

# Kapha - úvod

Ájurvéda 1. ročník 2022/2023

Ajay Bobade (Veda Čajtanja)

# Kapha

---

**Kapha** / šléšma = hlen

ka = voda

pha = prospívající, vyživující

} to, co prospívá z vody

šliš-, šlíšjati = objímat, držet pohromadě, Ipět, připojit

**Prvky:** voda, země

**Proces:** anabolický



# Kapha v těle a její vlastnosti

---

## Forma kaphy v těle:

- Veškeré hlenovité a vodnaté tekutiny v těle (lymfa, plazma, sklivec, sperma)
- Některé viditelné tělesné struktury (myelinové pouzdro, bílá hmota mozková)
- Ochranné a lubrikační hlenovité vrstvy (v žaludku, v plicích, v kloubech)

## Vlastnosti kvalitní kaphy:

- Studená, tekutá, slaná, sladká
- Dostředivá se sklonem ke spojování
- Barva čirá až mléčně bílá, tekutá až pevná konzistence, bez zápachu



# Kapha a její funkce

---

**Hlavní funkce:** tvorba, výživa a růst těla

**Další funkce:**

- Ochrana a lubrikace tělesných tkání
- Regulace tekutin a tuku v těle
- Výměna plynů v plicích
- Paměť
- Spánek, obnova, regenerace a hojení
- Síla, vytrvalost, energie
- Podpora, opora, stabilita, uzemněnost
- Spokojenost, soucit, schopnost odpuštění
- Chuťové a čichové vnímání

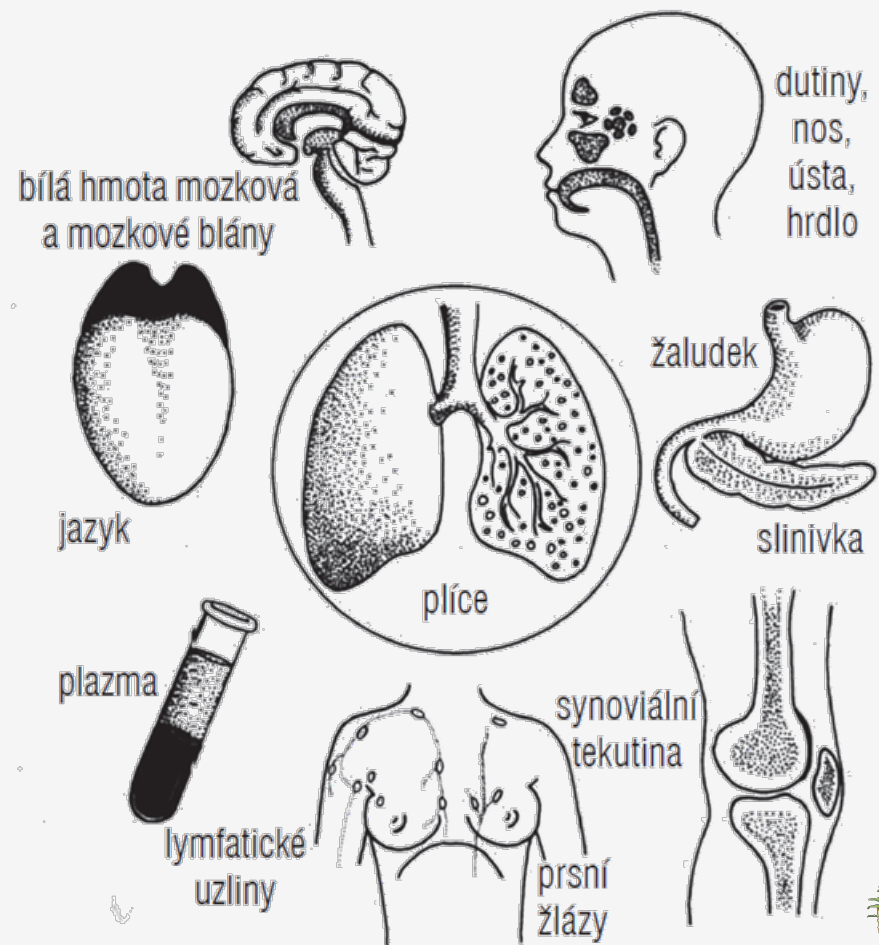


# Kapha - sídlo

**Hlavní sídlo:** plíce

**Další sídla:**

- Bílá hmota mozková a mozkové blány
- Jazyk
- Plazma
- Lymfatické uzliny
- Prsní žlázy
- Synoviální tekutina
- Žaludek a slinivka
- Dutiny – nos, ústa, hrdlo



