

zajmować tymi dwoma aspektami równolegle. Stąd też zalecenia, które będą budowały zdrowie psychiczne, będą dotyczyć zarówno ciała, jak i umysłu. I takich zaleceń możesz się spodziewać w tej książce.

1.3 Biologia dosz

Poznaj procesy życiowe, którymi zawiadują Vata, Pitta i Kapha

Pytanie, które najczęściej słyszę od klientek, brzmi: jaką jestem doszą? Często prostuję to pytanie, mówiąc, że ważniejsze jest to, jaka dosza powoduje zaburzenia, a nie to, jaka dosza w nas dominuje.

W gruncie rzeczy każda z nas jest unikalną kombinacją trzech dosz. To znaczy, że w każdej z nas są trzy dosze, a różnią nas tylko ich proporcje. To nie jest tak, że jak jesteś Vata, to nie masz w sobie Pitty i Kaphy. A jak jesteś Pittą, to nie masz Kaphy i Vaty. Zawsze dostajesz z tych trzech dzbanków, ale różną ilość. Te trzy dosze odpowiadają za określone czynności życiowe.

Za jakie czynności życiowe odpowiada Vata?

Vata odpowiada w ciele za ruch i stawy, czyli za ruch Twojego szkieletu. Dlatego gdy jest zaburzona, daje takie objawy jak: strzelające stawy, ból stawów czy ich sztywność.

Vata jest odpowiedzialna też za jelita, czyli ruch, który wprowadza. Najpierw prowadzi pokarm przez ciało, a potem wy-

prowadza na zewnątrz. Zaburzona Vata objawia się więc w postaci zaparc, wzdęć oraz słabego przyswajania, które jest widoczne na języku w postaci specyficznego pofalowania.

Vata zawiaduje Twoim układem nerwowym. Odpowiada za ruch impulsów nerwowych. Zaburzona Vata daje objawy dotyczące myślenia, pamięci, koncentracji, emocji – wszystkie związane z tym, jak stres wpływa na ciało. Pojawia się też w postaci tików i chorób degeneracyjnych układu nerwowego.

Vata odpowiada za układ krążenia, czyli ruch krwi w ciele. Zaburzona Vata to przyczyna niedokrwistości, zimnych dłoni i stóp.

Vata odpowiada także za układ rozrodczy. Za ruch w cyklu menstruacyjnym oraz za seks. Zaburzona daje takie objawy, jak nieregularne, bolesne miesiączki, zaburzenia seksualne lub kłopoty z płodnością.

Vata odpowiada również za układ oddechowy, czyli ruch powietrza w ciele. Zaburzona Vata powoduje trudności z oddychaniem i alergie oddechowe, również choroby przewlekłe, takie jak astma.

Vata jest królową wszystkich dosz. Co to znaczy? Najłatwiej wyprowadzić ją z równowagi. W tradycyjnym ujęciu, w czasach gdy powstawała Ajurweda, chorób spowodowanych zaburzeniem Vaty było znacznie mniej niż dzisiaj.

Zobacz, jaka jest proporcja chorób, za które odpowiada Vata: w tradycyjnej klasyfikacji 80 ze wszystkich 140 chorób rozpoznanych parę tysięcy lat temu stanowiły choroby płynące z zaburzonej Vaty. Około 40, czyli o połowę mniej, stanowiły choroby typu Pitta, a tylko 20 z nich było związanych z zaburzoną Kaphą. To bardzo

ładnie pokazuje, jak dominującą doszą jest Vata – jak łatwo ona generuje różne zaburzenia oraz jak często pociąga za sobą inne dosze.

Za jakie czynności życiowe odpowiada Pitta?

Pitta odpowiada za transformację w ciele i trawienie, czyli przemianę jedzenia w energię życiową. To Pitta jest tym elementem Agni, o którym opowiadałam Ci w poprzednim rozdziale. Zaburzona Pitta daje takie objawy, jak zgaga, nadkwaśność, wrzody, biegunki i hemoroidy.

Pitta odpowiada za zdrowie skóry. Zaburzona Pitta daje takie objawy, jak wysypki, trądzik, piekące, zaczerwienione zmiany na skórze, a także zaogniona skóra. Zauważ, że samo słowo „zaogniony” pokazuje esencję ognia Pitty.

Pitta odpowiada za temperaturę ciała. Zaburzona Pitta to osoba, która jest przegrzana albo wręcz przeciwnie, wyziębiona. Źle reaguje na wysokie temperatury i upały, ale może też mieć w pewnych okresach swojego życia uderzenia gorąca (np. w okresie menopauzy).

