

KAPHA A ŽIVOTNÍ STYL

Jinak také:

Čínská medicína: Yin

Tibetská Ayurveda: BEKAN

Představuje: Hlen

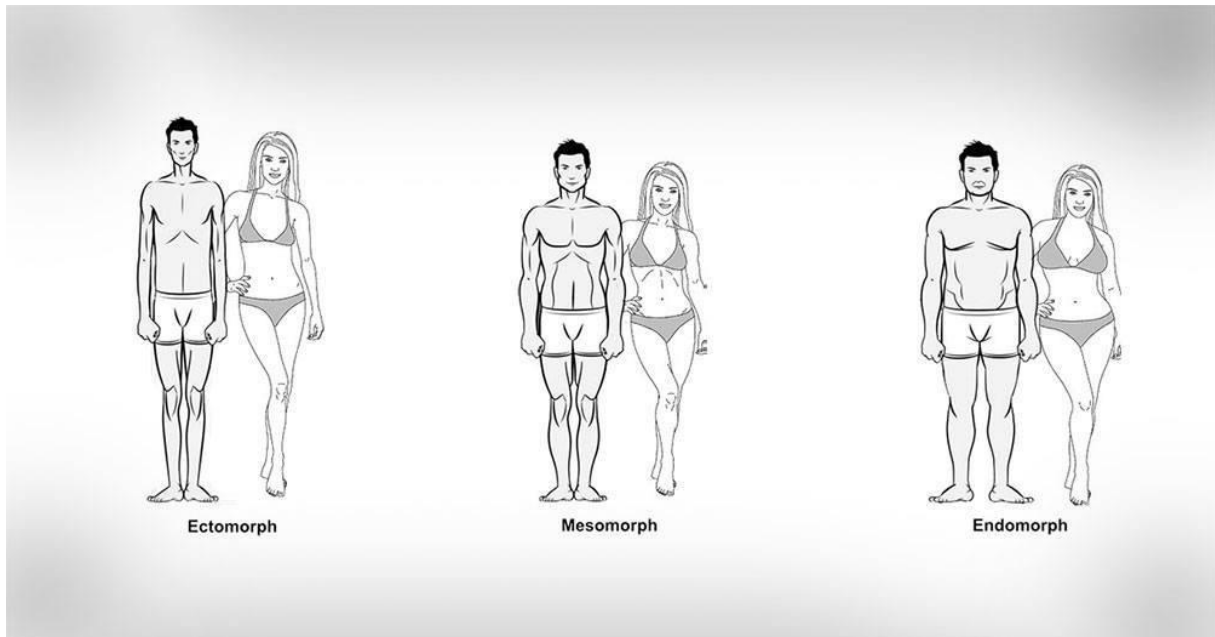
KDO A CO JE KAPHA?

Elementy:

→ voda a země (např. si představte, když země nasákne vodu, výsledkem je těžká, hustá, ale stabilní hmota – tak nějak si můžeme představit vlastnosti dóši Kapha)

Typ postavy (dle západního hodnocení):

- endomorf (zaoblená, někdy podsaditá, postava se silnou konstrukcí a těžkými kostmi)
- pohybuje se ale s lehkostí (její klouby jsou dobře promaštěné)
- fyzicky nejvytrvalejší typ (její energie je ale na nízkém stupni a pomalá – jako ta želva v Bajce o želvě a zajíci)
- hustá tkáň
- velké oči



Popisné vlastnosti typu Kapha:

- lepkavá/mazlavá
- lenivá
- stabilní
- pevná
- vlhká
- těžká
- chladná

KDE KAPHA PŘEBÝVÁ?

→ horní část těla

→ tělesné systémy: trávicí a především lymfatický systém

→ orgány: žaludek, slinivka břišní, ledviny, močový měchýř, plíce, lymfa a lymfatické uzliny

Kapha v rovnováze

- Tolerantní, soucitná, trpělivá a odpouštějící, empatická
- Štědrá, laskavá a loajální
- Vyzařuje pocit bezpečí a stability
- Moudrá a klidná
- Dává si načas, ale je metodická a pečlivá
- Její mentální energie je velmi silná, má velmi bohatý vnitřní život (což může vést k zadržování a lpění na hněvu a zášti, pokud je zahrnuta do kouta)



NEGATIVNÍ TENDENCE A PRIMÁRNÍ PŘÍČINA NEROVNOVÁHY

→ ignorance (letargie a nedostatek pozornosti) – takový ten „Tohle teď nechci řešit!“ přístup.

Tendence k lenosti, což vede k minimu podnětů a pohybu (dvě zásadní věci pro Kaphu)

→ skrytý potenciál:

Vnímání životních souvislostí

Uvědomělost v hlubším slova smyslu

→ je třeba stimulovat:

Lymfatický systém a celkovou detoxikaci

Fyzickou stabilitu (např. jóga, cvičení na core, tanec – balet, pole dance)

Kapha v nerovnováze

- Stres má na ni velký vliv – už tak těžkou a pomalou Kaphu udělá ještě pomalejší a těžší, až tak, že už se nemůže ani hýbat, a tak se se stresem vyrovnává spánkem a požíváním čokolády (což samozřejmě jen dále zhoršuje situaci)
- Stává se lhostejnou a netečnou
- Díky neřešené situaci uvedené výše se v dalším stadiu může potýkat i s depresí

- Hromadí věci – což vytváří i těžké a nedýchatelné prostředí (zůstane zaseklá a nedokáže se z toho dostat) – potřebuje trochu Vaty do života, potřebuje odlehčit bydlení a pustit si do života svěží vítr

Jaké jsou nejčastější zdravotní těžkosti?

