

Agni and Pitta Prakriti

YOUR INTERNAL KITCHEN - THE ENGINE OF LIFE

HAVE YOU EVER WONDERED WHY YOUR FRIEND CAN EAT A SPICY PIZZA AND FEEL FINE, WHILE YOU GET HEARTBURN JUST LOOKING AT IT? OR WHY SOME PEOPLE NEED COFFEE TO VISIT THE BATHROOM WHILE OTHERS DON'T? TODAY, YOU'LL FIND OUT WHY

Sadyojata
Your health is your asset

AGNI
THE BIOLOGICAL "FIRE" THAT COOKS YOUR FOOD INTO ENERGY.

KOSHTA
THE "PLUMBING SYSTEM" OR BOWEL NATURE THAT CLEARS OUT THE WASTE. (DISPOSABLE SYSTEM)

DOSHA THEORY = PRACTICAL
HOW TO LISTEN TO YOUR OWN "GUT FEELING."
WE AREN'T JUST WHAT WE EAT; WE ARE WHAT WE DIGEST.

**The Biological Transformer:
Converting Vigatiya (Foreign) to
Sajatiya (Self)**

**Agni = Life:
Shante Agnau
Mriyate (When
Agni stops, life
stops)**

THE SPARK OF LIFE

"Agni is not static; it is dynamic."

Just as a physical fire flickers in the wind or burns fast with fuel, your internal fire changes based on your internal environment (Doshas)

Sadyojata

MAN AS A MINIATURE NATUREPRINT

We are made of the exact same elements as the Universe.

- o **In Nature:** The Sun (Fire) transforms water into rain and grows plants.
- o **In Us:** Agni (Bio-Fire) transforms food into tissue and energy.

"You are a **micro-universe**.
Every time the sun rises, your Agni wakes up.
Every time the sun sets, your fire dims."

"If the Sun goes cold, what happens to the Earth?"



Sadyojata.in



SYNONYMS :

Anala:
"The one that never says 'enough'" (Always needs fuel).

Vaishwanara/Vahni:
"The Universal Fire" (The same energy that powers the sun is in your stomach).

Pachaka:
"The Master Cook."

Shuchi:
"The Purifier" (Fire cleanses what we take in).



Sadyojata.in



13 Flames – Your Body’s Power Grid

The Boss: Jatharagni (Gut Fire/Macroscopic).

- Location: Stomach & Duodenum.
- Job: The Central Government. Controls all 12. If this fails, the whole country (body) fails.

The Managers: Bhutagni (Elemental Fire 5).


- Located in the Liver.
- Job: Extracts Earth, Water, Fire nutrients from food.
- Clinical Note: This is why "junk food" (which has no natural 'elements') confuses your body

The Workers: Dhatvagni (Tissue Fire/Microscopic 7)

- Located in the Tissues (Plasma, Blood, Muscle, etc.). Present in every single cell.
- Job: Builds muscle, bone, and blood. Converts nutrients into "You."

➔ **Analogy: Jatharagni is the Kitchen of a restaurant. Dhatvagni is the plate of food reaching the customer (cell). If the kitchen is closed, the customer starves.**

Sadyojata.in



Jatharagni – The Gatekeeper

Function:

- Primary digestion of food (**Ashita, Khadita, Peeta, Leeda**)
- Separates waste (Mutra/Pureesha) from essence (Rasa).
- Nourishes the other 12 Agnis

Modern Science says: This correlates to **Hydrochloric Acid** (pH 1.5-3.5) and **Pepsin** in the stomach, and **Pancreatic Enzymes** in the duodenum.

"THE STOMACH IS A SLAVE THAT MUST ACCEPT EVERYTHING GIVEN TO IT, BUT AVENGES WRONGS SLYLY"
Emile Souvestre

➔ **Insight: You cannot trick your Jatharagni. If you eat wrong, it creates a "traffic jam" inside.**

Sadyojata.in



From Gut to Cell (The Micro-Fires)

Food is complex. Your muscles can't eat an apple; they need amino acids.

