



Características

ETHER Y AIRE

Vata

Está encargado de repartir los productos metabólicos y nerviosos a lo largo del cuerpo. Esto incluye la distribución de energía y nutrientes según las necesidades, la respiración, al igual que la eliminación apropiada de los desechos metabólicos, la actividad nerviosa y los movimientos intracelulares. Es así como su función principal es la del movimiento. Vata da la vitalidad al cuerpo: de no haber movimiento, no hubiese vida. Sin embargo, este movimiento en exceso puede causar problemas de salud física y mental. Vata puede causar problemas con la eliminación y problemas nerviosos y desnutrición. Su imbalance se manifiesta principalmente en procesos metabólicos altamente variables, resequedad en el cuerpo, y dolores.

En términos emocionales, el Vata balanceado está relacionado con la creatividad, la flexibilidad y el entusiasmo. Tienen una mente muy flexible. Sin embargo, cuando está desbalanceado, se manifiestan emociones como la ansiedad y el miedo. Las personas con predisposiciones genéticas de Vata tienen tendencia a tener poca musculatura y en general un físico más delicado. Su piel es delgada y son muy sensibles al clima, particularmente al frío. Pueden tener dificultades al dormir. Su sistema nervioso es más sensible que lo general, y son particularmente sensibles a la estimulación sensorial. Las personas con predisposición Vata tienen un metabolismo altamente variable. Esto se refleja principalmente en el apetito. Son bastante creativos y terminan comienzan muchos proyectos, aunque no siempre los concluyen. Tiene una forma de actuar rápida, ya sea en su forma de caminar, hablar, y pensar. Por este movimiento se pueden fatigar fácilmente. Cambian con facilidad el tema y por lo general entienden conceptos rápidamente, pero pueden olvidarlos fácilmente. Por lo general tienen dificultad con seguir rutinas diarias y viajan frecuentemente, por lo que estas actividades brindan balance. En términos de dieta, las personas Vata están atraídas a las comidas astringentes, frutas, ensaladas y vegetales crudos, pero estas incrementa sus características. Su apetito es muy variable: puede ser voraz en ocasiones mientras que en otras se olvidan comer, y tienen tendencia a producir gas al comer. Su eliminación tiene tendencia a ser seca y de poca cantidad (con tendencia al estreñimiento). Principalmente deben evitar comidas frías y secas, tales como frutas secas y ensaladas frías y crudas. En vez, deben favorecer comidas calientes y húmedas, y un poco aceitosas. Vata tienen la tendencia a tener enfermedades caracterizadas por el dolor especialmente en zonas con mucho movimiento, tales como los intestinos, las coyunturas y los oídos. Cuando el imbalance es de larga duración tienen problemas como el estreñimiento y el gas, el nerviosismo y la ansiedad, dolor en las articulaciones, y resequedad.