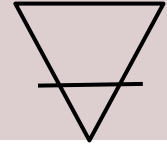


# Kapha body/mind type



## 5 ELEMENTEN

Onze hele wereld bestaat uit 5 elementen: aarde, water, vuur, wind & ruimte. Niet alleen de aardbol zelf, maar ook de stoel waarop je zit, alles wat je eet en je eigen lichaam is opgebouwd uit deze elementen. De verhouding van deze elementen in je lichaam is voor iedereen anders en verandert ook continue. De resultaten van de body/mind-type test geeft globaal een eerste indruk van het body/mind-type dat op dit moment dominant is.

## KAPHA BODY TYPE

Heb jij de hoogste score op Kapha? Dan zijn de elementen aarde & water dominant. Kapha houdt onze cellen bij elkaar en bouwt spiermassa, pezen, vet en botweefsel en zorgt voor een krachtig lichaam en goed uithoudingsvermogen. De mineralen uit de aarde vind je terug in je botten, tanden en nagels, in de vorm van calcium en magnesium bijvoorbeeld. En waarschijnlijk wist je al lang dat je lichaam voor een belangrijk deel uit water bestaat, in je cellen, je bloed en andere lichaamssappen. Mensen met een Kapha body type hebben dan ook een goed gehydrateerde (soms een beetje vette) gladde zachte huid, sterke nagels, lange volle wimpers en een dikke bos haar met veel volume. Kapha's houden van eten, eten vaak te veel en zijn gevoelig voor emo-eten. Hun trage stofwisseling leidt gemakkelijk tot wat extra kilootjes.

Wanneer Kapha uit balans raakt uit dat zich in typische Kapha kwalen. Overgewicht of zelfs obesitas, verkoudheid en slijmvorming, het vasthouden van vocht, depressie, astma, allergieën, diabetes, galstenen en nierstenen. Wanneer Kapha in balans is zorgt het voor een sterk immuunsysteem en hoge levensverwachting. Nog een fijn bijkomend voordeel, rimpels... die krijg jij niet zo snel! Kapha types houden lang een 'juicy' en jeugdige uitstraling!

### KAPHA EIGENSCHAPPEN:

- OLIEACHTIG
- KOUD
- ZWAAR
- LANGZAAM
- 'STICKY'
- STABIEL



## KAPHA MIND TYPE

Aarde en water zijn de twee zwaarste van alle elementen en dat zorgt voor stabiliteit. Niet alleen in je lijf maar ook in je mind. Kaphas zijn de rust zelve, ze laten zich niet zo makkelijk gek maken en zijn relaxed en stressbestendig. Ze zijn liefdevol, kalm, betrouwbaar, zorgzaam, geduldig en kunnen goed luisteren. Erg geschikt dus voor de moeder (of vader) rol en gewoon heel fijn gezelschap. Mensen met veel Kapha houden niet van verandering en zijn over het algemeen trouwe loyale werknemers.

Als Kapha uit balans raakt kan je zwaar, futloos en 'sticky' worden. Netals wanneer je water en aarde mengt tot modder. Die 'stickyness' zie je terug in het vast houden aan (ongezonde) patronen, dingen uit het verleden en mensen die je misschien helemaal geen energie (meer) geven.

