

Kapha

Appetit

gleichmäßig,

Gefühle

ausgeglichen, selbstzufrieden

Verdauung

langsam, aber gut

Charakter

harmonisch

Stoffwechsel

*nimmt schnell zu,
neigt zu Übergewicht*

Glaube:

stetig und treu

Ausscheidung

voluminös, ölig, schwer

Gedächtnis

langsam, aber gut

Durst

wenig

körperliche Aktivität

ruhig, langsam

Schwitzen

selten und schwach, riecht angenehm

Durchhaltevermögen

sehr gut

Geistige Aktivitäten

langsam wohlüberlegt

Verhalten bei Streß

verträgt Streß gut

Reaktion

langsam, bedächtig

Lieblingswetter

jedes Wetter, außer feucht-kalt

Krankheitsneigung

verschleimung, Übergewicht

Schlaf

übermäßig, schwer

Quelle: Reinhart Schacker „Ayurveda Grundstudium“ Fernkurs der Veden Akademie