



## KAPOS TIPO APIBŪDINIMAS

**Kapa – ramybė, drąsa, sugebėjimas atleisti, švelnumas, simpatija žmonėms**

<b>Elementai</b>	Žemė (prithivė) ir vanduo (džala)
<b>Apibrėžimas</b>	„Tai, kas suriša“
<b>Buveinė</b>	Kapha daugiausia yra viršutinėje kūno dalyje – tai galva, nosis, gerklė, krūtinė, plaučiai, sąnariai, riebaliniai audiniai, jungiamieji audiniai, raisčiai, sausgyslės, burna.
<b>Vaidmuo</b>	Teikia drėgmę, jungia ir sutvirtina.
<b>Susiję jūtimai</b>	Skonis ir uoslė.
<b>Susijusios emocijos</b>	Meilė, kantrybė, atlaidumas, godumas, prisirišimas ir egoizmas.
<b>Savybės</b>	Tirštumas, sunkumas, stabilumas, lėtumas, stambumas, drėgnumas, skaidrumas, šaltumas.

Lentelė iš Dr. Partap Chauhan knygos „AJURVEDA: mokslas apie gyvenimą ir sveikatą“, Vilnius, 2012

Svarbiausia Kapos tipo savybė – mokėjimas atsipalaiduoti. Kapa atsakingas už organizmo struktūrų stabilumą ir lygumą. Kapos struktūrose sukaupti fizinės jėgos rezervai. Ajurveda vadina šiuos žmones laimingais, nes jie dažniausiai pasižymi gera sveikata, jie spindi šviesa, ramybe, taikiu pasaulio suvokimu.

### Būdingi Kapos tipo BRUOŽAI

ॐ stiprus kūno sudėjimas, didelė fizinė jėga ir ištvermė, ūgis įvairus, svoris didelis;  
 ॐ oda stora, riebi, šalta, blyški, balta;  
 ॐ plaukai tankūs, banguoti, tamsūs ar šviesūs;  
 ॐ dantys stiprūs ir balti;  
 ॐ akys didelės, patrauklios, mėlynos su tankiomis blakstienomis;  
 ॐ apetitas pastovus, lėtai didėjantis;  
 ॐ mėgstamas aštrus, kartus ir aitrus skonis;  
 ॐ troškulis nebūdingas;  
 ॐ išmatų daug, jos riebios, lėtai išeinančios;  
 ॐ fizinis aktyvumas menkas;  
 ॐ protas ramus, uždelstas;  
 ॐ temperamentas ramus, linkęs į gobšumą ir prisirišimą;  
 ॐ tikėjimas tvirtas;  
 ॐ atmintis sulėtėjusi, bet gera;

ॐ miegas gilus ir besitęsiantis; sapnuoja vandenį, okeaną, ežerą, plaukimą, romantiką;  
 ॐ kalba lėta ir monotoniška;  
 ॐ finansinė būklė gera, turtingi ir ekonomiškai, leidžia pinigų maistui;  
 ॐ rami energija, plastiškumas, judesių grakštumas;  
 ॐ rami, švelni natūra, be polinkio pykti;  
 ॐ lėta medžiagų apykaita, lėtas virškinimas, polinkis į nutukimą;  
 ॐ mylintis, kantrus, atleidžiantis;  
 ॐ būdingas polinkis į savimeilę;  
 ॐ ilgai galvoja ir tik po to sprendžia;  
 ॐ lėtai pabunda, ilgai guli lovoje ir tuoj eina gerti kavos;  
 ॐ mėgsta taikyti kitus;  
 ॐ gerbia kitus ir jaučia jiems simpatiją;  
 ॐ jaučia malonumą valgydami;  
 ॐ pulsas platus, lėtas gulgės plaukimas.

