


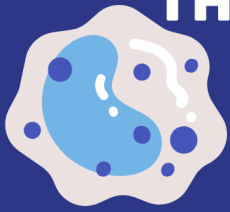
17th Class Minutes / Class Notes 9th March 2026, Monday)

# Understanding: Dosha, Dhatu, Mala; and Kapha Management

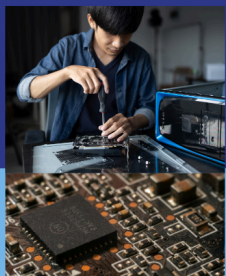
This session delves into fundamental Ayurvedic concepts, focusing on the body's architecture, the interplay of Doshas, Dhatus, and Malas, and specific management strategies for Kapha Dosha. The goal is to provide a foundational understanding of how these elements contribute to health and disease, with practical advice for Kapha-predominant individuals.



**OUR BODY'S ARCHITECTURE AND  
THE SCIENCE OF CELLULAR  
NUTRITION**



DOOSHYA



IF DOSHAS ARE THE SOFTWARE, WHAT IS THE "HARDWARE"?



**Doshas are the managers. But what do they manage?**

**Dhatu vs. Dushya:** Dhatu means "that which sustains" (healthy state). Why Dushya? "that which can be corrupted or affected" (disease state).

**The Relationship:** Dasha: The troublemaker / The Actor (Karta)  
Dushya: The victim / The Action/Tissue (Karma)

You cannot have a disease without both. A Dasha needs a Dhatu to play out its drama!



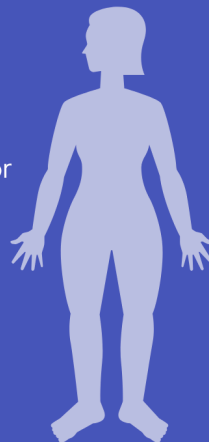
**"Think of your body as a house. If Doshas are the carpenters, plumbers, and electricians, what are the Dhatus?"**



रसासृङ्गांसमेदोऽस्थिमज्जशुक्राणि धातवः|सप्त दूष्याः...

Plasma, Blood, Muscle, Fat, Bone, Bone Marrow, and Reproductive tissues are the 7 Dhatus (Dushyas)

- 'Dha' - "to hold, support, or sustain"
- Dhatus are the fundamental biological tissues of the human body. Responsible for structure, immunity, and vitality.
- The Amazing Transformation: our food digests in a sequential chain—one tissue nourishes the next in a highly advanced biological assembly line.



Rasa: Plasma / Lymphatic fluid (Nourishes)



Rakta: Blood / Red Blood Cells (Oxygenates/Revitalize)



Mamsa: Muscle tissue (Provides physical cover/movement)



Meda: Adipose / Fat tissue (Lubricates and insulates)



Asthi: Bone / Cartilage (Provides skeletal support)



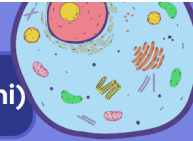
Majja: Bone Marrow / Nervous System (Fills the bones/transmits signals)



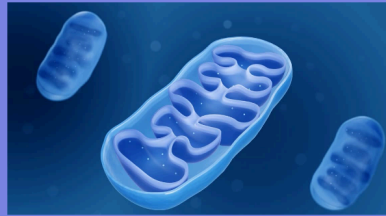
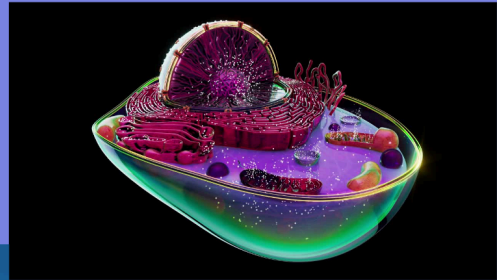
Shukra: Reproductive tissue / Stem cells (Reproduction & deep immunity/Ojas)



### How Does an Apple Become Your Muscle? (The Dhatvagni)



- Food is digested in the stomach/intestines. (this is **Jatharagni** - the central fire)
- But how does circulating nutrition know how to become a **bone cell vs. a muscle cell**?
- **Dhatvagni** (Tissue Fire): Each of the 7 Dhatus has its own specific metabolic enzyme/intelligence (Dhatvagni).
- Mamsa-agni takes circulating nutrients and synthesizes them into muscle protein.



This perfectly mirrors cellular metabolism and the specific enzymatic actions occurring inside ribosomes and mitochondria of different cell types.



Just like a healthy plant needs roots, soil, and proper drainage, your body needs Doshas (managers), Dhatus (building blocks), and Malas (drainage/exhaust). Without proper waste, the system collapses!

...मला मूत्रशकृत्स्वेदादयोऽपि च ||१३||

The Malas (waste products) – Urine, Feces, Sweat, and others – are also Dushyas.


"न केवलं रसादय एव दूष्याः... यावन्मलास्तेऽपि वातादिभिर्दूष्यन्त" (Not only Dhatus, but even Malas are corrupted by the Doshas).