## Kapha - vlastnosti

---

Vlastnosti	Projevy v těle, mysli a emocích
Těžká	Těžké kosti, svaly, mohutná tělesná stavba; sklony k nadváze; uzemněnost, hluboký těžký hlas
Tupá, pomalá	Pomalá chůze, mluva; pomalé zažívání, metabolismus; zpomalená pohyby
Studená	Chladná a vlhká kůže; stálá chuť k jídlu a žízeň s pomalým metabolismem a trávením, opakovaná nachlazení, zahleněnost a kašel
Mastná	Mastná kůže, vlasy a stolice; dobře lubrikované klouby i ostatní orgány
Tekutá	Nadměrné slinění; zahlenění na hrudi, v dutinách, v krku a hlavě
Slizká, hladká	Hladká kůže; hladké orgány; jemná mysl, klidná povaha

Hustá	Silný tukový polštář; tlustá kůže, silné vlasy, nehty a stolice; kulaté vyvinuté orgány; pevnost a tuhost svalů; soudržné pevné tkáně
Měkká	Měkký, příjemný vzhled; láska, starostlivost, soucit, laskavost a odpuštění
Statická	Obliba v posedávání, spánku a nicnedělání
Lepivá	Kompaktní a pevné klouby a orgány; miluje objetí; v lásce a vztazích hluboká připoutanost
Kalná	Brzy ráno je mysl zastřená a zamlžená; často potřebuje kávu jako stimulant, aby mohl zahájit den
Tvrdá	Pevné svaly; pevný, rigidní postoj
Hrubohmotná	Způsobuje překážky; obezita
Sladká	Anabolické působení sladké chuti stimuluje tvorbu spermatu a zvyšuje jeho kvalitu; abnormální funkce způsobuje touhu po sladkém
Slaná	Napomáhá trávení a růstu, dává energii; udržuje osmotický stav; abnormální funkce způsobuje touhu po slaném a zadržování vody
Bílá barva	Bledá pokožka; bílý hlen; bílý povlak na jazyku; barva kapha-ámy

# Kapha a její poruchy

---

## Prakópa (poruchy):

- Vrddhi = zvýšené množství nebo vyprokovování kaphy
- Kšaja = snížené množství nebo vyčerpání kaphy
- Dušti = změna kvality kaphy; nerovnováha vlastností kaphy





# Kapha vrddhi - příčiny

---

## Příčiny (kárana):

- Absence denního režimu a disciplíny
- Konzumace sladkých, slaných, těžkých, mastných, tvrdých, studených nebo mražených jídel a mléčných výrobků
- Přejídání a nadměrný příjem tekutin
- Spánek přes den nebo nadměrný spánek
- Spaní na měkké matraci nebo na vodní posteli
- Nedostatečný pohyb, sedavé zaměstnání, vysedávání u PC a TV
- Chladné a vlhké počasí



# Kapha vrddhi - příznaky

---

## Příznaky (lakšana):

- Pocit tíže, únava, ospalost, lenost, apatie, nechut' k jakýmkoli aktivitám
- Slabý trávicí oheň, špatná chuť jídla, slabý metabolismus, touha po sladké a slané chuti a měkkých materiálech, nadměrná žízeň
- Nedostatek kreativity, připoutanost, chamtivost, zmatenost, špatné vnímání a chápání
- Chladná lepkavá pokožka, studené ruce a nohy, mastná kůže a vlasy, nadměrné slinění nebo husté sliny a slzy
- Bolest a ztuhlost kloubů, snížený svalový tonus, ztvrdlé tkáně, zvýšené množství tuku v těle, otoky, celulitida
- Zablokované slzné kanálky, ucpané dutiny, zahlenění, hustá moč a krev, absence potu, zvýšení hladiny cukru v krvi a v moči
- Monotónní řeč, pomalé pohyby a srdeční tep



