

De olika kroppstyperna enligt Body Typing

Vata, pitta eller kapha? Varje människa har en grundkroppstyp som hon bär med sig hela livet.

Vilken är du?

Varje människa har en kroppstyp som den bär med sig genom hela livet. Utöver sin grundkroppstyp kan man ha mer eller mindre drag av de andra, men den grundkonstitution man har kan man se i levande blodanalys och mäta i skelettet. Tänk på att det är vanligt att se ut som en kroppstyp, men att man ändå kan ha en annan grundkroppstyp, så ta inte alltför hårt på kroppsbeskrivningen om det yttre utseendet. Kroppstyperna har olika namn, beroende på vilken tradition/medicinskt system de är hämtade ur. Grundindelningen kommer ur de mångtusenåriga Ayur Vediska kunskaperna där kroppstyperna heter vata, pitta och kapha.

Nedanstående är huvudsakligen hämtat från [Dr. Dicqie Fuller - Looneys Body Typing](#), vilken var min lärare i detta intressanta ämne. Hon kallar kroppstyperna för para, supra och estro, beroende på vilka körtlar som dominerar.

Vata/Para

Dominerande körtel: sköldkörtel. Känsliga områden: blodsocker, energibalans

- Du har svårt att smälta stärkelserik/kolhydratrik mat som bröd, pasta, ris, potatis och socker. Även grönsaker och frukter kan vara svårsmält ibland.
- Du mår bra av stenålderkost eller paelodiet där basen utgörs av kött, fisk, ägg, fågel, nötter, frön, bär och grönsaker.
- Om du ökar i vikt, lägger sig vikten jämnt fördelat över kroppen. Du har en hög fast bak och en tydlig svank.
- Ofta märks inte en viktuppgång förrän ganska många extrakilon har kommit.
- I balans är du kreativ, busig och glad. Ditt sinne för att finna ut nya sätt att tänka på och göra saker på är utmärkande kvaliteter hos dig.
- Du startar upp nya projekt med stor iver och entusiasm men slutför dem sällan, eller i alla fall väldigt ogärna.
- Du älskar frihet och förändring och undviker helst att strukturera din vardag även om du har den kroppstyp som behöver det allra mest.
- Om energin blir för hög kan du bli uppspelt, förvirrad, få svårt att sova och förlora i vikt.
- Om energin blir för låg kan du bli deprimerad, långsam, trött, förstoppad, frusen och öka i vikt.
- Vid låg energi äter du gärna sötsaker, koffein och säd. Diabetes, insulinresistens, svampöverväxt, magtarmproblem, övervikt, panikångest, koncentrationsproblem och utmattning hör samman med denna typ av energiobalans.
- För mycket och för lite tycks vara ditt ständiga dilemma. Struktur i din vardag hjälper dig att finna harmoni och energibalans, liksom att öva på att göra en sak i taget.
- Tillskott av magnesium, zink, B12, folsyra, biotin, krom, L-glutamin, teanin, örter för fokus, blodsockerbalans och matsmältning är till god hjälp. Har du för hög energi kan du lägga till kalcium en period, har du för låg energi bör du undvika kalciumtillskott.
- Viktigast av allt är din planering där du skapar en realistisk och hållbar struktur för dina dagliga behov där mat, motion och sovtider får utgöra ramarna för det resterande innehållet.

Pitta/Supra

Dominerande körtlar: binjurar. Känsliga områden: slemhinnor, blodsocker

- Du har svårt att smälta protein från framförallt rött kött som vilt, lamm, nöt och gris. Även fågel och ägg kan vara svårsmält. Fisk brukar fungera lite bättre.
- Det osmälta proteinet skapar förruttelse eller jäsning i tarmkanalen och kan orsaka rapningar, svullen buk, förstoppning eller diarré. I förlängningen påverkas njurarna som belastas av det osmälta proteinet.
- Om du ökar i vikt, lägger sig vikten huvudsakligen på mage, bröst och ansikte. Benen förblir slanka och rumpan ganska platt.

