

Kapha

Cechy według

Ajurwedy



PaniAjurweda.pl

AJURWEDYJSKI PORZĄDEK DNIA Praktykuj codziennie

Po wstaniu (między 6⁰⁰ a 8⁰⁰):

- 1 -

*Wyplucz buzię ciepłym olejem bądź wodą z solą himalajską
- usuniesz toksyny z jamy ustnej*

- 2 -

Oczyść język z osadu

- 3 -

Przemyj oczy ciepłą wodą

- 4 -

Wykonaj energiczny automasaż ciała ciepłym olejem sezamowym

- 5 -

Wykonaj automasaż twarzy bądź jogę twarzy

- 6 -

Praktykuj jogę bądź inne ćwiczenia fizyczne

- 7 -

Weź prysznic

- 8 -

Zasiądź do medytacji, nawet na 10 minut dziennie

- 9 -

Zjedz śniadanie do godz 8⁰⁰

- 10 -

Zjedz obiad między 12⁰⁰ a 14⁰⁰

- 11 -

Zjedz kolację do 18⁰⁰

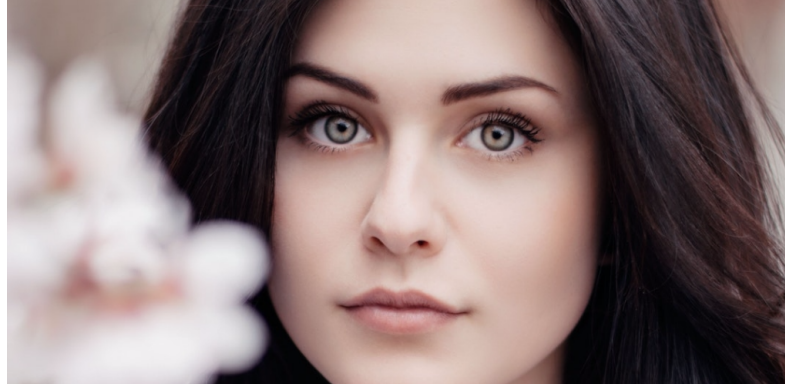
- 12 -

Od 22⁰⁰ praktykuj odpoczynek i zapadaj w sen

Więcej praktyk znajdziesz w trakcie naszej
ajurwedyjskiej konsultacji.

Zapraszamy !

KAPHA-cechy fizyczne



Cechy fizyczne

duża, szeroka budowa ciała

waga: wysoka, ciężka, gruba

skóra: gruba, wilgotna, zimna, blada

włosy: grube, ciemne, tłuste

zęby: białe, mocne, równe

paznokcie: miękkie, duże, białe

oczy: duże, grube rzęsy

apetyt: stały, powolny

jedzenie: lubi tłuste, luksusowe, wyszukane

pragnienie: minimalne, pije mało

kał: gruby, ciężki, powolny

oddawanie moczu: minimalne

pocenie się: niewielkie na początku, potem duże

puls: wolny, stały, równy

krażenie krwi: średnie

sen: głęboki, ciężki

mowa: harmonijna

libido: powolne, silne, lojalne

odporność: duża, wysoka

aktywność: powolna, nie lubi żyć bardzo aktywnie

wytrzymałość: bardzo duża

Cechy psychiczne

spokojny, stabilny

umysł: spokojny, powolny

pamięć: dobra, długa

rutyna: dobrze się adoptuje do zmian

wiara: stała, oddana

opinie: zmienia bardzo powoli

finanse: dobre, bogaty, oszczędny

hobby: spokojne, leniwe, niewymagające wysiłku

kreatywność: przedsiębiorcza

wrażliwość: zimno, wilgoć

sny: romantyczne, spokojne

temperament: konserwatywny, elastyczny

Joga dla KAPHA

spokojna, ciepła może być BIKRAM, nastawiona na odytkanie kanałów w ciele - w szczególności układu limfatycznego.

Dodatkowo wskazane **pływanie i spacer**y.



Dieta dla KAPHA (według Vasanta D.Lada- Ayurveda)

OWOCE NIE: większość owoców słodkich i kwaśnych: ananasy, arbuzy, awokado, banany, daktyle, figi świeże, grejpfruty, kiwi, mango, melony, papaja, pomarańcze, rabarbar, śliwki, tamaryndowiec

OWOCE TAK: większość owoców ściągających: brzoskwinie, cytryny (z umiarem), figi suszone (z umiarem), granaty, gruszki, jabłka, jagody, kompot jabłkowy, morele, suszone śliwki, truskawki (z umiarem), winogrona (z umiarem), wiśnie, żurawina

WARZYWA NIE: bataty, cukinia, dynia, ogórek, oliwki czarne bądź zielone, pasternak, pomidory surowe

WARZYWA TAK: bakłażan, brokuły, brukiew, brukselka, buraki cukrowe, buraki zwyczajne, cebula, chrzan, czosnek, dynia makaronowa, dynia olbrzymia, fasolka szparagowa, groch, grzyby, jarmuż, kalafior, kalarepa, kapusta, karczoch, kiełki, kolendra, koper włoski, kukurydza, marchew, natka pietruszki, papryka słodka i ostra, papryka zielona, pomidory gotowane, por, rzepa, rzeżucha, rzodkiew, sałata, seler naciowy, słonecznik bulwiasty, szparag, szpinak, zielenina, ziemniaki

ZBOŻA NIE: chleb z drożdży, ciastka ryżowe (rzadko), makaron (rzadko), naleśniki, owies gotowany, pszenica, ryż brązowy i biały