Pitta odpowiada za oczy i wzrok. Zaburzenie Pitty manifestuje się wadami wzroku i zaburzeniami widzenia. Zazwyczaj są one krótkie i pojawiają się na przykład w postaci stanu zapalnego. Manifestuje się też w postaci przewlekłych chorób oczu, takich jak jaskra czy zaćma.

Pitta odpowiada w końcu za myślenie i inteligencję. Zaburzona Pitta to bezkrytyczne przyjmowanie tego, co się usłyszy. Niezdecydowanie i trudności w logicznym myśleniu.

Zobacz, jak funkcje Pitty pokrywają się z funkcjami Agni w ciele. Z funkcjami ognia, bo Pitta jest przecież ogniem.

Za jakie czynności życiowe odpowiada Kapha?

Kapha odpowiada za stabilizację w ciele. Za maź stawową w stawach, błonę śluzową w żołądku i ogólnie błony śluzowe w całym ciele. Kapha daje strukturę, oparcie i wolne środowisko, w którym przebiega komunikacja w naszym ciele. Daje ślinę w ustach i różnego rodzaju płyny, które w nas krążą. W kontekście zdrowia psychicznego istotny będzie przede wszystkim płyn mózgowo-rdzeniowy, który daje osłonkę na włóknach nerwowych, osłonkę mielinową i wyściela nasze płuca śluzówką.

Kapha odpowiada też za produkcję śluzu. Zaburzenia Kaphy mogą się manifestować w różnych częściach ciała – będą się pojawiać jako problemy z zatokami, guzami, naroślami, torbielami, kamieniami, żylakami. Nadmiar Kaphy to wszystko to, co rośnie, a nie powinno rosnąć. To zmiany, które swędzą. Takie, które wynikają ze spowolnienia.

Zaburzenie Kaphy objawia się też tym, że wolniej trawisz, ale szybko tyjesz. Dotyczy to zaburzenia metabolizmu cukru, czyli za wysokiego poziomu cukru, insulinooporności, cukrzycy.

Nadmiar Kaphy daje poczucie blokad i zastoju w ciele. Również uczucie przytkania, które może dotyczyć zarówno zatok i gardła, jak i całego ciała. Uczucie ciężkości i ociężałości.

Opowiadam Ci w dużym uproszczeniu o trzech doszach, żebyś zobaczyła, że najważniejsza dla zdrowia psychicznego jest Vata.

I to ona najczęściej będzie się pojawiała w tej książce. To ta dosza, która odpowiada za ruchy w Twoim układzie nerwowym i w ogóle w Twoim ciele. Szczególnie jako jedna z „subdosz”.

Co to znaczy „subdosza”? To znaczy, że Vata jako dosza dzieli się na pięć podtypów, które w Ajurwedzie nazywają się subdoszami. Dla nas najbardziej interesująca jest Prana Vata, czyli ta Vata, która kontroluje zmysły. Odpowiada za umysł, świadomość, daje odporność i witalność.

Istotna dla nas będzie też Pitta, czyli ogień, Agni. To podstawa zdrowia psychicznego, a szczególnie ta subdosza Pitty, która nazywa się Sadhaka Pitta i odpowiada za inteligencję, przetwarzanie wrażeń zmysłowych oraz myśli, jasność percepcji i jasność myślenia.

Weźmiemy też pod lupę Kaphę, bo jedna z subdosz Kaphy, Tarpaka Kapha, odpowiada za stabilność emocjonalną, spokój i poczucie zadowolenia. Daje ochronę dla komórek nerwowych w postaci osłonki mielinowej.

Mimo że każda z dosz ma swoją dominującą siedzibę, to kiedy skoncentrujemy się na zdrowiu psychicznym i weźmiemy pod uwagę przede wszystkim Vate, zobaczymy tam również akcent Pitty i Kaphy.

Bardzo dobrze widać współistnienie trzech dosz, jeśli zobaczymy, jak zbudowany jest układ nerwowy. Impuls, który płynie wzdłuż dendrytów otoczonych osłonką mielinową, to Pitta – ogień. To, że płynie i się przemieszcza, to aspekt ruchu, czyli Vata. A komórka nerwowa, czyli struktura, po której odbywa się ten ruch, i osłonka mielinowa o różnej gęstości i grubości, to element Kaphy.