

# *Todo sobre Vata*

Descubre todo lo relacionado  
con los tipos de persona Vata

*Eleva tu Vida*



*By Rekha Jettoo*

# Vata

Significa "movimiento" y ciertamente es algo que les gusta hacer. Por eso sus cuerpos y huesos tienden a ser ligero.

## Sobre:

Compone de Aire y Éter

## Características:

Seca, ligera, fría y móvil

## Cuando están en equilibrio

Creativa,  
Entusiasta,  
Flexible,  
Energético

## Cuando estan en desequilibrio

### Emocional:

Nerviosismo, ansiedad,  
insomnia, preocupación  
excesiva,

**Físico:** debilidad en sistema  
inmunológico, el ciclo  
menstrual es irregular

## Asanas recomendada



**Estructura corporal:**  
Venas prominentes,  
delgada

**Pelo:** Seco y rizado  
Peso: Dificil de ganar  
Facil de perder

**Piel:** Fria, seca, áspera y  
suele agrietarse.

**Temperatura corporal:**  
Manos y pies frios.

**Appetito:** Irregular

**Sudor:** Escaso

**Eliminación:**  
Estreñimiento

**Habla:**  
Suelen hablar mucho  
y rápido

**Uñas:** Quebradizas



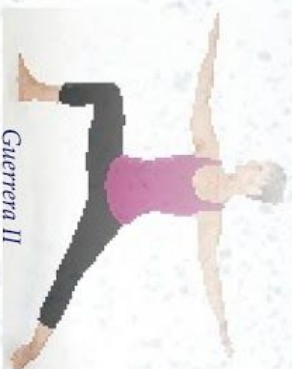
rehajetoo.com



Postura del niño



Curva delantera con piernas separadas



Guerrera II



De pie hacia adelante



Árbol

## ¿Que desequilibra Vata?

Clima frío y seco  
Comida fría y cruda  
Viajes y falta de rutina  
Estrés  
Inestabilidad

## ¿Como devolver el equilibrio a Vata?

Sigue la rutina regular  
Coma alimentos calientes, cocidos y  
molidos  
mantén tu cuerpo caliente  
Beba té calientes  
Coma verduras de raíz  
Conéctate con la Tierra  
Auto masaje con aceite

## ¿Que tipo de Yoga?

El Hatha yoga o Yin yoga es más apropiado para enraizar  
sulado activo.



### Frutas

Frutas dulces  
Frutas frescas o seca  
cocinada

Fruta tropical

- Naranjas, aguacates, uvas,
- melocotones, melones, higos
- frescos, papayas, bayas
- (moras, fresas, arándanos...),
- cerezas, mangos, piña dulce,
- manzanas, peras, plátanos,
- limas, limones y pomelos.

Evitar frutas seca, sabores  
amargos, ácidas y  
astringente -



### Verduras

Preferiblemente cocidos  
Verduras de raíz

- Remolacha cocinada,
- zanahorias, espárragos,
- cebollas, boniatos y patatas
- dulces son excelentes para
- equilibrar vata. Apio,
- calabacines, calabazas, judía
- verde, hoja de mostaza y col
- rizada

Evitar congelados, crudos,  
secos.

Familia de coles, lechuga,  
tomate crudo, rábano.



### Cereales

Cocidos, integrales

- La quínoa, el arroz en
- general y basmati, la
- avena cocida y el mijo.
- Trigo (grano, integral,
- proteína de seitan) pan
- de trigo.

Evitar procesados,  
secos y crudos.  
Pan con levadura,  
trigo, cebada, maíz



### Legumbres

Sin piel  
Con piel cominadas con  
jengibre y ajo

- Reducir la ingesta de
- legumbres, pues todas ellas
- incrementan vata, excepto el
- mung dhal. El mung dhal puede
- tomarse frecuentemente
- cocinado y con hierbas
- digestivas. El tempeh (soja
- fermentada) y el tofu (queso de
- soja) pueden tomarse en
- moderación.

Evitar la mayoría

Judías azuki, negras, pintas,  
garbanzos, lentejas marrones

### Lácteos



La mayoría especialmente,  
la mantequilla, el ghee y el  
yogur. Queso de todo tipo



### Frutos secos

Todos los frutos secos y semillas  
benefician a vata si se toman con  
consideración.



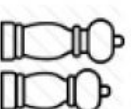
### Productos animales

Ternera, pollo, pato, pesacado de mar y  
de agua dulce, mariscos, huevos.  
Evitar Cordero, cerdo, conejo, pavo



### Aceites

Sesamo, girasol, ghee, oliva, mostaza,  
maíz, coco, aguacate, almendra.  
Evitar aceite de lino.



### Condimentos

Pequeñas cantidades de todas las  
especias y hierbas. Moderado uso de  
quindillas y pimienta roja.  
Evitar chocolate amargo.

