų.
- ॐ Maitintis reikia reguliariai, tris kartus per dieną. Vatos tipo žmonės nepakenčia tuščio skrandžio. Maistas turi būti šiltas ir skanus. Nevalgyti šalto maisto.
- ॐ Gerti šiltą vaistažolių arbatą. Negerti šaltų gėrimų.
- ॐ Rytais apsipilti šiltu dušu arba prieš meditaciją pagulėti šiltoje vonioje.
- ॐ Tinka įvairūs masažai.
- ॐ Vengti protinės įtampos ir per didelio aktyvumo. Garsi muzika, žiaurūs kino filmai ir sėdėjimas prie televizoriaus vakarais – neigiami Vatos dirgikliai.
- ॐ Aplink jus turi būti daug šviesos. Tinka saulės šviesa ir kitos linksmos spalvos. Reikia skaityti linksmas knygas, bendrauti su linksmais žmonėmis.
- ॐ Negerkite alkoholio, kavos, arbatos ir nerūkykite.
- ॐ Kai nosis žiemos metu pasidaro sausa, patepti ją aliejumi. Tai padės išvengti peršalimų.

Vatos tipo žmonėms labiausiai tinka šiltas ir nelabai sunkus maistas. Maistui paskaninti vartojamas sviestas, aliejus, jam suteikiamas sūrus, rūgštus ir saldus skonis. Toks maistas turi nuraminti šį tipą ir suteikti jam pasitenkinimą.

Vata – šaltas ir sausas tipas, todėl šiltas maistas, kaip ir troškiniai, sriubos, apkepai, šviežia duona ir pyragai su vaisiais, Vatos tipo žmonės visai patenkins. Tas maistas, kurį mes valgome vasarą, – šaltos salotos, atšaldyti gėrimai, šviežios daržovės ir žalumynai, nelabai tinka šiam tipui. Vatos tipo žmonių virškinimo procesas nepastovus, jį sutrikdo ne tik netinkamas maistas, bet ir įtempta atmosfera. Įtampa prie stalo tiesiog susuka Vatos žmonių skrandį, ir virškinimas visai sustoja. Užtenka 2 savaites laikytis tinkamos dietos ir šis tipas atgauna pusiausvyrą.





Vatos tipo žmonėms laikantis pateikiamos dietos, reikia atkreipti dėmesį į šiuos momentus:

ॐ Visas raminantis maistas teigiamai veikia išreguliuotą Vatos tipą, kaip, pavyzdžiui, šiltas pienas, grietinėlė, sviestas, apkepai, šiltos sriubos, karštos košės, šviežia duona, retkarčiais gerai ištroškinta mėsa arba šilta virta žuvis. Visas šis šiltas ir sunkus maistas turi saldų skonį, kuris labiausiai ramina Vatą.

ॐ Maistingi pusryčiai turi teikti Vatai stiprybės visą dieną. Pusryčiams labai tiks ryžių arba kvietinė košė. Teigiamai veikia šiltas ir saldus maistas.

ॐ Daugelis Vatos tipo žmonių į dienos pabaigą jaučia jėgų nuopolių bei energijos stoką. Jiems padės atgauti jėgas arbata su sausainiais arba kitais saldumynais. Žolelių arbata geriau tinka negu paprasta juodoji arbata, nes joje esantis kofeino kiekis gali neigiamai paveikti Vatą. Labai gerai nervus raminanti barkūnų, viržių, vingiorykščių, ožrožių, gudobelių arbata. Arbatą geriausia išgerti darbo pabaigoje – nuo jos Vatos tipo žmogus pasijus geriau.

ॐ Aštrūs valgiai Vatai netinka. Imbieras yra idealus Vatos prieskonis, kuris ne tik pagerina virškinimą, bet ir sušildo sušalusią ir sustingusią Vatą. Saldūs prieskoniai – cinamonas, muskato riešutas, kardamonas padeda sužadinti apetitą, kurį Vatos tipo žmonės dažnai praranda.