# Kapha vrddhi - onemocnění

---

## Onemocnění (róga):

- Chronická onemocnění
- Obezita, deprese
- Zvýšený cholesterol, hyperlipidemie, lipomy, steatóza jater
- Bronchitida, rýma
- Zvýšený nitrooční tlak, glaukom, suché oči
- Vykloubeniny, lupénka, sklerodermie
- Ledvinové cysty, endometrióza, žlučové kameny
- Krevní sraženiny, zúžení a neprůchodnost cév, mozková a plicní embolie, srdeční selhání, mozková mrtvice, kornatění tepen, vaskulární demence, trombóza, vysoký krevní tlak
- Nádory, rakovina, patní ostruhy a jiné kostní nárůstky



# Kapha vrddhi - terapie

---

## Terapie (šamana):

- Disciplína
  - Stravování (jídlo 2-3x denně ve stejném čase a ve stejném množství)
  - Spánek (8 hodin v noci ve stejném čase a žádný spánek přes den)
  - Pravidelný čas na fyzický pohyb (cvičení, běh, tanec, pohlavní aktivita, úklid)
- Lehká, teplá, dobře stravitelná jídla, hořká chuť, bylinkové kouření
- Omezení kapha provokujících jídel
- Pití teplé vody s medem po ránu a aperitiv před jídlem
- Správný pitný režim
- Spaní na tvrdé matraci
- Podpůrné ájurvédské metody (marma, pudrová masáž, svédana, bylinky)
- Vášeň a radost, ale i stres a starosti



# Kapha kšaja – příčiny a příznaky

---

## Příčiny (kárana):

- Silný průjem, úplavice, silné ostré nebo nadměrné zvracení
- Nedostatečný příjem tekutin a mastných materiálů
- Nedostatečná dlouhodobá výživa těla, hladovění, chronické špatné vstřebávání

## Příznaky (lakšana):

- Pocit prázdnoty, strach z neznámého, nadměrná citlivost, špatné vnímání a chápání
- Suchost a drsnost v těle, suchá kůže, dehydratace, ztuhlost a bolesti v kloubech, tvrdé tkáně, snížení tělesné pohyblivosti, nedostatečný tonus orgánů, bušení srdce, třes, dušnost, pálení žáhy
- Točení hlavy, závratě, nespavost, slabost, pocity pálení a horka
- Úbytek hmotnosti, žízeň, náhlý pokles krevního tlaku



# Kapha kšaja – onemocnění a terapie

---

## Onemocnění (róga):

- Roztroušená skleróza, žaludeční vředy, degenerativní artritida, srůsty, kýla

## Terapie (šamana):

- Disciplína (stravování, spánek, fyzický pohyb)
- Dostatečný příjem vody a mastných materiálů (převažené mléko, ghee)
- Lehká, dobře stravitelná jídla, sladká a slaná chuť a kapha provokující jídla
- Spaní na měkké matraci nebo vodní posteli
- Vášeň a radost
- Podpůrné ájurvédské metody (marma, snéhana, bylinky)



# Kapha dušti

---

## Příčiny (kárana):

- Váta nebo pitta do kaphy

## Příznaky (lakšana):

- Nízký nebo nulový počet spermií, žluté hleny, ztvrdlé hleny v plicích (Barrel chest syndrom), překyselený žaludek, afty, tvrdý postoj