Kapos tipo žmonės turi gerai išvystytą fizinį kūną. Jų organizme kaupiasi riebalai ir didėja svoris. Jų plati krūtinė ir platūs klubai. Venų ir sausgyslių nesimato, nes jas uždengia stora oda. Jų raumenys gerai išvystyti, kaulai neišsikišę, oda švelni ir blizganti. Plaukai tankūs, tamsūs, minkšti ir banguoti. Akys didelės, gilios, gražios, juodos, rudos arba melsvos. Akių baltymas labai baltas. Kapa tipo žmonės visada turi gerą apetitą, bet maistas virškinamas lėtai. Jie gerai save valdo esant įvairioms situacijoms. Šio tipo žmonės labai kantrūs, ramūs, myli ir visiems atleidžia. Jie turtingi, nes moka uždirbti pinigų ir protingai juos tvarkyti.





Kapos tipo žmonėms labai sunku numesti svorį. Per didelis svoris rodo, kad šis tipas išbalansuotas. Ramybė ir stabilumas yra svarbiausi Kapos bruožai. Šio tipo moterys turi pilną ir apvalų veidą. Iš pusiausvyros išvestą Kapą subalansuoja aštrus, aitrus ir kartus skonis.

Šio tipo žmonės yra lėtoki, jie lėtai valgo, lėtai šneka. Tai ramūs, retai užpykstantys, mėgstantys gerai pavalgyti žmonės. Jie turi daugiau gyvybinių jėgų negu kiti ir veržiasi prie fizinių darbų, nuo kurių niekada nepavargsta. Jiems sekasi kaupti pinigus, daiktus, energiją, maistą, riebalus. Riebalai paprastai kaupiasi ant pilvo ir klubų. Šio tipo struktūros kontroliuoja tokius organus, kaip nosies gleivinė, plaučiai ir gerklė. Ten gali užsistovėti limfų skysčiai, kauptis gleivės. Tai pasireiškia plaučių uždegimu, bronchitu, alergija, astma, sąnarių skausmais. Šie simptomai paaštrėja žiemą ir vasarą.

Iš prigimties Kapos tipo žmonės švelnūs, kantrūs, mokantys atleisti. Krizių metu jie išlaiko ramybę ir padrąsina kolegas bei artimuosius. Jie patenkinti savimi, bet, ištikus stersui, jie tampa dar lėtesni. Neigiami Kapos bruožai – tai godumas ir įkyrumas. Visi, kas negali išmesti senų daiktų, yra Kapos. Išvesti iš pusiausvyros, jie būna užsispyrę, liūdni ir mieguisti.

Kaip ir Vata, Kapa – šaltas tipas, bet ne sausas. Kadangi jų kraujotaka yra gera, jie nesiskundžia kojų ir rankų atšalimu. Tokie žmonės nemėgsta šalto ir drėgno oro, nes tada tampa dar lėtesni ir juos apima visiška depresija. Jų miegas ilgas ir gilus, niekada nekankina nemiga, nes miega ilgiau negu 8 val. Jie gula vėliau, nes gali ilgai dirbti, o ryte negali anksti pabusti.

Iš visų tipų, Kapos tipo žmonės sunkiausiai prisimena naują informaciją, bet jie turi gerą atmintį.

Kapos tipo žmonėms svarbiausia vystytis ir daryti pažangą. Kiekviena stagnacinė situacija paverčia jų stabilumą į inerciją. Tačiau Kapa taip pat išlaiko ir vidinį saugumą bei ramybę.

Kapos struktūros išsidėsčiusios pilve, pusiaujuje, krūtinėje, plaučiuose, gerklėje, ant liežuvio, nosies gleivinėje, stuburo smegenyse, kraujo ir limfų sistemoje. Visų šių organų negalavimai rodo, kad organizmas užterštas, pilnas gleivių, ir tik organizmo valymas įvairiais valymo būdais, optimalus mitybos režimas padės subalansuoti iš pusiausvyros išvestą Kapos tipą.

### Kapos tipo IŠBALANSAVIMAS

Kapos tipo išbalansavimas pasireiškia sloga, gripu, temperatūra, peršalimu, alergija, astma bei nutukimu.

