



## HUR KROPPSKONSTITUTIONERNA KOMMER I OBALANS

Den dosha som troligast hamnar i obalans är den som dominerar kroppstypen. Detta innebär att vata-personer bör vara försiktiga och inte störa sin vata, pitta-personer bör se upp med pitta-dosha osv. Om man är en tvådosha-typ, dvs har lika mycket av två doshor, så kan båda typerna ställa till problem. Den mest aktiva doshan hos alla är dock vata. Den orsakar de flesta kortvariga problemen, särskilt om de är stressrelaterade.

### KAPHA-OBALANS

Kapha är långsam och stabil, vilket gör att denna dosha inte lika lätt kommer ur balans. Från barndomen och uppåt är kapha-personer lugna, tillgivna och förlåtande. Problem som är kapha-relaterade tar i allmänhet god tid på sig att utvecklas. Kapha-personer kan utan att anstränga sig för mycket, behålla hälsan till hög ålder. Barndomen är kapha-tiden i livet, då kapha identifieras med tillväxt och skapandet av en stark frisk kropp.

Kapha i obalans representeras av upprepade förkylningar, ständigt återkommande bihåleproblem, kroniska halsinfektioner, känslighet för infektioner, vilket ofta upprepas vid kylig och fuktig väderlek. Allergier finns också med, samt en stark benägenhet att försova sig. Äldre kapha-personer i obalans, har ofta övervikt som är svår att kontrollera. Stark kapha-obalans representeras också av osjälvständighet och att vara överdrivet beroende och vårdande. När obalansen går till överdrift kan det resultera i att personen blir mycket tystlåten, tillbakadragen och pessimistisk, samt är oförmögen att acceptera förändringar.

Kapha-personer går inte ofta till läkaren eftersom de står ut med mycket smärta och är vana att vara friska. När de väl söker hjälp är det ofta pga övervikt, problem med lungorna, hörsnuva, astma eller tryck över bröstet. Födoämnesallergi kan ofta istället bero på en obalanserad matsmältning och då är det ofta kapha som är orsaken. Stark slemavsöndring kommer av vetebröd, pasta, mjölk, smör, ost eller socker, dvs allt sådant som stör doshan. Diabetes är en av de allvarligaste kapha-störningarna.

#### Beteendemönster som får kapha ur balans:

- ◆ Diabetes, astma eller fetma finns i släkten
- ◆ Övervikt med depression som följd
- ◆ Kost innehållande stora mängder av socker, salt, fet eller stekt mat, mjölkprodukter eller tung mat i allmänhet
- ◆ Stress som har resulterat i tillbakadragenhet, osäkerhet och en känsla av att vara oönskad
- ◆ En tendens att äga och att samla på sig saker
- ◆ Beroende och överbeskyddande förhållande till andra
- ◆ Ofta försover sig
- ◆ Väderleken är kall, fuktig eller snöigt

#### De vanligaste symtomen:

Mentala tecken:

Mental tröghet  
Uppgiven

Apati, depression  
Överdriven tillgivenhet

Beteendemässiga tecken:

Överdrivet långsam  
Oförmåga att acceptera förändringar  
Snikenhet  
Morgontrötthet, sömnlighet

Tillbakadragenhet  
Långsamma rörelser  
Krävande mot andra

Fysiska tecken:

Intolerans mot kyla och fukt  
Bihålebesvär, rinnande näsa  
Vätskeansamling i vävnaderna  
Tryck över bröstet  
Blek hy  
Molande värk i leder  
Cystor och andra utväxter

Höga kolesterolvärden  
Tyngdkänsla i kroppen  
Tåta förkylningar  
Övervikt  
Allergier, astma  
Slem, hosta  
Diabetes

OBSERVERA! Det är viktigt att minnas att alla doshor kan uppvisa vart och ett av dessa symtom – de här är bara de vanligaste tecknen på obalanser hos doshorna.