Foundational rule of body: "दोष धातु मला मूलं सदा देहस्य" (Doshas, Dhatus, and Malas are the root of the human body).


How this happens?:

**Vata + Feces:** If Vata (dry air) enters the colon and corrupts the feces, it absorbs all the water. The result? **Severe Constipation.**


**Pitta + Urine:** If Pitta (excess heat/fire) corrupts the urine, the result is burning micturition or **Urinary Tract Infections (UTIs).**




Doshas don't just attack your organs; they attack your waste products, preventing them from leaving the body smoothly.



The Intimate Bond: Dosha & Dhātu Relationship  
Ashraya-Ashrayi Bhava




Doshas don't float randomly; they live in specific tissues. If the Dosha increases, the tissue it lives in usually increases—with one major exception



Rasa, Mamsa, Meda,  
Majja, Shukra

Kapha


Direct relationship: High Kapha = excess weight, high cholesterol (Meda), congestion.



Rakta (Blood), Sweda  
(Sweat - a waste)

Pitta

Direct relationship: High Pitta = skin inflammation, blood acidity.



Asthi

Vata

Inverse relationship! As Vata goes UP, Asthi goes DOWN.

The Residence (Dhātu)

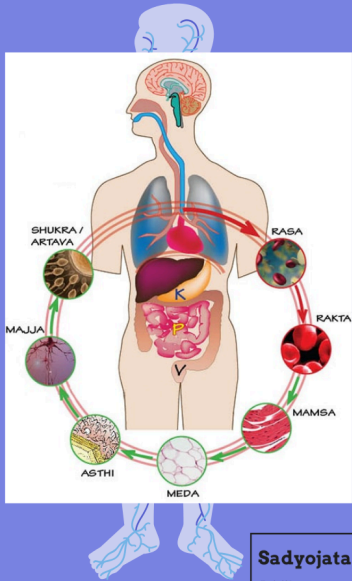
The Resident (Dosha)

Clinical Rule of Thumb

Why do older people (Vata stage of life) get Osteoporosis (Asthi decay)?

As Vata (air/hollow space) increases in the bones, the bone density must decrease. This is a fundamental law of physics mapped thousands of years ago!

**Each Dhatu - specific physiological function assigned by the Acharyas.**



- **Rasa (Plasma/Lymph):** Preenana (Nourishment & Soothing). Keeps the body hydrated and supplies baseline nutrition.
- **Rakta (Blood/RBCs):** Jeevana (Enlivening/Oxygenation). Sustains life and maintains body temperature.
- **Mamsa (Muscle):** Lepa (Plastering/Covering). Gives physical shape, strength, and covers delicate organs.
- **Meda (Fat/Adipose):** Snehana (Lubrication). Insulates the body and lubricates joints/tissues.
- **Asthi (Bone/Cartilage):** Dharana (Holding up/Support). The structural framework.
- **Majja (Bone Marrow/Nerves):** Poorana (Filling the empty spaces). Fills bone cavities, linked to nervous system function.
- **Shukra (Reproductive/Stem Cells):** Garbhotpadana (Reproduction/Deep Vitality). The ultimate essence responsible for creating new life and building Ojas (immunity).

Sadyojata

## Doshas and Dhatus:

- **Body Architecture and Cellular Nutrition:** Understanding how the body is framed and how cellular nutrition (uttara uttara dhatu poshina) occurs sequentially.
- Doshas and Dhatus:
  - **Doshas (Software):** Manage the body, unseen like software (Vata, Pitta, Kapha).
  - **Dhatus (Hardware):** Where doshas act; called "dooshya" because they can be corrupted. Dhatus sustain the body and provide architecture.

**Dosha-Dhatu Analogy:** Doshas as software, Dhatus as hardware.

Carpenter/Plumber/Electrician (Doshas) need Door/Window/Pipe/Wire (Dhatus) to perform their work. Termites (Dosha) need Wood (Dhatu) to act upon.

**Seven Dhatus:** Rasa (plasma/lymph), Rakta (blood/RBCs), Mamsa (muscle tissue), Meda (adipose/fat tissue), Asthi (bones/cartilage), Majja (bone marrow/nervous system fluids), Shukra (reproductive tissue/stem cells/immunity).

- **Dhatu Poshana (Nourishment):** Sequential transformation of food into different tissues (e.g., food to Rasa Dhatu, Rasa Dhatu to Rakta Dhatu, etc.).

**Malas (Waste Products):** Essential for health; includes urine, feces (shakrut), and sweat (sweda). Malas can also be corrupted by doshas, acting as dooshyas.

**Samprapti Vigatana (Breaking Pathogenesis):** The process of addressing Dosha-Dushya Samurchana (combination of dosha and affected dhatu) rather than all doshas. Analogy of removing fungus from a house and then healing the area.