Kapos tipas yra pats lėčiausias ir pastoviausias. Šį tipą sunku išvesti iš pusiausvyros, nes nuo pat vaikystės tai ramūs, mylintys ir atlaidūs žmonės. Visi pažeidimai Kapoje kaupiasi ilgai. Jie paprastai būna sveiki iki senatvės. Vaikystės metais šios struktūros vyrauja kiekviename iš mūsų. Kapa atsakingas už normalaus, sveiko ir stipraus organizmo augimą ir vystimąsi. Vėlesniame amžiuje iš pusiausvyros išvestas šio tipo žmogus – tai įdomus storulis, kuris negali suliesėti. Per didelis noras kitiems padėti arba viską grobti sau rodo, kad Kapos tipas išves tas iš pusiausvyros. Jei ši būseną užsitęsia, tai žmogų gali apimti liūdesys ir beviltiškumo jausmas. Kapa tampa uždaras, konservatyvus ir nepasiduoda jokioms permainoms. Ateityje jam gali padidėti kraujospūdis, sutrikti kvėpavimas, susikaupti daug skysčių, jis gali susirgti širdies nepakankamumu.

Kapos tipo žmonės retai vaikšto pas gydytojus, manydami, kad jie bus amžinai sveiki. Kai jiems tikrai reikalinga medicininė pagalba (kankina galvos skausmai, chroniškas sinusitas, astma, chroniškas bronchitas), tada jie kreipiasi jau pavėluotai. Jie serga ir chroniškais virškinamojo trakto ligomis, nes nuo mažens turi lėtą medžiagų apykaitą. Gleivės iš baltos duonos, pieno produktų, riebalų, baltymų bei cukraus užteršia Kapą ir išveda jį iš pusiausvyros. Diabetas, reumatoidinis artritas, osteochondrozė – pačios sunkiausios kapos ligos.







### Kapos tipo sutrikimai yra šie:

#### ॐ Psichiniai:

- 1) liūdesys;
- 2) proto inercija, vangumas;
- 3) sustingimas, depresija;
- 4) per didelis prisirišimas.

#### ॐ Elgesio ypatybės:

- 1) nerangumas;
- 2) nesugebėjimas priimti pasikeitimų;
- 3) godumas;
- 4) per didelis mieguistumas;
- 5) aktyvios veiklos vengimas;
- 6) nepaslankumas;
- 7) nuosavybės jausmas

#### ॐ Fiziniai:

- 1) šalčio ir drėgmės nepakentimas;
- 2) nosies gleivinės uždegimas, sloga;
- 3) skysčių susilaikymas audiniuose, tinimas;
- 4) užsistovėję skysčiai krūtinėje;
- 5) blyškumas;
- 6) sutinę ir skausmingi sąnariai;
- 7) didelis chlosterino kiekis;
- 8) dažni peršalimai;
- 9) sunkumas galūnėse;
- 10) per didelis svoris;
- 11) alergija, astma, užkimimas;
- 12) kosulys, gerklės uždegimas;
- 13) cistos, miomos, ir augliai;
- 14) diabetas.

### Kiti Kapos išsibalansavimo veiksniai:

- ॐ Kapos tipui būdingos paveldimos ligos, pavyzdžiui, diabetas.
- ॐ Per didelis svoris slegia Kapos tipą.
- ॐ Šio tipo maiste per daug cukraus, druskos, bandelių, baltos duonos, riebalų ir baltymų, kepto maisto, pieno produktų – sūrio, varškės, pieno ir ledų.
- ॐ Po streso Kapos tipo žmogus užsisklendžia savyje, pasijunta nesaugiai.
- ॐ Santykiuose su kitais žmonėmis Kapa arba per daug nuo jų priklausomas, arba per daug jais besirūpinantis žmogus.
- ॐ Stipriausias Kapos potraukis – kaupti atsargas.
- ॐ Kapos tipo žmogui būdinga keltis vėliau, negu tai daro kitų tipų žmonės.
- ॐ Kapos tipo žmogus jaučiasi blogai, kai lauke šaltas, drėgnas ar lietingas oras

