

Todo sobre Kapha

Descubre todo lo relacionado
con los tipos de persona Kapha

Eleva tu Vida



By Rekha Jettoo

Kapha

Es estable como la Tierra, dándoles una mente tranquila y una mente a veces inactiva y falta de motivación

Sobre:

Compone de Tierra y Agua

Características:

Oleosa, pesada, estable, densa

Cuando están en equilibrio

humorística
relajada, tranquila,
amorosa,
indulgente,
coherente

Cuando estan en desequilibrio

Emocional:
resistente al cambio, lento,
carente de motivación,
posesivo, depresivo

Físico
aumento de peso, retención
de agua, resfriado,
congestión nasal

Asanas recomendada

¿Que desequilibra Kapha?

comer en exceso
dormir demasiado
lechería
clima frío
comer emocionalmente
falta de ejercicio

¿Como devolver el equilibrio a Kapha?

- ejercicio todos los días
- bebe té caliente de jengibre
- comer alimentos calientes, al vapor y livianos.
- cena ligera
- levantarse temprano
- tomar una caminata rápida después del almuerzo
- comer alimentos amargos, astringentes y picantes

¿Que tipo de Yoga?

El yoga dinámico, vinyasa o power es mejor activar kapha. y respiración fuerte durante la práctica.



Pollo: grueso, ondulado
Peso: aumenta de peso con facilidad
Piel: grasa, fría, suave

Temperatura corporal: manos y pies fríos
Menstruación: regular

Appetito: contante, digestion lenta

Sudor: regular y olor dulce

Eliminación: grueso y consistente

Habla: voz suave y dulce

Uñas: grandes, fuerte



rehajettoo.com



Giro



Saludo del sol completo



Airo



Ghettora reversa



Silla

Kapha

Tierra y Agua



Frutas

Frutas astringente
Frutas secas (pequeñas cantidades)

Arándano agrio, cerezas, los albaricokes, las bayas (moras, fresas...), las manzanas y las granadas. Frambuesa, grosella, peras, caquis. Los frutos secos como pasas, higos y ciruelas son buenos para kapha.

Evitar frutas dulces, ácidas y pesadas.

Cítricos, mango maduro, papaya, melón, sandía



Lácteos

Preferentemente de cabra, queso fresco, yogur diluido, ghee, requesón

Evitar

Al máximo los productos lácteos sobre todo el queso curado, la mantequilla y helados



Productos animales

Pollo (carne blanca), pescado de agua dulce, conejo, pavo, venado, huevos,



Verduras

La mayoría, picantes y amargos

Las verduras deben estar cocinados y condimentados...

Especialmente buenos para kapha son los rábanos, nabos, verduras de hoja, verde oscura, familia de los coles, esparagos, hinojo, pimientos dulces y picantes, alcachofas y germinados.

Evitar crudos y fritos

Pepino, tomates crudos, batatas, patatas, calabaza.



Frutos secos

Minimizar los frutos secos. Tomar semillas de calabaza, cáñamo y girasol en moderación.



Cereales

Cualidad seca y ligera

cebada, quinoa, avena amaranto, trigo (cuscús, salvado) trigo sarraceno, centeno, mijo y maíz.

Evitar cereales con levaduras

Pastas, grano integral, avena cocida, arroz integral, trigo (pan con levadura)



Legumbres

La mayoría son bueno con especias e hierbas que calienten

Comer especialmente azuki, judías, pintas negras y blancas, pintas mungo, habas, garbanzos, guisantes, cebada, quinoa, amaranto, trigo sarraceno, centeno y maíz.

Evitar los fermentos pesados

Soja (judías, tofú) miso, tempeh



Condimentos

Todas las especias benefician kapha, especialmente: cayena, pimienta negra, ajo, jengibre, semilla de mostaza negra, guindillas, ya que estas incrementado el fuego digestivo.

Evitar la sal, chocolate, gomasio, vinagre.

Aceites



Almendras, coco, maíz, sésamo y el girasol.

Evitar la mayoría

aguacate, oliva, ghee