- Du mår bra av vegetarisk kost eller vegankost där basen utgörs av grönsaker, rotfrukter, frukt, bär, nötter, frön och kanske även baljväxter.
- Din effektiva binjurefunktion gör dig fokuserad, smart och alert. Ditt sinne för ledarskap, logik och struktur är utmärkande kvaliteter hos dig. Däremot kan det vara lite svårare att släppa kontrollen och visa din sårbarhet inför andra (och dig själv).
- Om energin börjar avta, använder du kanske stimuli som koffein, nikotin, salt, lakrits, chips och kött för att orka lite till.
- Sött och frukt lockar sällan. Du matmissbrukar sällan, men om du missbrukar något överhuvudtaget så handlar det troligen om arbetsnarkomani.
- Hälsoutmaningar kan vara högt blodtryck, hjärt/kärlproblem, inflammationer, allergier, prostataproblem och bukfetma.
- Långvarig stress kan i sin tur orsaka höga prestationskrav, ökat kontrollbehov, intolerans, irritation, perfektionism, impotens och ångest.
- Växtbaserad kost minskar stresshormoner som kortisol och adrenalin och gör det lättare för dig att finna balans i vardagen. Rött kött verkar stimulerande. Av samma skäl bör du också hålla nere på salt.
- Tillskott av lättupptagligt magnesium, zink, B-vitaminer, Omega 3, proteinspjälkande enzymer och örter som sänker stress och stärker kroppens förmåga att smälta protein, hjälper dig till harmoni i såväl kropp och sinne.
- Tid för vila, meditation, reflexion, lek och motion är lika viktigt som att avsätta tid för arbete. Tiden som ägnas åt att njuta ger en känsla av närvaro, frid och lycka som i sin tur gör dig ännu mer framgångsrik på jobbet.

Kapha/Estro

Dominerande körtlar: könskörtlar. Känsliga områden: lever, galla, könshormoner

- Du har svårt att smälta fet mat som gräddiga såser, fet fisk och kaffebröd. Även nötter och frön kan vara svårsmälta för vissa individer.
- Du mår bra av att äta frukt på förmiddagarna och mager kost som sallader, mager fisk och magert kött. Även vegetarisk/vegankost passar dig.
- Om du ökar i vikt, lägger sig vikten huvudsakligen på höfter och lår. Midjan förblir smal och överkroppen är tunn i förhållande till underkroppen.
- Du har en förhållandevis hög östrogenhalt, vilket gör dig till empatisk, inkännande och omhändertagande person. I balans är du en utmärkt förälder och du väljer ofta ett yrke där du får vårda eller hjälpa andra människor.
- Det är lätt hänt att du glömmer att se om dina egna behov i din strävan att andra ska ha det bra. Frustration och ilska när allt bara blir för mycket är en oundviklig konsekvens av att du inte satt de gränser du behövde – när du behövde det.
- Du är ofta nöjd med det du har och är en person som inte så gärna strävar efter förändring. Av naturen är du mer iakttagande och inte så driven.
- Om energin blir för låg kan du bli obeslutsam, långsam och mycket trött. Inget blir gjort och saker samlas på hög. Blir detta ett långvarigt, kan stagnation ske i såväl det praktiska livet som i kroppens vätskor. Svullnad är ett sådant symptom.
- Vid låg energi äter du gärna söt och fet mat, helst i kombination. Hormonella problem kan uppstå vid för mycket fet mat då din kroppstyp mår bra av en magrare diet.
- Tillskott av örter för lever och galla som älggräs, maskros och kronärtskocka passar bra för din kroppstyp.
- Troligen kan du må bra av lite stimulerande örter som schizandra, gotu kola, wild yam, damiana och silverax.
- Zink, B12, folsyra, krom, E- och D vitamin stödjer din hormonbalans och kan förebygga eller minska klimakteriebesvär, PMS och fertilitetsproblem.
- Ditt hjärta brinner för att hjälpa andra människor. En vacker egenskap, men bara du ser om ditt eget hus först så att du håller i längden.