

# Dvacet kvalit a jejich vliv na dóši a oheň

KVALITA V SANSKRTU	KVALITA V ČEŠTINĚ	VÁTA	PITTA	KAPHA	OHEŇ	PŮSOBENÍ
GURU	TĚŽKÝ	↓	↓	↑	↓	Zvyšuje objem výživy a pocit tíhy, tupost a netečnost.
LAGHU	LEHKÝ	↑	↑	↓	↑	Napomáhá trávení, snižuje váhu, pročišťuje, způsobuje pocit svěžesti, bdělost.
MANDA	POMALÝ, TUPÝ	↓	↓	↑	↓	Způsobuje pomalost, relaxaci a otupění.
TIKŠNA	OSTRÝ	↑	↑	↓	↑	Působí okamžitě, podporuje bystrost, rychlé porozumění, tvorbu vředů.
ŠÍTA	STUDENÝ	↑	↓	↑	↓	Způsobuje pocit chladu, necitlivost, stažení, bezvědomí, strach a necitelnost.
UŠNA	TEPLÝ	↓	↑	↓	↑	Podporuje horkost, trávení, čištění, rozpínavost, záněty, zlost a nenávisť.
SNIGHDA	MASTNÝ	↓	↑	↑	↓	Působí na jemnost osobnosti (mysl, tělo), vlhkost, vláčné klouby, empatie, soucit, jemné emoce, lásku.
RÚKŠA	SUCHÝ	↑	↓	↓	↑	Zvyšuje suchost, absorpci, zácpu a nervozitu.
ŠLAKŠNA	SLIZKÝ	↓	↑	↑	↓	Snižuje hrubost, zvyš. jemnost, lásku, starostlivost.
KHARA	DRSNÝ	↑	↓	↓	↑	Zapřičiňuje praskání kůže a kostí, způsobuje bezstarostnost, rigiditu.
SÁNDRA	HUSTÝ	↓	↓	↑	↓	Zvyš. pevnost, hustotu, sílu.
DRAVA	TEKUTÝ	↓	↑	↑	↓	Ředí, zkapalňuje, pomáhá slinění, soudržnosti, soucit.
MRUDU	MĚKKÝ	↓	↑	↑	↓	Zvyšuje jemnost těla i mysli, měkkost, relaxace, láskyplnost a něhu.
KATHINA	TVRDÝ	↑	↓	↑	↓	Zvyšuje tvrdost těla, mysli (rigidita), sílu, sobeckost, necitlivost a bezohlednost.
STHIRA	STÁLÝ	↓	↓	↑	↓	Podporuje stabilitu, ucpávání, pomalé trávení, zácpu, víru, důvěru.
ČALA	POHYBLIVÝ	↑	↑	↓	↑	Nestabilní, podporuje pohyb, třes v těle, nedůvěřivost, neklid.
SÚKŠMA	JEMNOHMOTNÝ	↑	↑	↓	↑	Proniká do kapilár, zvyšuje emoce a pocity.
STHÚLA	HRUBOHMOTNÝ	↓	↓	↑	↓	Obezita, zácpa, pomalé trávení.
ÁVILA	PĚNOVITÝ	↓	↓	↑	↓	Léčí zlomeniny, je příčinou nečistoty a nedostatku vnímavosti.
VIŠADA	PRŮHLEDNÝ	↑	↑	↓	↑	Uklidňuje, vytváří pocit osamění, rozptýlení.