Apple → Stomach → Liver → Cell

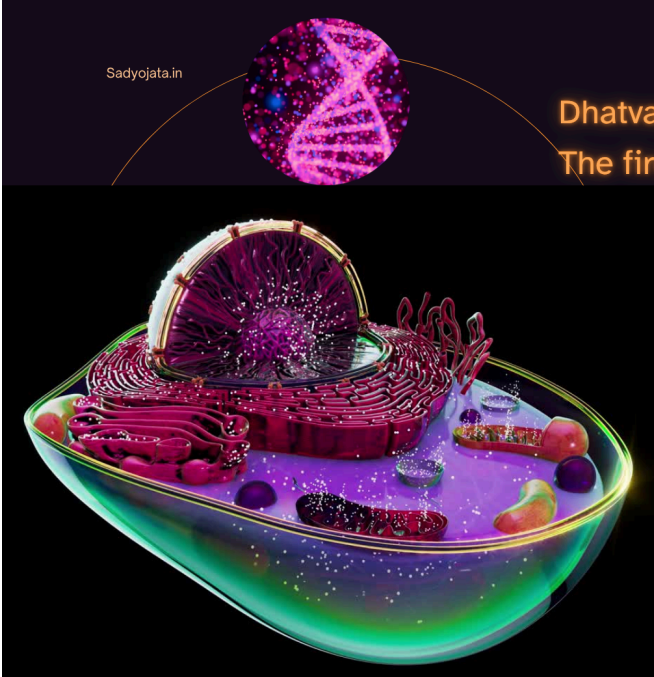
Bhutagni (Liver/Enzymes):

Breaks down food into elemental components (Earth part of food goes to Bones; Water part to Blood).

The 5 Types:

- Parthiva Agni (Earth)
- Apya Agni (Water)
- Tajjasa Agni (Fire)
- Vayaveeya Agni (Air)
- Nabhasa Agni (Space/Ether)

Sadyojata.in



Dhatvagni (Cellular Metabolism): The fire inside the cell.


Function:

- Metabolizes nutrients supplied by Jatharagni.
- Responsible for tissue building (Dhatu Vriddhi) or depletion (Dhatu Kshaya).
 - Scientific "Aha!" Moment:

Dhatvagni = Mitochondria

Mitochondria are the "powerhouses" of the cell where fuel is burned to create energy (ATP).

Ayurveda described this cellular burning thousands of years ago as Dhatvagni!




Stove – The 4 Modes of metabolism

Tair bhaved viṣamas tīkṣṇo mandaścāgniḥ samaiḥ samah ||8||

Type of Fire	Dosha Behind It	The Experience
Vishama (Erratic)	Vata	Irregular appetite. Sometimes you're starving; sometimes you forget to eat. Lots of gas and bloating.
Tikshna (Sharp)	Pitta	Intense/High appetite & fast digestion. You get "hangry" (hungry + angry). Food disappears fast.
Manda (Slow)	Kapha	Low appetite & slow digestion. The "Tiny Candle." You feel full for hours after a small meal.
Sama (Balanced)	All 3	The "Perfect Burner." You feel light, energetic, and hungry at the right times.

Sadyojata
Your health is your asset




WHICH STOVE IS BURNING IN YOU?

If your digestion was a weather report, would it be:

1

A localized thunderstorm (Vata - erratic)?

2

A heatwave (Pitta - burning)?

3

A foggy, humid morning (Kapha - slow)?

Insight: Tikshna (Sharp) Agni isn't always "good." If the fire is too high and there is no "food" to burn, it starts burning the "pot" (leading to acidity or ulcers)



Nutrient-dense food + Weak Agni = Visha (Poison/Ama)

Poor Food + Strong Agni: The body can still survive

WHY AGNI IS SUPERIOR TO FOOD



The Root Cause: Roga Sarve'pi Mandagnau (All diseases begin with weak Agni)



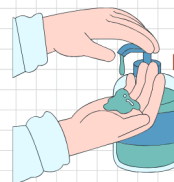
Fuel vs. Fire: You don't put a 5kg log on a tiny matchstick flame

WHAT HAPPENS WHEN FIRE FAILS? (AMA)

When fire is weak, wood/food doesn't burn to ash/digest; it creates **Smoke (Ama (Toxins))**

Symptom: Lethargy, blockage of channels, lack of hunger

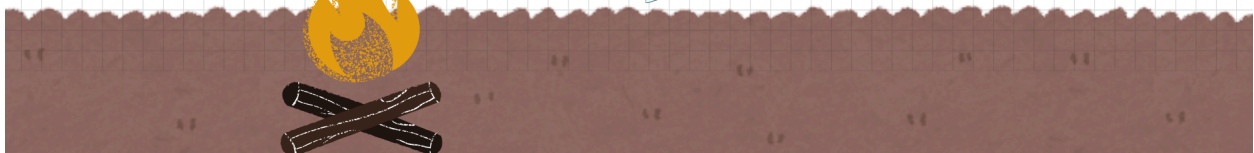
The Danger: Cells don't recognize Ama as food. They see it as a "foreign invader" (antigen), leading to autoimmune reactions.



"Rub your palms together. Is it warm?"

That's Agni

Now imagine putting glue on your hands and rubbing. That sticky friction is Ama blocking your energy"



Sadyojata.in



The "Cost" of Weak Fire (Functions & Clinical Impact)

Ayuh (Lifespan):
A strong fire keeps the "candle" burning longer.

