



HUR MAN BALANSERAR KAPHA

Det finns fyra stora områden i vardagslivet som kan utnyttjas för att förstärka balansen:

KOST | DAGLIGA RUTINER | ÖVNINGAR | ÅRSTIDSBUNDNA RUTINER

De råd som ges här skall användas med en viss flexibilitet och inte som rigida regler som måste följas. Det gäller att lyssna till kroppens signaler. Varje dag pågår ett samtal med kroppen som man kan lära sig att bli lyhörd inför.

För att balansera kapha gäller följande:

STIMULANS | REGELBUNDEN MOTION | VIKTKONTROLL | VARIATION I TILLVARON
VÄRME | TORRHET | MINSKA SÖTMA

Nyckelbegreppet för att balansera kapha är **STIMULANS/AKTIVITET**, då kapha till sin natur är stabil och långsam, vilket är drag som ger pålitlighet och styrka. Men en obalanserad kapha behöver stimulans till nya intryck, nya människor och nya händelser för att inte fastna i stagnation. Kapha-personer bör se till att hålla deras matsmältningseld igång, då de lätt blir tröga och samlar på sig toxiska rester, sk ama, om det inte fungerar som det ska. Detta görs med regelbunden motion och en varierad kost.

Kapha-personer kommer långsamt ur balans, vilket resulterar i att de tar också tid att ställa om obalansen. Kapha är utifrån de 20 olika egenskaper som finns i ayurveda, raka motsatsen till vata. Det innebär att kapha-regeln med stimulans är motsatsen till vata-regeln med vila.

Råd för att skapa kapha-balans:

- Sök variation i tillvaron. Kapha-personer behöver anstränga sig för att finna nya upplevelser, för att inte hamna i stagnation, vilket kan leda till depression, som i sin tur kan knäcka en obalanserad kapha-typ. Meditation är också bra för kapha-personer, då det kan hjälpa dem att finna deras underliggande aktivitetsbehov.
- Ät en kapha-dämpande kost, vilket innebär bland annat att inte äta för mycket, då benägenheten att gå upp i vikt alltid finns där. Ingefärste hjälper matsmältningen, samt även fänkålsfrön som man kan tugga på efter måltiden. Mot besvärlig förstoppning rekommenderas torr föda och sträva, kärva smaker. Rostat bröd, äpplen, kex, gurkmeja och många råa grönsaker är bra för att förhindra att ett överskott av kapha bildas.
- Minska på söt mat, vilket är den smak som tydligast ökar kapha-doshan. Oavsett kalorier kommer kapha-typer att gå upp i vikt och komma i obalans om kosten innehåller för mycket socker. Undvik glass, mjölk, söta desserter, vetebröd och smör. På lång sikt kan för mycket sött framkalla diabetes, som är en allvarlig kapha-sjukdom. Rå honung är dock bra för kapha-personer. En matsked eller två, hjälper till att avlägsna kapha-överskott.
- Värme, då kapha-doshan är en kall dosha. Torr värme är bäst för den som har tung andning och slem i bröstet.
- Undvik fuktighet, då kapha är speciellt känslig för kalla, fuktiga förhållanden. Var noga med att inte utsätta näsa, hals och lungor för kall vinterluft, vid obalans.
- Utför torrmassage av kroppen för att stimulera cirkulationen. Använd en torr svamp och massera kraftigt i ca fem minuter. Man bör inte använda olja vid en störd kapha då doshan i sig är oljig. Be om mer information!
- Drick varma drycker under dagen men i måttliga mängder, eftersom kapha är en fuktig dosha. För att lösa upp slem i bröstet och rensa upp i en tjock hals, är ett te gjort på en kvarts tesked torkad ingefära och gurkmeja och 2,5 dl hett vatten mycket effektivt.
- Motionera regelbundet det innebär dagligen, för att undvika stagnation och få igång cirkulationen.
- Se till att återhämta dig när du väl blir sjuk, då kapha-typer har en benägenhet att utstå mycket smärta innan de går till sängs.
- Kapha-personer har lätt att känna sig igentäppt i bihålorna. För att förebygga detta kan med fördel en kapha-person regelbundet skölja näsan med saltvatten. Be om råd inför detta.