## Onemocnění (róga):

- Mužská neplodnost, rýma, vředy

## Terapie (šamana):

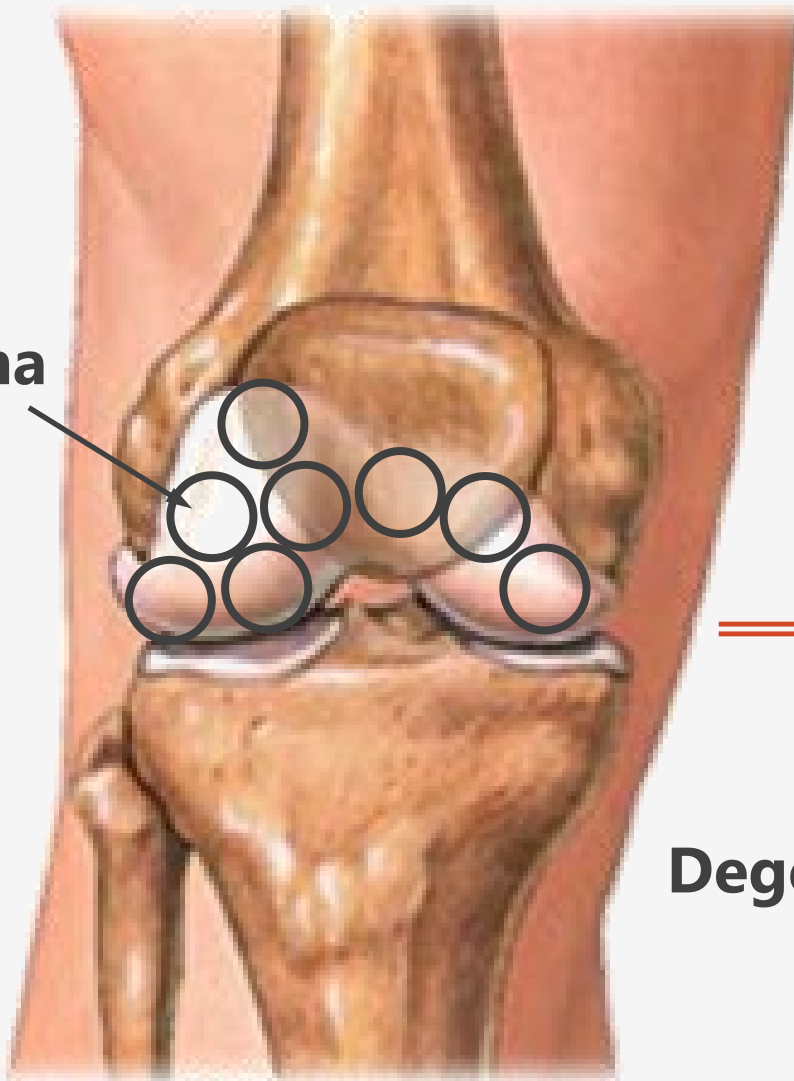
- Uklidnění váty a pittы a navrácení do jejich sídla
- Vyloučit (šankaprakšálana, vamana, basti)