Varna (Luster):
Why do you look "pale" or "grey" when sick? Agni is low

Bala (Immunity):
Your "Digestive Fire" is your first line of defense against viruses


Utsaha (Enthusiasm):
Why you feel "dull" when your stomach is "heavy."

Prabha (Radiance):
Intellectual and physical clarity.

Dhee/Medha:

- Clear digestion = Clear thinking. **Brain fog is usually just "Gut Smoke" (Ama)**

Sadyojata.in



Causes of Agnimandya (Weak Digestion)

Interactive Quiz: "Which of these harm your agni?"

Dietary Causes:

- Atyambu pana (Excessive water intake).
- Vishama ashana (Untimely eating).

Lifestyle Causes:

- Sandharana (Suppressing natural urges).
- Swapna viparyaya (Day sleep / Night waking).

Psychological Causes (Gut-Brain Axis):

- Irshya (Jealousy), Bhaya (Fear), Krodha (Anger), Chinta (Worry), Ruk Dainya nipidita – suffering from pain, depression

Sadyojata.in

How to Keep Your Fire Burning

"Happiness requires three things: A good bank account, a good cook, and good digestion." – Jean Jacques Rousseau.

Actionable Tips:

- **Eat only when hungry:** Hunger is the signal that the previous fuel is burnt.
- **The "Havan" Concept:** Treat your stomach like a sacred fire ceremony. Don't throw garbage (junk food) into it, put ghee whenever required.
- **Spice it up:** Ginger, Pepper, and Cumin are the "lighter fluid" for your Agni.




THANK YOU FOR JOINING THE JOURNEY!

Sadyojata
Your health is our passion
ಸದ್ಯೋಜತಾ ಆಯುರ್ವೇದ
SADYOJATA AYURVEDA
A UNIQUE PATH TO HOLISTIC WELLNESS

Recap:
Agni is Life.
It exists at the Gut level (Jatharagni) and Cellular level (Dhatvagni).
Balance it, and you prevent toxins (Ama).

"You are not just what you eat; you are what you digest."

Agni: The Biological Fire

Agni is compared to a biological fire that cooks food into energy, acting as a spark of life. It converts **foreign substances (food) into the body's own components** like skin, hair, blood, and bones. **In Ayurveda, it is believed that "Agni is life";** if Agni ceases, life ends. Agni is dynamic and changes based on its environment, much like an external fire. The health of

our internal systems, governed by doshas (Vata, Pitta, Kapha), determines how well Agni functions.

Synonyms for Agni include:

Anala: That which never says "enough" and always needs fuel.

Vaishwanara/Vahni: Represents fire that cares for the whole universe (like the sun) and the body.

Pachaka: The one that digests food.

Shuchi: A purifier, cleansing the body like fire cleanses in rituals.

There are **13 types of Agni** classified in the body:

Jatragni (1):

The main gut fire, a macroscopic fire primarily located in the **stomach and duodenum**.

It controls all other 12 Agnis and is crucial for the initial digestion process.

It separates food into "**sarabhaga**" (**essence**) and "**kittabhaga**" (**waste**).

Bhutagnis (5):

Elemental fires located mainly in the **liver**.

They extract the essence (tatvas or sara) from food and convert it into elemental nutrition, corresponding to the **five great elements (Pancha Mahabhutas)** like earth, water, fire, air, and ether.

When processed foods are consumed, the natural elements are often lost, confusing the Bhutagnis and hindering proper nutrient extraction.

Dhatvagnis (7):

Tissue fires working at the **cellular level**, present in each of the seven body tissues (plasma, blood, muscle, etc.).

These Agnis help build and maintain tissues by metabolizing nutrients supplied by Jatragni.

Analogy: Jatragni is like a restaurant kitchen, Bhutagnis are like picking the right ingredients, and Dhatvagnis are the workers who build the final product in each cell.

Modes of Metabolism (Four Agnis)

Based on the three doshas (Vata, Pitta, Kapha), there are four modes of metabolism:

Vishamagni (Irregular Appetite - Vata dominance): Characterized by erratic hunger, sometimes feeling very hungry, sometimes not at all. This often leads to gas and bloating.

Tikshnagni (High Appetite - Pitta dominance): Very strong hunger and rapid digestion. The individual gets very hungry quickly and digests food very fast. If food is not supplied on time, it can lead to anger and digestive issues like acidity or ulcers. It's important to note that while efficient, excessive Tikshnagni can be detrimental if not managed.

Mandagni (Low Appetite - Kapha dominance): Very low appetite and slow digestion. Food takes a long time to digest, and the individual may not feel hungry for many hours after eating.

Samagni (Balanced - All three doshas in balance): The perfect state of digestion, leading to lightness, energy, and proper hunger at appropriate times.

