



# DÓŠI BĚHEM DNE A ROKU



K PRAMENI  
ZDRAVÍ

# Váta

## Zvyšuje se

- za svítání a při soumraku mezi druhou a šestou hodinou ranní i večerní
- při změnách ročních období, hlavně na podzim
- po 50. roce života
- stresem, úzkostí, smutkem
- pohybem všeho druhu
- hlukem
- nepravidelnostmi a změnami
- v suchém chladném počasí



# Zvyšuje se

- za poledne a o půlnoci, mezi desátou a druhou hodinou
- na konci jara a v létě
- při hněvu
- při vynechávání jídel
- přepracování
- při frustraci
- mezi 18tým a 50tým rokem života
- v horkém slunečném počasí



K PRAMENI  
ZDRAVÍ

# Zvyšuje se

- ráno a večer mezi šestou a desátou hodinou
- v zimě a na začátku jara
- v dětství
- při přejídání
- při nedostatku pohybu
- ve vlhkém chladném počasí



**K PRAMENI  
ZDRAVÍ**

**Kapha**