- Zadržuje vodu (jakmile je Kapha vystresovaná, okamžitě začne zadržovat vodu a ukládat tuky – tato reakce může být skutečně okamžitě očividná → to vede také k obrovským chutím na jídlo, které jí velmi škodí – sladké, těžké, mléčné výrobky a pečivo) – kvůli současné stresové letargii ani nemá dostatek pohybu a velice rychle přibírá na váze
- Přemíra zahlenění
- Zatížený žaludek (následek přejídání, mlsného jazýčku a častého svačení)
- **Zatížený lymfatický systém!** (lymfatický systém je hlavní způsob, jak se tělo zbavuje nahromadění toxinů v těle, proto je pro zdraví a vitalitu na prvním místě – je to něco, na co se Kapha musí zaměřit, poněvadž je to její slabina a bez správného proudění lymfy budou následovat další a další problémy)

Typy tělesných onemocnění (příklady):

- studené nemoci, slabá, ale přetrvávající bolest
- hlen a ucpaná nosní sliznice, letargie,
- problémy s orgány typu Kapha (viz. KDE KAPHA PŘEBÝVÁ)

JAK NASTOLIT ROVNOVÁHU

OBECNÍ ZÁSADY

→ stravování:

- Teplá, ale lehká jídla s obsahem lehkého, kvalitního proteinu
- Nejlépe jí svědčí strava s nízkým obsahem sacharidů, cukrů a tuků, převážně vegetariánská, s minimem pšeničných a mléčných výrobků
- Obecně omezit sladká, těžká jídla, mléčné výrobky, pšeničné výrobky a cukr
- Raw food a studená jídla by měla tvořit jen malou část jídelníčku
- Vařit čerstvá jídla, jak jen je to možné (zmražená jídla, ohřívané zbytky a polotovary velmi zhoršují Kaphu – výsledkem je zvýšená produkce hlenu a ucpávání lymfatického systému)
- Dlouhé pauzy mezi jídly

	SNÍDANĚ čas: mezi 7 a 9 hod ranní Popis: lehká snídaně		OBĚD čas: kolem oběda Popis: lehký oběd (lze vynechat)		SVACINA čas: mezi jídly Popis: ovoce (nízký GI/ kyselé)		VEČEŘE čas: brzká večeře Popis: kvalitní lehká proteinová
---	--	---	--	---	---	---	---

- Pravidelný půst je pro Kaphu, jako jedinou dóšu, nejen snesitelný, ale i prospěšný (Frekvenci a délku postní doby musíte odpozorovat z reakcí svého těla. Nemusí to být nic závratného. Například mě se osvědčilo si dát přibližně jednou za týden až dva pozdější lehký oběd a zcela vynechat večeři. Před spaním vypít sklenici vody se spirulinou pro ještě větší detoxikaci a ráno byste se měli cítit velmi dobře – P.S. je dobré jít v tento den spát brzy).
- Kapha stravování se může zdát velice náročné, je ale důležité nebýt přehnaně přísní – zkrátka preferovat doporučená jídla a ta ostatní si dopřávat pouze v omezeném množství
- 2 jídla denně naprosto stačí
- Preferované chutě: 1. Štiplavá, 2. Kyselá, 3. Slaná
- Ideální pokrmy – listová zelenina vařená v páře, dobře okořeněné luštěniny

→ prostředí:

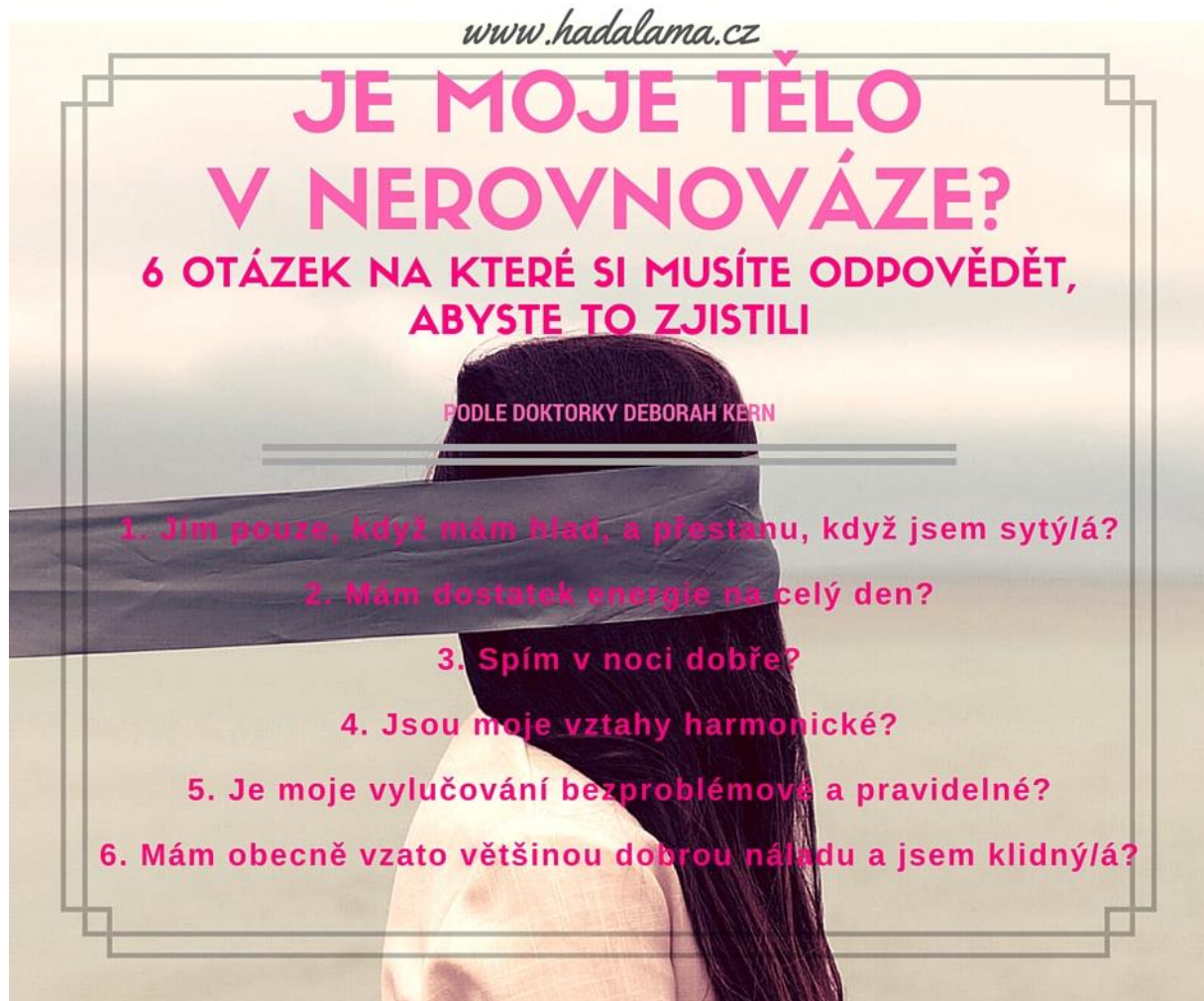
Prostředí, které nutí k pohybu (sedavé zaměstnání je pro Kaphu nepřijatelné)

Potřebuje prostředí se sociální stimulací (i když by byla nejraději sama doma, sociální kontakt jí prospívá)

Prostředí, které je co nejméně zahlcené, vzdušné a dýchá (nehromadíte zbytečné věci, nechte ve vašem domě proudit energii)

→ **zvyky:**

- Nelze dostatečně zdůraznit nutnost pravidelného pohybu (pokud jste Kapha, uvědomte si, že pohyb je pro vaše zdraví nezbytný a proto mu chtě-nechtě musíte ve vašem životě vytvořit místo. Místo lenošení si raději najděte aktivitu, která vás bude bavit natolik, že se stane součástí vašeho života – například turistika není špatný sport, ani si neuvědomíte, že se o sport jedná ☺).
- Pokud pracuje na nějakém projektu, ke kterému je nutné si sednout, je dobré si čas rozdělit na 30 až 40 min intervaly, které proložíme 5 až 10 minutovými pauzami, v kterých provedeme jakýkoli typ pohybu (např. několik pozdravů slunci, několik dřepů, krátká procházka po zahradě, nebo jen povysávat, umýt nádobí, ...). Pokud to tak neudělá, její energie začne po určité době klesat, začne se cítit těžká a unavená a jediným výsledkem je pro ni spánek nebo dopování se sladkostmi.
- Protože Kapha potřebuje neustálou změnu a pohyb, zkuste, pokud to jen trochu jde, zařadit techniku uvedenou výše i do každodenního života. Veškeré aktivity (i kdyby to bylo jen uklízení) dělejte maximálně 45 minut a pak běžte dělat něco jiného. Budete mnohem produktivnější a neunavíte se tak rychle.



www.hadalama.cz

JE MOJE TĚLO V NEROVNOVÁZE?

**6 OTÁZEK NA KTERÉ SI MUSÍTE ODPOVĚDĚT,
ABYSTE TO ZJISTILI**

PODLE DOKTORKY DEBORAH KERN

1. Jím pouze, když mám hlad, a přestanu, když jsem sytý/á?
2. Mám dostatek energie na celý den?
3. Spím v noci dobře?
4. Jsou moje vztahy harmonické?
5. Je moje vylučování bezproblémové a pravidelné?
6. Mám obecně vzato většinou dobrou náladu a jsem klidný/á?