ZBOŻA TAK: amarant (rzadko), chleb pszeniczny z kiełkami, granola, jęczmień, komosa ryżowa, krakersy, kukurydza, kuskus, mąka pszeniczna, muesli, otręby owsiane, otręby pszeniczne, owies suchy, płatki na zimno, suche preparowane, proso, ryż basmati, tapioka, żyto



Dieta dla KAPHA :
(według Vasanta D. Lada- Ayurveda)

WARZYWA STRĄCZKOWE NIE: fasola kidney, mąka sojowa, miso, ser sojowy, soja warzywna, sos sojowy, tofu, urad dal

WARZYWA STRĄCZKOWE TAK: fasola azuki, fasola biała, fasola mung, fasola pinto, fasola zwykła, groch suszony, groch łuskany, kiełbaski sojowe, mleko sojowe, mung dal, soczewica brązowa i czerwona, tempeh, tofu na gorąco, tur dal

NABIAŁ NIE: jogurt naturalny, mrożony, owocowy, lody, masło niesolone i solone, mleko krowie, ser miękki i żółty, śmietana

NABIAŁ TAK: ghi, jogurt rozwodniony, maślanka, mleko kozie odtłuszczone, ser kozi niesolony, twaróg z odtłuszczonego mleka koziego

MIEŚO NIE: bawół, indyk (ciemne), jagnięcina, kaczka, kurczak (ciemne), łosoś, owoce morza, ryba (morska), sardynka, tuńczyk, wieprzowina, wołowina

MIEŚO TAK: indyk (biały), jaja, krewetki, królik, kurczak (białe), ryby słodkowodne, sarnina



Dieta dla KAPHA :
(według Vasanta D. Lada- Ayurveda)

ORZECHY NIE: czarne orzechy, migdały, nerkowiec, orzech brazylijski, laskowy, pistacje, włoskie, ziemne, pekan, piniowe

ORZECHY TAK: charoli

OLEISTE NIE: awokado, kokos, morele, nasiona lnu (rzadko), oliwki, sezam (wewnętrznie), orzech włoski, soja

OLEISTE TAK: ghi, kukurydza, migdały, rzepak, sezam (zewnętrznie), słonecznik

KAPHA powinna jeść smaki ostre, gorzkie i cierpkie

KAPHA powinna unikać następujących smaków, żeby nie zaburzać Doszy: słodki, kwaśny, słony

OSTRE ZIOŁA DLA KAPHA: arcydzięgiel, asafetyda, bazylia, liść laurowy, czarny pieprz, kamfora, kardamon, pieprz kajeński, cynamon, goździki, kolendra, kmin, eukaliptus, czosnek, imbir, chrzan, gorczyca, cebula, oregano, mięta pieprzowa, rozmaryn, szałwia, tymianek.

GORZKIE ZIOŁA DLA KAPHA: aloes, berberys, chryzantema, mniszek, echinacea, goryczka, gorzknik, rabarbar, szczaw kędzierzawy, krwawnik.

CIERPKIE ZIOŁA DLA KAPHA: bodziszek (geranium) nasiona lotosu, dziewanna, babka lancetowata, granat, liście maliny, kora dębu oraz oczar.



vata



pitta



kapha

www.heymonicab.com ©2013



PaniAjurveda.pl



Pani Ajurweda - Karolina Klepacka

Z wykształcenia magister zarządzania, z zamiłowania joginka oraz konsultant ajurwedy. Przeszła długą drogę od pracy w międzynarodowej korporacji, po zbudowanie własnego SPA, aż do konsultanta ajurwedy i instruktora jogi. Specjalizuje się w konsultacjach oraz uzdrawianiu ciała poprzez ajurwedę, jogę, masaż. **Jej misją jest przekazywanie wiedzy o ajurwedzie w kontekście zachowania zdrowia Kobiet.**

Od 13 lat prowadzi w Warszawie Day SPA YO!ZEN. W SPA stosuje masaże ajurwedyjskie do relaksacji ciała i umysłu człowieka. **W marcu 2022 ukończyła studia podyplomowe na wydziale rehabilitacji Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie o specjalności joga i relaksacja, jest także instruktorem hatha jogi oraz jogi nidry.** Jest założycielem stron **www.PaniAjurweda.pl** oraz **www.yozen.pl**

© Copyright by Karolina Klepacka Pani Ajurweda 2023, Wydanie 1

Autor: Karolina Klepacka

Tytuł: Kapha. Cechy według Ajurwedy.

E- Book PDF: ISBN 978-83-67703-05-5

Projekt okładki: Karolina Klepacka

Łamanie i skład: Karolina Klepacka

Redakcja i korekta: Karolina Klepacka

Sprzedaż E-Booka: www.PaniAjurweda.pl/Ebooki

Autor E-booka oraz Wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w książce informacje były kompletne i rzetelne. Autor E-booka oraz Wydawnictwo nie ponoszą żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym faktem naruszenie praw patentowych lub autorskich.

Autor i Wydawnictwo nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce. Wszelkie materiały dostarczone przez Panią Karolinę Klepacką w PDF-ach, materiałach informacyjnych, e-bookach są przygotowane wyłącznie w celach edukacyjnych i informacyjnych.

Nie mają na celu leczenia jakichkolwiek stanów chorobowych, schorzeń lub zawansowanych chorób. Materiały te nie powinny zastępować form leczenia konwencjonalnego.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej treść nie mogą być kopiowane, reproduktowane czy powielane czy też odczytywane w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody Autora oraz Wydawnictwa. W mediach społecznościowych, jeśli chcesz mnie zacytować używaj @paniAjurweda. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie E-booka na nośnikach filmowym, magnetycznym lub innym powodują naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone. All rights reserved.