### Kapos tipo SUBALANSAVIMAS

Kapa pirmiausia gali subalansuoti stimulatoriai. Šio tipo žmonės iš prigimties lėti, stiprūs ir pasitikintys. Bet kad jie nesustingtų, reikalingi nauji reginiai, žmonės ir įvykiai. Be aktyvios veiklos šie žmonės tingūs ir nuobodūs. Visi procesai, iš jų ir virškinimas, labai sulėtėję. Labiausiai Kapai kenkia blogai suvirškintas maistas, o įvairios iškrovų dietos veikia labai gerai.

Kapos tipo žmonės iš lėto išvedami iš pusiausvyros ir labai lėtai subalansuojami. Jeigu Vata išeina iš pusiausvyros, tai rytojaus dieną visi tai matys. O Kapos tipo žmogus gali visą žiemą valgyti jam netinkamą maistą, o susirgs gripu, bronchitu ir kitais negalavimais tik pavasarį. Vatai subalansuoti reikalinga ramybė ir poilsis, o Kapai – atvirkščiai: kelionės, įspūdžiai ir kiti stimulatoriai.

### Kapos tipą subalansuoja:

- 1) stimulatoriai;
- 2) reguliarūs fiziniai pratimai;
- 3) svorio kontrolė;
- 4) įvykių įvairovė;
- 5) šiluma, sausas oras;
- 6) saldumynų kiekio sumažinimas;
- 7) maistas, turintis kartų, aštrų ir aitrų skonį.





### **Jei pasijutote, kad Kapos tipas išbalansuotas, tai šie patarimai nepakenks:**

ॐ Ieškokite įvairovių. Kapos tipą sužadins naujos idėjos ir įspūdžiai. Šio tipo žmonės vertina šeimos židinį, tačiau pasižymi inertiškumu, tai sukelia jiems depresiją. Šiuo atveju gali padėti meditacija, kuri atskleis vidinį gyvybės šaltinį.

ॐ Tikras stimulatorius yra ne tik išorės įvairovė, bet ir vidinis intensyvus gyvenimas. Žmonės visada traukia naujos idėjos, nauji veidai ir kūrybinė veikla, juos domina kiti kraštai, papročiai ir žmonės. Kapos žmonės pasižymi stipriu savininko instinktu. Tai žymūs kolekcionieriai. Jie nestovi vietoje, tobulėja, nori mylėti ir būti mylimi.

ॐ Jeigu priklausote Kapos tipui, turite laikytis dietos, nes yra polinkis tukti. Karšta arbata su imbieru sužadins atbukusį skonį. Džiovinti ir švieži vaisiai bei daržovės padės sureguliuoti Kapos perteklių.

ॐ Mažiau valgyti saldumynų. Kapos žmonių tipo svorio didėjimas yra tiesiogiai susijęs su cukrumi. Ledai, pienas, varškė, saldūs desertai, balta duona, sviestas, kurie pagal ajurvedą yra saldūs produktai, sudaro gleives organizme ir sukelia slogas, gripus, alergijas ir bendrą vangumą, nuo kurių kenčia išbalansuoti šio tipo žmonės. Jeigu jie valgo daug saldžių cukraus produktų, suserga rimčiausia Kapos liga – diabetu. Medus šio tipo žmonėms nekenkia.

ॐ Kapos tipo žmonėms reikia būti šilumoje. Išbalansuotai Kapai sausa šiluma – geriausias vaistas.

ॐ Kapoms reikia vengti drėgmės ir šalčio. Reikia saugoti nosį, gerklę ir plaučius nuo šalto žiemos oro.

ॐ Sausas masažas padės pagerinti kraujotaką. Jį reikia atlikti šilkinėmis pirštinėmis arba kempine. Masažo su aliejumi nedaryti, nes Kapa ir taip turi riebalų.

