Kapha

Door middel van de onderstaande vragenlijst, krijg je inzicht in hoeverre je een Kapha-type bent.

1.	Ben je krachtig gebouwd met een fors postuur?	Ja / nee
2.	Heb je dik en glanzend haar?	Ja / nee
3.	Heb je niet snel honger?	Ja / nee
4.	Zweet je weinig en ook bij inspanning niet snel?	Ja / nee
5.	Heb je een gelijkmatig humeur?	Ja / nee
6.	Hou je van warmte?	Ja / nee
7.	Heb je een goed langetermijn geheugen?	Ja / nee
8.	Heb je veel kracht met goed ontwikkelde spieren?	Ja / nee
9.	Ben je over het algemeen kalm en tevreden?	Ja / nee
10.	Loop je meestal langzaam?	Ja / nee
11.	Ben je weinig ziek?	Ja / nee
12.	Hou je ervan om lekker op de bank te zitten en niks te doen?	Ja / nee
13.	Heb je grote, krachtige handen?	Ja / nee
14.	Als je ergens last van hebt, is dat dan meestal op de luchtwegen, Zoals bronchitis, of verkoudheden, met slijmvorming?	Ja / nee
15.	Hou je van (lang) slapen?	Ja / nee
16.	Slaap je over het algemeen de hele nacht door?	Ja / nee
17.	Vind je het moeilijk om ideeën ook echt uit te voeren?	Ja / nee
18.	Hou je erg van zoete dingen, zoals chocola?	Ja / nee

Als je meer als de helft met ja hebt beantwoord, dan kun je zeggen dat je veel kapha kwaliteiten in je hebt.

Ayurvedic coach

Kapha

De kapha dosha bestaat uit de elementen AARDE en WATER. Daarom bewegen kapha mensen vaak langzaam en praten zo ook langzaam omdat ze veel aarde in zich hebben.

Omdat bij een kapha alles wat langzamer gaat, hebben ze ook een wat tragere spijsvertering.

In tegenstelling tot pitta mensen, kunnen de kaphas echt niet eten wat ze willen, want dan zijn ze zo kilo's aangekomen. Vaak geven ze dan ook nog de voorkeur aan zoete en zware, calorierijke voeding.

Ze zijn vaak heel sterk en zijn van alle doshas het minste vaak ziek. Ze hebben een enorm goed uithoudingsvermogen. Duursporten zoals marathonlopen zou goed zijn voor ze, als ze gemotiveerd kunnen worden om in beweging te komen.

Een kapha persoon zit nou eenmaal graag op de bank en is liever lui dan moe.

Een kapha zal niet snel een burnout krijgen, omdat ze van nature niet het uiterste van zichzelf vergen. Wel hebben ze eerder last van obesitas en bronchiale kwalen, zoals astma. Ook diabetes 2 is een typische kapha aandoening.

Een KAPHA raakt uit balans door:

- **Te veel VET eten**
- **Te veel en te VAAK eten**
- **Te veel ZUIVEL**
- **Te veel WATER drinken**
- **Te WEINIG bewegen**
- **Te lang op de BANK hangen**
- **Te lang SLAPEN**

Ayurvedic coach

Kapha

Wat doe je om KAPHA in balans te brengen?

Een paar tips:

- **Sta EERDER op**
- **Eet minder KAAS**
- **Kom van de BANK af**
- **Ga je op vakantie, zorg dan voor een ACTIEVE vakantie**
- **Niet overdag SLAPEN**

Deze 3-daagse is bedoeld om je een inzicht te geven in wat KAPHA is en waar het voor staat.

De herfst en lente kan KAPHA uit balans brengen als je niet de juiste voeding en leefstijl aanhoudt.

- **Qua voeding is de smaak BITTER en HEET fijn om KAPHA weer in balans te brengen.**

Het recept voor kapha is NIKS.

Een dagje vasten is enorm goed voor kapha. Je kan ook vasten door een lichte soep te eten, zoals een groentesoep of groentebouillon.

Ook een dagje sapvasten is goed voor kapha.

Ayurvedic coach