The Superiority of Agni Over Food

Ayurveda emphasizes that **Agni is more important than the food itself.**

Even highly nutritious food, if consumed with a weak Agni (Mandagni), can turn into "ama" (toxin or poison). Conversely, a strong Agni can process even poor quality food more effectively.

As stated in Madhava Nidana, "**Rogah sarve api mandagnow**" (All diseases begin with weak Agni). Agni is the **root cause for 98% of chronic lifestyle disorders**, from skin conditions to liver problems and diabetes.

Ama: The Undigested Toxin

When Agni is weak, food is not fully digested, **leading to the formation of "Ama."** Ama is like an unburnt log that creates smoke, a sticky, toxic substance that blocks channels, causes **lethargy, lack of hunger, mild headaches, and general fatigue.**

The body treats Ama as a foreign invader, which can lead to autoimmune reactions and various diseases.

Causes of Agnimandhya (Weak Agni)

Athyambupana (Excessive Water Drinking): Particularly cold water, as it can extinguish the digestive fire.

Vishamasana (Untimely Eating): Eating at irregular times or not in alignment with hunger.

Sandharana (Suppressing Natural Urges): Holding back natural bodily urges.

Day Sleeping or Night Awaking: Disrupting the body's natural circadian rhythm, which affects Agni (Agni is stronger when the sun is up and diminishes when the sun sets).

Psychological Factors: Eating with negative emotions like jealousy, fear, anger, worry, or depression can impair Agni.

Maintaining a Strong Agni

Eat only when hungry: Listen to your body's hunger signals, not just the clock. Try to finish your main meal before sunset.

Havana Concept: Just as you wouldn't throw garbage into a fire, put good, wholesome food into your stomach. Avoid processed foods.

Spice up food: Use ginger, pepper, or cumin to enhance digestion.

Eat light meals: Regularly consume light foods like ganji (gruel) to keep the digestive system light.

Ultimately, "you are not what you eat, you are what you digest."

Pitta Prakriti Lakshanas (Characteristics)

Pitta Prakriti, emphasizing physical features, psychological traits, and dreams. Pitta characteristics are often categorized under these three subheadings.

Physical Features

Hair: Soft, slightly brownish, scanty, prone to early graying (premature graying often seen in 20s-30s), and baldness (male pattern baldness in men, central hair loss in women). Some may have reddish or coppery hair color from birth.

Skin: Fair complexion, prone to pimples, hyperpigmentation, black moles, and early wrinkles (seen from 30s-40s).

Muscles and Joints: Soft muscles and loose joints, attributed to the '**dravaguna**' (liquid quality) of Pitta. Muscles may not be as toned or dense.

Nails, Eyes, Tongue, Lips, Palms, and Soles: Often coppery or reddish-white, reflecting the red color dominance of Pitta. Eyes may appear coppery.

Physical Strength: Moderate strength, better than Vata individuals.

Gut Health

Appetite and Thirst: Excessive hunger and thirst due to Tikshnagni (sharp Agni). They can **digest almost anything easily** and tend to eat repeatedly. Dehydration is common due to the '**ushna**' (hot) quality of Pitta, leading to frequent water intake.

Elimination: More sweat, urine, and feces production. They may pass stools twice a day and experience profuse sweating even in comfortable temperatures.

Body Smell: Pitta individuals may have a distinct smell from the armpits, mouth, and body, especially if hygiene is not maintained or if Pitta is imbalanced.

Other Physical Traits

Intolerance to Heat: Due to their inherent 'ushna guna', they cannot tolerate excessive heat and prefer cold climates, rain, or winters.

Frequent Mouth Disorders: Prone to mouth ulcers, often dismissing them as common occurrences.

Seminal Discharge: Scanty seminal discharge and less inclination towards sexual activities, leading to fewer offspring.

Psychological Features

Intellect: Intelligent, sharp-minded, and quick-witted.

Dominant Behavior: Assertive, leading groups, and easily identifiable in social settings due to their dominant nature.

Communication Skills: Excellent talking and communication skills, often winning debates.

Aura: Possess a brilliant and attractive aura due to their intelligence and dominant personality.

Courage and Fearlessness: Very brave, courageous, and fearless. They are risk-takers and do not give up easily, even against strong opponents. In a professional setting, they readily take on difficult tasks.

Temperament: Short-tempered, easily angered by minor things, but also cool down quickly. They can be rash or rude to strangers but are compassionate and loving towards their loved ones.

Dreams

Dreams often involve **gold or yellow/red colors**, fire, and lightning. For example, seeing lightning striking or yellow flowers.

General Traits

Moderate Life Span: Due to their courageous nature and tendency to take risks, as well as the quick degenerative processes linked to Pitta's qualities (ushna, tikshna), their lifespan is moderate.