# Vliv váty a pittы na kapha dóšu

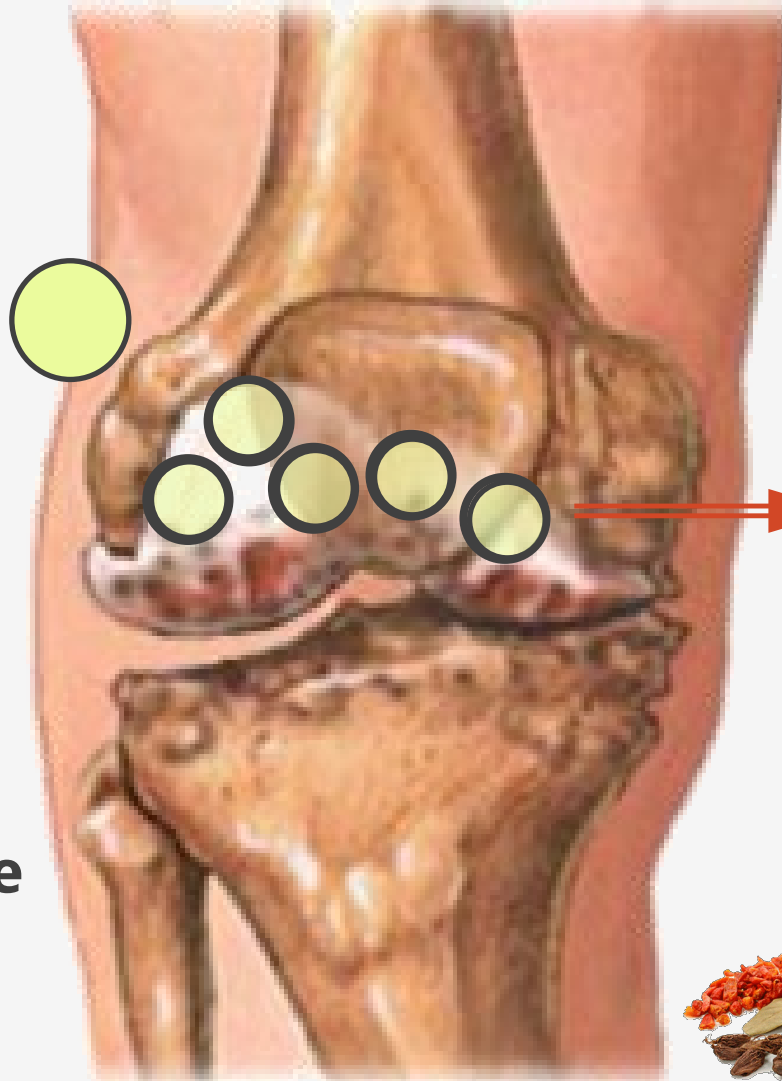
**Váta** ●  
Suchá  
Lehká  
Drsná

**Kapha**



**Degenerace**

**Pitta** ●  
Ostrá  
Teplá



**Záněť**

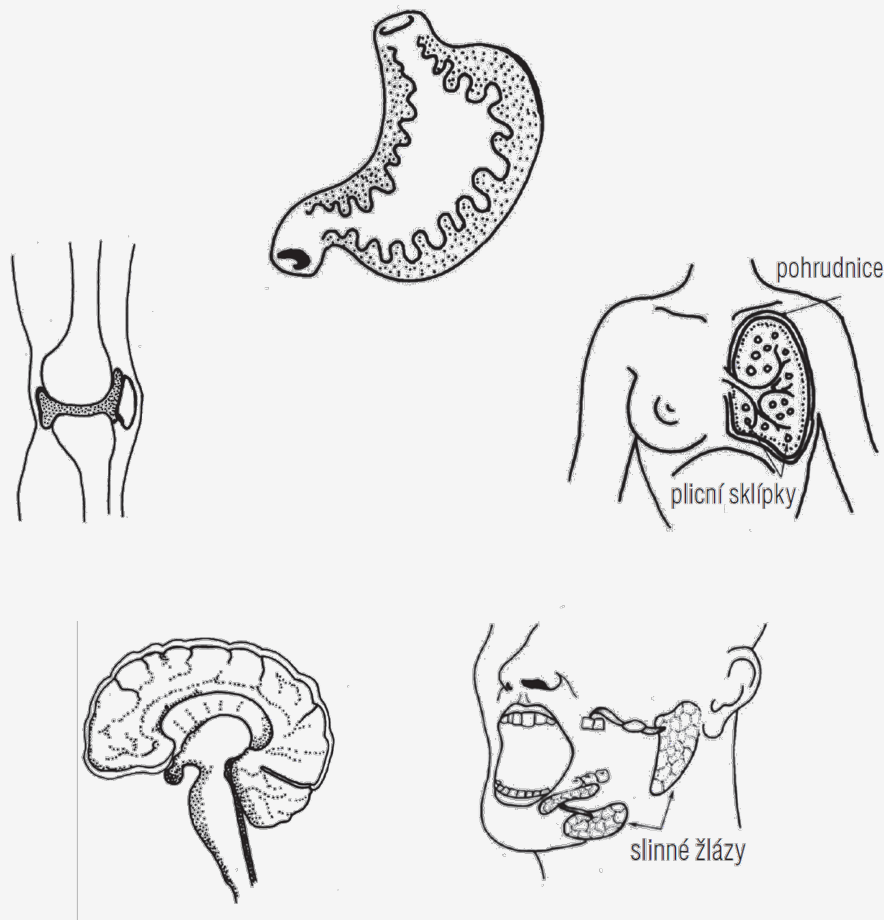




# Kapha - subtypy

---

- Klédaka kapha
- Avalambaka kapha
- Bódhaka kapha
- Tarpaka kapha
- Šléšaka kapha



# Dělení kaphy podle sídla a funkce

Typy	Převládající element	Primární sídlo	Funkce
Klédaka	Oheň	Žaludek, gastrointestinální trakt	Žaludeční sekrece, trávení a zažívání, výživa plazmy
Avalambaka	Vzduch	Plíce, pohrudnice, srdce, dýchací ústrojí, páteř	Podpora, opora, držení emocí, podporuje veškeré systémy kaphy
Bódhaka	Voda	Jazyk, ústní dutina	Sliny, chuť, polykání, řeč
Tarpaka	Prostor	Bílá hmota mozková, myelinový obal, mozkomíšní mok	Podvědomé myšlení a emoce, paměť
Šléšaka	Země	Klouby	Promazávání kloubů (synoviální tekutina), výživa kostí

Máte nějaké otázky?

---

