

【カパ体質】

・特徴・

カパの特徴は安定感なので、どっしりとした落ち着きがあります。身体的にも福与かで丈夫、スタミナを持ち合わせています。穏やかで平和主義的。

・気質・

(代表例)
行動が穏やか
体力、持久力がある
あまり怒らない
寛大、寛容

・体質・

(代表例)
食べることが大好き
太りやすい
色白でぼっちゃり
脂性

・カパの乱れたときの症状・

(代表例)
ストレスを感じるとぐずぐずする
頑固
無気力、怠慢
鼻づまりや風邪、喘息などを引き起こす
頭の働きが鈍くなる

・注意事項・

冷たさ、重たさ、柔らかさが身体的な特徴です。
お食事は温かいものをよく取り、脂性、乳製品は控えめにします。
太りやすいのが特徴ですので気をつけましょう。
未知のことに恐怖心を抱きやすいので、
スパルタ的だったり、スピードを重視することは控えましょう。
頑なになりやすいので執着心には気をつけましょう。

・特性・

ちょこっとしたことでは動揺せず受容力は抜群です。
スタミナもあり、とても丈夫です。
優しく潤いに満ちた愛情深さを発揮しましょう。
古来、女性の曲線美と柔らかさはこのカパの象徴です。
健康を楽しむ術を持ち得ているとされ、アーユルヴェーダでは
「幸運」と考えられています。

