

העמקה בדושות ואורחות חיים

– ואטה
אוויר + חלל

תכנות האטה – קור, יובש, חוסר משקל (קלות), תזונה מתמדת, חספוס ומעודן (שחודר לכל מקום)

דומיננטית בגיל – הזקנה

כשאנחנו רואים סימנים כמו – יובש בעור, קשקשים, אובדן זיכרון, בעיות בשינה, גזים, כאבי פרקים וכאבים שונים בגוף – אנחנו יכולים להסיק מיד שיש כאן הפרעה של ואטה (אפשר לראות שכל הבעיות הללו מתקשרות גם עם זיקנה

הואטה קשורה **למחלות** כמו – פרקינסון, דלקת פרקים, שיתוק, עצירות ומחלות נפש שונות **הענה הבעייתית** – סתיו, חורף אם הוא יבש (הואטה נוצרת במהלך הקיץ והסתיו ומגיעה לשיאה בחורף כיוון שקר ויבש

– **אורח חיים מומלץ**

– **תזונה**

- אכול אוכל מחמם ומתובל במידה
- הימנע מאוכל קפוא וממשקאות קפואים וקרים
- הגבל את כמות האוכל ה"לא מבושל" שאתה אוכל
 - אל תאכל יותר מדי עדשים
 - כדאי לאכול בשר מדי פעם
- האוכל צריך להיות מחמם, ויצור לחות ושימון בגוף
 - טעמים – מלוח, חמוץ ומתוק
 - שמור על זמני ארוחות קבועים

– **אורח חיים**

- בלי הרבה שינויים
- לא הרבה נסיעות
- יוגה – רגועה ולא קופצנית, כניסה ויציאה איטית מהתנוחות, העמקת נשימה
 - הרבה מדיטציה
 - מעט מסכים
 - הרבה שינה

פיטה

אש ומים

– **תכנות הפיטה**

מעט שומני, קל, חום, חודרני, זורם ובעל ריח חריף
סימנים כמו – הזדקנות מואצת של העור, התקרחות, הזעת יתר, בעיות עור מעידים על עודף פיטה

מחלות קשורות – דלקות שונות, חום, אקנה, שילשול, צרבת, מיגרנות

דומיננטית בגיל – 16 עד 45 – גיל הבגרות

הענה הבעייתית – הקיץ, בעיקר אם הוא חם מאוד

–אורח חיים מומלץ

- הימנע מכמויות גדולות של שמן, אוכל מטוגן, קופאין, מלח, אלכוהול, בשר אדום ותבלינים מחממים
 - אכול הרבה פירות וירקות טריים
 - אכול יותר חלב וגבינות רכות
 - אכול יותר דגנים מלאים
 - טעמים – מתוק, מר ועפיץ

–אורח חיים

- רגוע, ללא סטרס
- ללא תחרות
- יוגה – ללא מטרה, שאי אפשר להיות טובים בה, מקררת את הראש והנפש
 - שינה – טובה, 6 שעות
 - לטפל בכעסים

קאפה

אדמה + מים

–תכונות הקאפה

שומני, כבד, קר, חלק, ויציב, רירי

סימנים כמו – השמנת יתר, עייפות (לתארגיות), בעיות נשימה, עיכול איטי – מסמנים על הצטברות של קאפה
מחלות – אסטמה, סכרת, סינוסיטיס
דומיננטי בגיל – הילדות
(**הענה הבעייתית** – חורף – הצטברות, ואביב (נוזליות

–אורח חיים מומלץ

– תזונה

- אכול מעט מאוד שומן, אין לאכול אוכל מטוגן
- הימנע מאוכל עם קרח, מתוקים והרבה לחם
 - האוכל צריך להיות מחמם, קל ומיבש
- יש לשתות רק במידת הצורך – לא להעמיס נוזלים
 - טעמים – מתובל, מר ועפיץ
 - אכול יותר ירקות והרבה תיבול

–אורח חיים

- בתזונה
- הרבה ספורט – על בסיס יומי
 - עבודה בתנועה
- יוגה – פעילה מאוד, נשימה מהירה, תרגול ארוך
 - מעט שינה
 - תחרות, הנעה לפעולה