

Consigli Pratici KAPHA



By Adeline Aquino



Kapha

Energia della Stabilità

Elementi: Terra + Acqua

La struttura e la stabilità
caratterizzano la mente e il corpo di
Kapha.

L'influenza della terra donna alla
mente di Kapha la stabilità e la
resistenza, la serenità e la buona
memoria.



Mente KAPHA

La mente Kapha è riflessiva e paziente mentre il corpo è robusto con il metabolismo lento.

Kapha è anabolico per natura, è creatore del corpo, l'unione e il mantenimento del corpo.

Eccellente memoria a lungo termine.

Capacità di concentrazione elevata.

Ama godere dei piaceri sensoriali.





Ama la routine, il posto sicuro.
Stabile e calmo, tranquillo, non
gli piacciono i cambiamenti.



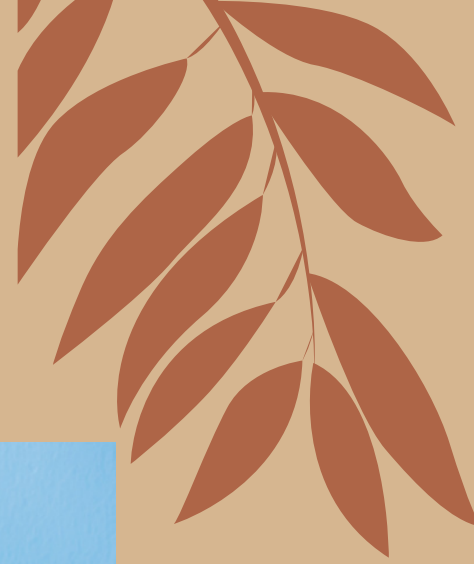
Terchio
Riluttante.
Tolerante, molto coraggioso



Lento per imparare qualcosa di
nuovo.
Tendenza all'attaccamento fa
molta fatica a lasciare andare.

Corpo Kapha

5



Crea con molta facilità muscoli ma anche grasso.

È compatto, robusto.

Metabolismo lento.

Poca sete

Poca fame

Sudorazione moderata

Parla con molta calma, ha la voce rilassante.

Ha il sonno profondo

Le ossa sono forti.

Articolazioni ben lubrificate

Unghie forti.

Capelli grassi, spessi.

Equilibrio

- Ordinato
- Poco cambiante.
- Grande potere per l'ascolto
- Tranquillo
- Ottima capacità di concentrazione
- Memoria a lungo termine
- Gli piace organizzare



Squilibrio

- Pelle eccessivamente fredda.
- Scarso appetito
- Riduzione della percezione del gusto e l'olfato.
- Ingrassa
- Fatica
- Difficoltà per attivarsi.
- Capelli grassi e forfora

Consigli per Kapha

ALIMENTAZIONE

Evitare di mangiare troppi dolci. Mangiare cibi caldi e speziati

ATTIVITÀ FISICA

Fare una camminata veloce al meno 3 volte a settimana.

SONNO

Dormire 7 ore non di più. Non fare il pisolino dopo pranzo.

GENTILEZZA

Imparare qualcosa di nuovo. Uscire dalla routine





"L'equilibrio è la
base del
benessere ed è
nelle tue mani"





Namastè



ADELINE AQUINO

www.vita.olistica-com
Instagram: [vitaolistica_adeline](https://www.instagram.com/vitaolistica_adeline)