Moderate Wealth: Their ability to achieve wealth is moderate.

Pitta Prakriti Analogies of Animals

Tiger: Fearless, dominant, intelligent, and fierce, matching Pitta's courageous and sharp qualities.

Snake: Warm-blooded, prefers cold environments (due to its own internal heat, 'ushna visha'), intelligent, and sensitive, aligning with Pitta's characteristics.

Cat: Often perceived as having a sharp mind and frequent eating habits, some traits aligning with Pitta.

Q&A

Warm water with ghee: A small quantity (50-100ml) of warm water with ghee in the morning can increase Agni and aid metabolism. However, drinking large amounts of cold water can hamper Agni.

Age and Doshas: Doshas change with age. For example, after 40, Vata prakriti may become more dominant, leading to erratic digestion, while the 'Madhya' stage (before 40) is often associated with strong Pitta Agni.

Prakriti Confusion: It is common to feel confused about one's prakriti as all three doshas are present, influencing different aspects (hair, skin, body type, psychology). A comprehensive analysis of all dominant traits reveals the true prakriti.

Medication for Prakriti: Medication is primarily based on 'vikruti' (imbalance) rather than dominant 'prakriti.' Prakriti provides a hint to understand the root cause of a disease, allowing for targeted treatment.

Pitta and Agni: Pitta and Agni are related but not the same. Koshta (the alimentary canal) is like the container; food is the content, and Agni converts it.

Symptoms of Heat (Burning Sensation): This is usually due to Pitta in an 'ama' (toxic) state (Sama Pitta), not Vata. Ama can manifest as skin rashes or other symptoms. In diabetes, tingling and burning sensations in the feet are also common.

Tender Coconut Water for Vata Prakriti: Tender coconut water is better for balancing Pitta (due to its cooling effect) than Vata. Ghee with warm water is generally better for Vata prakriti.

Vamana Dhauti: A yogic cleansing practice that can be done to remove Kapha, especially in the morning. However, for therapeutic 'Vamana' (emesis), medical supervision is essential.

Fever (Jwara): Often caused by 'Mandagni' and an imbalance of all three doshas. While Pitta might be elevated, there are different types of fever (Vataja, Pittaja, Kaphaja) requiring specific diagnosis based on accompanying symptoms.

Nabhi Oiling: Can partially balance doshas as part of 'Dinacharya' (daily routine), but not a complete solution for overall dosha balance.

Self-Diagnosis and Self-Medication: Highly discouraged. It is crucial to consult a doctor, explain symptoms, and allow them to diagnose and prescribe treatment. Trying to self-diagnose can be dangerous, **as gastric problems or fever are symptoms of underlying conditions, not a diagnosis themselves.**

ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿ (Agni and Pitta Prakriti)

ಅಗ್ನಿ: ಜೈವಿಕ ಅಗ್ನಿ (The Biological Fire)

ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಆಹಾರವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಜೈವಿಕ ಬೆಂಕಿಗೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಜೀವನದ ಕಿಡಿಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು (ಆಹಾರ) ದೇಹದ ಸ್ವಂತ ಘಟಕಗಳಾದ ಚರ್ಮ, ಕೂದಲು, ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ "ಅಗ್ನಿಯೇ ಜೀವನ" ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ; ಅಗ್ನಿ ಆರಿ ಹೋದರೆ ಜೀವನವು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಬೆಂಕಿಯಂತೆ ಅಗ್ನಿಯು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದು, ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ದೋಷಗಳು (ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ) ಅಗ್ನಿಯು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಗ್ನಿಯ ಪರ್ಯಾಯ ನಾಮಗಳು:

- ಅನಲ: ಇದು ಎಂದಿಗೂ "ಸಾಕು" ಎನ್ನುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಇಂಧನವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ.
- ವೈಶ್ವಾನರ/ವಹ್ನಿ: ಇಡೀ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವನ್ನು (ಸೂರ್ಯನಂತೆ) ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ.
- ಪಾಚಕ: ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುವವನು.
- ಶುಚಿ: ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವವನು.