ॐ Kapos tipo žmonėms tinka gerti vandenį, bet labai mažais kiekiais, nes šis tipas ir taip drėgnas.

ॐ Būtina reguliari kasdieninė gimnastika. Tai padės išjudinti užsistovėjusius organizmo skysčius ir pašalins nuodingas medžiagas. Kapos tipo žmonės turi gerus raumenis ir mėgsta sportą. Į senatvę šio tipo žmonės pasidaro nejudrūs, bet tik judėjimas gali subalansuoti Kapos tipą.

ॐ Šio tipo žmonės turi gyvybinės energijos, jie pasižymi dideliu aktyvumu ir neatsiguls į lovą, tol, kol pavilks kojas. Susirgę dažnai būna liūdni dėl blogos savijautos ir tariamai nepakankamo kitų dėmesio.

Kapos tipui labiausiai tinka stimuliuojantis, šiltas, lengvas ir sausas, nedaug vandens ir riebalų turintis maistas – aštrus, kartus ir aitrus. Šis tipas prisirišęs prie saldaus ir riebaus maisto, todėl dažnai persivalgo. Dėl to ir netenka pusiausvyros. Blogai Kapos tipą veikia ir druska, kuri organizme sulaiko skysčius, sutrikdo jų cirkuliaciją.

Pirmenybę reikia teikti kukliems valgiams – mažai virtoms kruopoms ir bulvėms, virtoms šviežioms daržovėms bei vaisiams. Kartus ir aitrus maistas pagerins apetitą, stimuliuojantis maistas padės greičiau pasisotinti ir nereikės ilgai sėdėti prie apkrauto stalo. Svarbiausia nepersivalgyti.

### **Šios rekomendacijos padės Kapos tipui susigaudyti, kaip maitintis:**

ॐ Pirmenybę teikti šiltam, o ne šaltam valgiui. Karšta kruopų košė arba daržovių troškiny sušildys sustingusį Kapos skrandį. Jam tinka valgiai, pagaminti be vandens, troškinti savo sultyse arba visai nevirti, kaip šviežios salotos. Troškinti garuose ir virti vandenyje valgiai Kapos tipo žmonėms netinka.

ॐ Prieš valgį gerai suvalgyti arba išgerti ko nors kartaus arba aštraus, o ne sūraus arba rūgštaus. Galima suvalgyti žalių salotų, kurios sumažins apetitą. Patartina išgerti arbatos su imbieru ir pridėti jo mažą kiekį į valgomus patiekalus. reikia ruošti tokius valgius, kuriuose vyrautų kartus ir aitrus skonis. Karčios būna salotos, o aitrūs – prieskoniai, kuriuos barstome ant valgių. Tai krapai, kmynai, linų sėklos, džiovinti gelsvės, salierų ir petražolių lapai.







ॐ Pusryčiai Kapos reikalingi tik tam, kad atgaivintų, o ne tam, kad pasotintų. Žvalumo suteikia kava su nedideliu kofeino kiekiu, gilių kava, žalioji arbata, čiobrelių arab kitų žolelių arbata. Viskas, kas šilta ir lengva, – gerai, o kas sunku ir šalta, – blogai. Kapos tipo žmonėms netinka šalti gėrimai – sultys, gaiva, limonadas, mineralinis vanduo ir daug cukraus turintys konditerijos gaminiai. Kumpis, dešros su druska ir riebalais išbalansuoja Kapos tipą. Šio tipo žmonėms rytais valgyti nebūtina.

ॐ Jeigu jaučiama, kad sustingęs kūnas – tai vienas iš Kapos išreguliavimo požymių – tada reikia išgerti karšto vandens su medumi, citrinos sultimis arba imbieru. Karšta žolelių arbata su imbieru yra geriausias šio tipo žmonių gėrimas. Jis veikia kaip stimulatorius ir išplauna Kapos savybių perteklių. rytais taip pat labai gerai žolelių arbata su šaukšteliu medaus.