ॐ Šiltas ir skystas maistas teigiamai veikia Vatą. Geriausiai tinka miltiniai patiekalai ir košės. Jei jūsų pašliję nervai ir kankina nerimas, jums daug naudos duos avižinė košė arba vegetarinė daržovių sriuba su grietine.

ॐ Nors saldus skonis ramina Vatą, bet grynas cukrus per daug išbalansuoja šį tipą. Šiltas pienas daug geriau veikia Vatą negu grynosios medžiagos. Cukrų arba medų geriau vartoti su šiltu pienu.

ॐ Riešutų vartoti retkarčiais ir nedaug. Sunkūs ir riebiūs jie ramina Vatą. Labiausiai tinka migdolų riešutai. Kelis migdolos reikia iš vakaro užmerkti, rytą nuvalyti ir suvalgyti. Tai padės sureguliuoti Vatos struktūras. Tachinas – sezamo pasta, vienas iš geriausių valgių, šildančių ir reguliuojančių Vatą.

ॐ Vatai tinka visi saldūs vaisiai, ypač vynuogės ir mango. Vatos tipo žmonės turi vengti neprinokusių, aitrių vaisių: obuolių, kriaušių ir neprinokusių bananų.

ॐ Šaltas, lengvas ir mažai kaloringas maistas sukelia nepasitenkinimo jausmą. Žalias salotas ir daržovės reikia ruošti su aliejumi. Tai padės labiau subalansuoti mitybą.

ॐ Vatai prieš valgį tinka išgerti nedidelį kiekį šilto vandens, po to suvalgyti lėkštę karštos sriubos, valgyti duonos, sviesto, šilto obuolių pyrago, kuris tinka labiau nei ledai, nes jie atšaldo skrandį ir apsunkina virškinimą.

ॐ Karšta košė per pietus nepaprastai naudingas maistas išbalansuotas Vatos tipo žmonėms. Tinka ryžiai su lęšiukais bei jų sriuba. Šio tipo žmonėms tinka ir sunkesnis maistas, nes jie negali būti nevalgę. Vatai subalansuoti ir toliau maitintis tinka šios daržovės: burokėliai, morkos, agurkai, virti svogūnai ir česnakai, ridikėliai, moliūgai, cukinijos. Vengti arba mažai vartoti kopūstinių daržovių, salierų, žalių lapinių daržovių, grybų, žirnių, pipirų, bulvių, pomidorų, aguročių.

Vatai tinkami vaisiai yra šie: abrikosai, bananai, uogos, vyšnios, datulės, figos, vynuogės, mango, arbūzai, persikai, apelsinai, ananasai, slyvos. Vengti arba mažai vartoti obuolių, spanguolių, kriaušių, granatų ir džiovintų vaisių.

Vatos tipo žmonėms tinka kviečiai, ryžiai ir avižinės kruopos. Vengti miežinių kruopų, kukurūzų, sorų, grikių ir rugių bei jų produktų. Vatos tipo žmonės gali vartoti pieno produktus. Iš ankštinių galima vartoti pupas, lęšius, o pupelių ir žirnių vengti. Riešutų valgyti nedaug, labiausiai tinka migdoliai. Tinka visų rūšių augaliniai aliejai ir saldžiosios medžiagos.

Vatos tipo žmonėms tinkamos vaistažolės ir prieskoniai yra šie: gvazdikėliai, anyžiai, bazilikas, lauro lapai, juodieji pipirai, kmynai, kardamonas, imbieras, muskatas, mairūnas, čiobreliai. Šafrano, kurkumos, petražolių vartoti kuo mažiau.

Tinkamiausia mėsa – vištiena ir kalakutiena. Tačiau šios ir visų kitų rūšių mėsos produktų valgyti kuo mažiau.

Vatos tipo žmonėms rekomenduojami tokie fiziniai pratimai, kaip joga, šokių aerobika, trumpi pasivaikščiojimai, greitasėjimas ir važiavimas dviračiu.

KONSULTACIJA

Norite išsamios ajurvedos specialisto sveikos gyvensenos, mitybos konsultacijos savo tipui? Susisiekite su mumis:

SPA SHANTI ajurvedos SPA centras

www.spashanti.lt



SHANTI

AJURVEDA
SPA