



Características

TIERRA Y AGUA

Kapha

Está relacionado con la creación de tejido, como huesos y músculos, y está encargada de mantener la estructura celular por medio del balance de agua. En general, su función es de protección, especialmente de posibles desgastes metabólicos, infecciones y movimiento celular excesivo. Entre sus funciones, el Kapha lubrica las articulaciones, humecta la piel y es la base del sistema inmunológico. Sin embargo, estas cualidades de manera excesiva pueden causar problemas. En general, el desbalance se manifiesta en producción excesiva de tejidos y mucosa y retención de líquido.

En términos emocionales, el Kapha balanceado está relacionado con la serenidad, el entendimiento, el amor y la dulzura. Sin embargo, cuando se encuentra desbalanceado, se manifiestan emociones como el apego, posesividad, envidia y la codicia.

Las personas con predisposiciones genéticas de Kapha tienen por lo general una gran fuerza y resistencia y vigor. Su musculatura es bien desarrollada, su piel es aceitosa, suave y gruesa, sus ojos y dientes grandes, y su cara es predominantemente redonda. Tienen una memoria a largo plazo excelente. Sudan de manera moderada y su sudor no tiene un olor incómodo. Duermen muy profundo y por lo general muy prolongado.

Las personas con predisposición Kapha tienen un metabolismo despacio y por ende tienden a ganar peso. Además tienden a tomar todo muy despacio, lo que se nota en su forma de hablar. Su comprensión es lenta, pero una vez lograda, perdura por mucho tiempo.

En términos dietéticos, las personas Kapha están atraídos a la comida dulce, salada y aceitosa lo cual incrementa sus características. Su apetito es relativamente reducido pero tienen a comer de manera excesiva. Su eliminación es por lo general suave, un poco pálida y aceitosa. Deben evitar comidas muy pesadas y alimentos como las nueces, las carnes y los lácteos.

Kapha tienen la tendencia a tener enfermedades caracterizadas por el exceso de mucosa, tales como la gripe, y congestión. Cuando el imbalance es de larga duración tienen problemas de retención de agua, problemas respiratorios, y diabetes.