ದೇಹದಲ್ಲಿ 13 ವಿಧದ ಅಗ್ನಿಗಳನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ:

1. ಜಠರಾಗ್ನಿ (1): ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಡ್ಯುವೋಡೆನಮ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಅಗ್ನಿ. ಇದು ಇತರ 12 ಅಗ್ನಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆರಂಭಿಕ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇದು ಆಹಾರವನ್ನು "ಸಾರಭಾಗ" (ಪೋಷಕಾಂಶ) ಮತ್ತು "ಕಿಟ್ಟಿಭಾಗ" (ತ್ಯಾಜ್ಯ) ಎಂದು ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಭೂತಾಗ್ನಿ (5): ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ (Liver) ಪಂಚಭೂತಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಗ್ನಿಗಳು. ಇವು ಆಹಾರದಿಂದ ಪಂಚ ಮಹಾಭೂತಗಳಾದ ಪೃಥ್ವಿ, ಆಪ, ತೇಜ, ವಾಯು ಮತ್ತು ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುತ್ತವೆ. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ (Processed foods) ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಈ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅಂಶಗಳು ನಷ್ಟವಾಗಿ, ಭೂತಾಗ್ನಿಗಳು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತವೆ.
3. ಧಾತ್ಯಗ್ನಿ (7): ಏಳು ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ (ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ ಇತ್ಯಾದಿ) ಜೀವಕೋಶದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅಗ್ನಿಗಳು.

ಹೋಲಿಕೆ: ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಹೋಟೆಲ್ ಅಡುಗೆಮನೆಯಂತಿದ್ದರೆ, ಭೂತಾಗ್ನಿಯು ಸರಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆರಿಸುವಂತಿದೆ ಮತ್ತು ಧಾತ್ಯಗ್ನಿಯು ಪ್ರತಿ ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅಂತಿಮ ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕಾರ್ಮಿಕರಂತಿದೆ.

ಚಯಾಪಚಯದ ನಾಲ್ಕು ವಿಧಗಳು (Four Modes of Metabolism)

ದೋಷಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅಗ್ನಿಯ ನಾಲ್ಕು ಸ್ಥಿತಿಗಳಿವೆ:

- ವಿಷಮಾಗ್ನಿ (ಅಸ್ಥಿರ ಹಸಿವು - ವಾತ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ): ಹಸಿವು ಅನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿಪರೀತ ಹಸಿವು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಸಿವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಗ್ಯಾಸ್ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ತೀಕ್ಷ್ಣಾಗ್ನಿ (ಅಧಿಕ ಹಸಿವು - ಪಿತ್ತ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ): ಅತಿ ವೇಗದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಕೋಪ, ಅಸಿಡಿಟಿ ಅಥವಾ ಅಲ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.
- ಮಂದಾಗ್ನಿ (ಕಡಿಮೆ ಹಸಿವು - ಕಫ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ): ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ನಿಧಾನಗತಿಯ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ. ತಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಬಹಳ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಸಮಾಗ್ನಿ (ಸಮತೋಲನ): ಆದರ್ಶ ಸ್ಥಿತಿ. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹಸಿವು ಉಂಟಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಲವಲವಿಕೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಅಗ್ನಿಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ

ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಅದನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಅಗ್ನಿಯೇ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೇ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ತಿಂದರೂ ಅಗ್ನಿ ಮಂದವಾಗಿದ್ದರೆ (ಮಂದಾಗ್ನಿ) ಅದು ವಿಷವಾಗಿ (ಆಮ) ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಧವ ನಿಧಾನ ಗ್ರಂಥದ ಪ್ರಕಾರ, "ರೋಗಾಃ ಸರ್ವೇ ಅಪಿ ಮಂದಾಗ್ನಿ" (ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ).

ಆಮ (Ama): ಜೀರ್ಣವಾಗದ ವಿಷ

ಅಗ್ನಿ ದುರ್ಬಲವಾದಾಗ ಆಹಾರವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ 'ಆಮ' ಎಂಬ ಜಿಗುಟಾದ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ನಾಳಗಳನ್ನು ತಡೆದು ಆಲಸ್ಯ, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಆಯಾಸವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಗ್ನಿ ಮಂದವಾಗಲು ಕಾರಣಗಳು (Causes of Agnimandhya):

- ಅತ್ಯಂಬುಪಾನ (Athyambupana): ಅತಿಯಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಣ್ಣೀರು), ಇದು ಜೀರ್ಣಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಆರಿಸುತ್ತದೆ.
- ವಿಷಮಾಶನ (Vishamasana): ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ತಿನ್ನುವುದು.
- ಸಂಧಾರಣ (Sandharana): ಮಲಮೂತ್ರಾದಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವೇಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.
- ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಂಶಗಳು: ಅಸೂಯೆ, ಭಯ, ಕೋಪ ಅಥವಾ ಚಿಂತೆಯಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು.

ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

1. ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನು: ಗಡಿಯಾರ ನೋಡಿ ಅಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಹಸಿವಿನ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ಮೊದಲು ಊಟ ಮುಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
2. ಹವನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ (Havana Concept): ಹೋಮದ ಬೆಂಕಿಗೆ ಕನ ಹಾಕದಂತೆ, ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಹಾಕಿ. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
3. ಮಸಾಲೆಗಳ ಬಳಕೆ: ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು ಅಥವಾ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ.
4. ಲಘು ಆಹಾರ: ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿಸಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಗಂಜಿ (Gruel) ಸೇವಿಸಿ.