ॐ Nors Kapos tipo žmonės ir mėgsta saldumynus, bet reikia nuo jų susilaikyti, tada jie jausis lenvi ir energingi. Medus atstoja saldžiąsias medžiagas, bet ir jo negalima valgyti daugiau kaip 2 arbatinius šaukštelių per dieną.

ॐ Išbalansuoti Kapos tipo žmones padeda mėgti pieną, sviestą, ledus, saldumynus, visai jiems nenaudinga, šaldantį ir apsunkinantį iš organizmą maistą. Geriau valgyti duoną, pabarstytą sėmenimis. Tai padės neutralizuoti saldaus ir sunkaus maisto pasekmes. Sumuštinis, pieno kokteilius vartoti retai arba išvis jų atsisakyti.

ॐ Šio tipo žmonėms labai naudingos šviežių daržovių salotos ir vaisiai, kurių skaidulinės medžiagos gerai veikia virškinamąjį traktą ir jų eteriniai aliejai teikia aitrų skonį.

ॐ Kapos tipą išbalansuoja ilgai virtas ir keptas maistas. Šio tipo žmonėms galima vartoti, tik labai nedaug, aulinio aliejaus. Vakarienei labai gerai troškintos daržovės su mažu aliejaus kiekiu ir žalių daržovių salotos. Tinka birus, šviežias ir stimuliuojantis maistas, kaip apvirti kviečiai, rugiai ir kruopų košės.

ॐ Valgyklų ir restoranų maistas Kapos tipui netinka, nes jis yra per riebus, per sūrus ir per saldus. Jokių padažų ant valgių nepilti. Užsisakyti tik daržovių. Kur benueitų šis tipas, jis turi paprašyti stiklinę karštos arbatos arba vandens vietoje gėrimo su ledais. Vietoje sriubos suvalgyti lėkštę salotų. kuo toliau laikytis nuo bandelių, sviesto ir deserto. Labai retai galima suvalgyti pyragėlį su vaisiais.

Šio tipo žmonėms geriausiai valgyti šias daržoves: burokėlius, briuselinus ir žiedinius kopūstus, morkas, salierus, špinatus, salotas, česnakus, svogūnus, porus, grybus, bulves, ridikus, ridikėlius, ropes, griežčius, petražoles, moliūgus. Mažiau valgyti agurkus, pamidorus, aguročius.

Kapos tipui tinka obuoliai, abrikosai, kriaušės ir granatai. Mažiau tinka bananai, datulės, greipfurtai, figos, vynuogės, mango, arbūzai, apelsinai, ananasai, persikai ir slyvos.

Šio tipo žmonėms tinka vartoti miežių, grikių, kukurūzų, sorų ir rugių produktus, mažiau valgyti avižų, ryžių ir kviečių.

Iš pieno produktų Kapos žmonės gali naudoti kartais nugriebtą pieną ir kefyra. Kartą per savaitę – kiaušinį. Visi kiti pieno produktai šio tipo žmogui žalingi. valgantiems mėsą patartina valgyti nedaug vištienos ar kalakutienos. Visų kitų mėsos ir žuvies produktų nevartoti. Ankštinių ir riešutų vengti, o geriau valgyti saulėgrąžų ir moliūgų sėklas.

Kapai labai naudingi įvairūs prieskoniai ir žolelės. Tai imbieras, kardamonas, muskatas, cinamonas, gvazdikėliai, pelynų, gudobelių, čiobrelių ir žalioji, kitų žolelių arbata, gilių ir kiaulpienių šaknų arbata.

Šio tipo žmonės turi užsiimti gimnastika, bėgimu, irklavimu, šokiais.

### KONSULTACIJA

Norite išsamios ajurvedos specialisto sveikos gyvensenos, mitybos konsultacijos savo tipui? Susisiekite su mumis:

SPA SHANTI ajurvedos SPA centras  
[www.spashanti.lt](http://www.spashanti.lt)



## SHANTI

AJURVEDA  
SPA