ಅಂತಿಮವಾಗಿ: "ನೀವು ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತೀರೋ ಅದಲ್ಲ ನೀವು, ನೀವು ಏನನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರೋ ಅದೇ ನೀವು."

ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು (Pitta Prakriti Lakshanas)

ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಕನಸುಗಳು ಎಂಬ ಮೂರು ಉಪಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು (Physical Features)

- ಕೂದಲು: ಮೃದುವಾದ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಕೂದಲು. ಕೂದಲು ತೆಳುವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳೆಗಾಗುವುದು (**Premature graying** - ಹೆಚ್ಚಾಗಿ 20-30ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ) ಮತ್ತು ಬೋಳು ತಲೆಯಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಕೆಂಪು ಅಥವಾ ತಾಮ್ರದ ಬಣ್ಣದ ಕೂದಲಿರುತ್ತದೆ.
- ಚರ್ಮ: ಕಾಂತಿಯುತ ಮೈಬಣ್ಣ, ಆದರೆ ಮೊಡವೆಗಳು, ಮಚ್ಚೆಗಳು ಮತ್ತು ಬೇಗನೆ ನೆರಿಗೆಗಳು ಬರುವ (**Early wrinkles**) ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.
- ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳು: ಪಿತ್ತದ 'ದ್ರವಗುಣ'ದಿಂದಾಗಿ (**Liquid quality**) ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ.
- ಉಗುರು, ಕಣ್ಣು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಂಗೈಗಳು: ಇವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಾಮ್ರದ ಬಣ್ಣ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು ತಾಮ್ರದ ಬಣ್ಣದಂತೆ ಹೊಳೆಯಬಹುದು.
- ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ: ಸಾಧಾರಣ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ (ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ).

ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಆರೋಗ್ಯ (Gut Health)

- ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಬಾಯಾರಿಕೆ: 'ತೀಕ್ಷ್ಣಾಗ್ನಿ'ಯಿಂದಾಗಿ (**Sharp Agni**) ವಿಪರೀತ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಬಾಯಾರಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವರು ಏನನ್ನಾದರೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು ಮತ್ತು ಪದೇ ಪದೇ ತಿನ್ನುವ ಹವ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತದ 'ಉಷ್ಣ' ಗುಣದಿಂದಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.
- ವಿಸರ್ಜನೆ: ಬೆವರು, ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಮಲದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆವರುತ್ತಾರೆ.
- ದೇಹದ ವಾಸನೆ: ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಪಿತ್ತ ಅಸಮತೋಲನವಾಗಿದ್ದರೆ ಬೆವರು, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ದೇಹದಿಂದ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ವಾಸನೆ ಬರಬಹುದು.

ಇತರ ದೈಹಿಕ ಗುಣಗಳು

- ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಸಹಿಸಲಾರರು: ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ 'ಉಷ್ಣ ಗುಣ'ದಿಂದಾಗಿ ಇವರು ಅತಿಯಾದ ಶಾಖವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಶೀತಲ ವಾತಾವರಣ, ಮಳೆ ಅಥವಾ ಚಳಿಗಾಲವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.
- ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು: ಇವರಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು (**Mouth ulcers**) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ: ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಶುಕ್ರಾಣು ವಿಸರ್ಜನೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಸಂತಾನ ಹೊಂದಿರಬಹುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು (Psychological Features)

- ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ: ಅತ್ಯಂತ ಬುದ್ಧಿವಂತರು, ಚುರುಕು ಮನಸ್ಸಿನವರು ಮತ್ತು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಉಳ್ಳವರು.
- ನಾಯಕತ್ವ: ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಇವರು ತಂಡಗಳನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.
- ಸಂವಹನ: ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬಲ್ಲರು ಮತ್ತು ವಾದಗಳಲ್ಲಿ ಗೆಲ್ಲುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇವರಿಗಿದೆ.
- ಧೈರ್ಯ: ಅತ್ಯಂತ ಧೈರ್ಯವಂತರು ಮತ್ತು ಸಾಹಸಿಗಳು. ಎಂತಹ ಕಠಿಣ ಸವಾಲುಗಳನ್ನಾದರೂ ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೋಲೊಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ.
- ಸ್ವಭಾವ: ಬೇಗನೆ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ (**Short-tempered**), ಆದರೆ ಅಷ್ಟೇ ಬೇಗ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕನಸುಗಳು (Dreams)

ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನ, ಹಳದಿ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ವಸ್ತುಗಳು, ಬೆಂಕಿ, ಮಿಂಚು ಮತ್ತು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಾಮ್ಯತೆ (Analogies of Animals)

- ಹುಲಿ: ಧೈರ್ಯ, ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಮತ್ತು ಚುರುಕತನದ ಸಂಕೇತ.
- ಹಾವು: ತಂಪು ವಾತಾವರಣ ಇಷ್ಟಪಡುವುದು (ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಉಷ್ಣ ವಿಷದ ಕಾರಣ), ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆ.
- ಬೆಕ್ಕು: ಚುರುಕು ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಪದೇ ಪದೇ ತಿನ್ನುವ ಹವ್ಯಾಸ.

ಇದು ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳ (Q&A) ವಿಭಾಗದ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ:

ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು (Q&A)

- ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿ ನೀರು: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ (50-100 ಮಿ.ಲೀ) ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಅಗ್ನಿಯನ್ನು (Agni) ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗೆ (Metabolism) ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಮಂದಗೊಳಿಸಬಹುದು.
- ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೋಷಗಳು: ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ದೋಷಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 40 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಬಲವಾಗಬಹುದು, ಇದು ಅಸ್ಥಿರ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ 40 ವರ್ಷಗಳ ಮೊದಲಿನ 'ಮಧ್ಯ' (Madhya) ಹಂತವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಬಲವಾದ ಪಿತ್ತ ಅಗ್ನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ.
- ಪ್ರಕೃತಿಯ ಗೊಂದಲ: ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಮೂರೂ ದೋಷಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ (ಕೂದಲು, ಚರ್ಮ, ದೇಹದ ಪ್ರಕಾರ, ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ) ಸ್ವಂತ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಬಲ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಸಮಗ್ರ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯು ನಿಜವಾದ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಔಷಧಿಯನ್ನು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ 'ವಿಕೃತಿ' (Vikruti - ಅಸಮತೋಲನ) ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಕೇವಲ 'ಪ್ರಕೃತಿ'ಯ (Prakriti) ಮೇಲಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿಯು ರೋಗದ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಸುಳಿವು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ನಿಖರವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿ: ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ, ಆದರೆ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಅಲ್ಲ. ಕೋಷ್ಠ (Koshta - ಅನ್ನನಾಳ) ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಿದ್ದಂತೆ; ಆಹಾರವು ಅದರೊಳಗಿನ ಪದಾರ್ಥ, ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಯು ಅದನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಶಕ್ತಿ.
- ಉಷ್ಣತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು (ಉರಿ ಸಂವೇದನೆ): ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 'ಆಮ' (Ama - ವಿಷಕಾರಿ) ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪಿತ್ತದಿಂದ (Sama Pitta) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ವಾತದಿಂದಲ್ಲ. ಆಮವು ಚರ್ಮದ ದದ್ದುಗಳು ಅಥವಾ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಜುಮುಗುಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉರಿ ಸಂವೇದನೆ ಕಂಡುಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.
- ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಎಳನೀರು: ಎಳನೀರು ಅದರ ತಂಪು ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ವಾತಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಲು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ.
- ವಾಮನ ದೌತಿ (Vamana Dhauti): ಇದು ಕಫವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಒಂದು ಯೋಗಿಕ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಕ್ರಿಯೆ. ಆದರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸಕ 'ವಾಮನ' (ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸುವುದು) ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಜ್ವರ (Jwara): ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ 'ಮಂದಾಗ್ನಿ' (Mandagni) ಮತ್ತು ಮೂರೂ ದೋಷಗಳ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತವು ಅಧಿಕವಾಗಿರಬಹುದಾದರೂ, ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿವೆ (ವಾತಜ, ಪಿತ್ತಜ, ಕಫಜ). ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಿಖರವಾದ ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಅಗತ್ಯ.

- ನಾಭಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುವುದು (**Nabhi Oiling**): ಇದು 'ದಿನಚರ್ಯೆ'ದ (Daily routine) ಭಾಗವಾಗಿ ದೋಷಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಇದು ಒಟ್ಟಾರೆ ದೋಷಗಳ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ.
- ಸ್ವಯಂ ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಔಷಧಿ: ಇದನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು, ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವರು ನೀಡುವ ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸ್ವಯಂ ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಥವಾ ಜ್ವರವು ಯಾವುದೋ ಆಳವಾದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿರಬಹುದೇ ಹೊರತು ಅವೇ ಸ್ವತಃ ರೋಗನಿರ್ಣಯವಲ್ಲ.