## Dosha-Dhatu-Mala Relationship:

The foundation of the body (Shareera) is based on the proper balance of Dosha, Dhatu, and Mala.

**Ashraya Ashrayi Bhava:** The specific bond and relationship between Doshas (Ashraya) and Dhatus (Ashrayi).

- Kapha's Residence: Rasa, Mamsa, Meda, Majja, Shukra.
- Pitta's Residence: Rakta, Sweda.
- Vata's Residence: Asthi (inverse relationship: Vata increases, Asthi decreases).

**Kapha and Weight Gain:** Kapha-predominant individuals easily gain weight due to Kapha's affinity for Meda Dhatu (fat tissue). Sedentary lifestyle exacerbates this.

**Osteoporosis Example:** Vata increases with age, leading to a decrease in Asthi Dhatu (inverse relationship), resulting in conditions like osteoporosis.

### Physiological Functions of Dhatus:

- Rasa: Preenanam (nourishment, soothing, hydration).
- Rakta: Jeevanam (life-giving, oxygenation, body temperature regulation).
- Mamsa: Lapanam (plastering, covering, physical shape/strength).
- Meda: Snehanam (lubrication, insulation).
- Asthi: Dharanam (holding, supporting, skeletal structure).
- Majja: Pooranam (filling space, bone cavity, nervous system links).
- Shukra: Garbhotpadanam (reproduction, ultimate essence, immunity).
- **Dhatwagni:** Tissue-specific metabolic intelligence or fire responsible for the transformation and nourishment of each Dhatu.

## Kapha Dosha Disorders (Kaphaja Vyadhis):

**Prone Individuals:** Those with long hours of sitting, minimal physical activity (IT professionals, drivers, online educators).

**Causes:** Reduced metabolism, accumulation of Meda Dhatu (Kapha's best friend), increased lethargy, heaviness of the body, processed food, overconsumption of dairy/cold beverages, sweets, lack of exercise (vyayama), emotional eating, irregular sleep, daytime sleeping.

- **Biomarkers:** Heaviness (after meals, after long sleep), indicating increased Kapha.  
Heaviness as a Biomarker: Feeling heavy after meals or excessive sleep is an early indicator of increased Kapha, and addressing it promptly can prevent future disorders.
- **Consequences:** Obesity, metabolic disorders (fatty liver, PCOS, hypothyroidism), hormonal fluctuations, cardiac disorders.

## Kapha Management (Kaphaja Upakrama):

Treatment Approach: Apatarpana (depleting/cleansing) and Langhana (imparting lightness).

- **Shodhana (Purification):** Panchakarmas (Vamana, Virechana, Nasya) for severely aggravated Kapha. Requires patient's strength (bala) and severity of dosha to be assessed.
- **Shamana (Palliative Treatment/Internal Administration):** For mild to moderately increased Kapha. Includes Pachana (digestion), Deepana (increasing Agni), Kshudh/Trishna (regulating food/water intake), Vyayama (exercise), Atap/Maruta (exposure to heat/breeze).

**Shodhana vs. Shamana Analogy:** School hierarchy (class teacher, HOD, principal) to explain initial approach with Shamana before resorting to Shodhana for severe cases.

- **Specific Kaphaja Upakrama:** Vamana, Virechana (if Vamana not possible), Nasya, dry/light/sharp/hot foods, pungent/bitter/astringent tastes, Vyayama, Chinta (mental activities), Udvartana (dry powder massage), Medohara Aushadha (medicines reducing fat tissue), Dhumapana (medicated smoke), Upavasa (fasting), Gandusha (gargling).

**Nishukhatvam Sukhaya:** Essential for Kapha types to avoid comfort zones and stagnation; embrace urgency and activity.

- **Nanatmajavyadhis (Single Dosha Disorders):** 20 specific disorders solely caused by Kapha Dosha.
  - Examples: Nidradikya (excessive sleep), Guru Gatrata (heaviness of body), Balasaka (loss of strength), Apakti (indigestion), Hrudayopalepha (cardiovascular disorders due to plaque formation).

**Kitchen Pharmacy for Kapha Balance:** Spices (dry ginger, black pepper, turmeric), green gram, barley, millets, honey, herbal teas.

- **Assessment (Pareeksha):**
  - Roga Pariksha (Disease Examination): Nidana (causative factors), Purvarupa (prodromal symptoms), Rupa (clinical features), Samprapti (pathogenesis).
  - Rogi Pariksha (Patient Examination): Prakriti (constitution), Vikriti (imbalance), Sara (tissue excellence), Satva (mental strength), Ahara Shakti (digestion power), Vyayama Shakti (exercise capacity), Vaya (age), Pramana (body measurements).
- **Honey Properties:** Ruksha (dry) and Kashaya rasa (astringent), making it beneficial for Kapha Dosha. Acts as Yogavahi (drug carrier).
- **Asava arishta Properties:** Ushna (hot) and Tikshna (sharp), good for breaking Kapha layers quickly.

**Honey vs. Asava arishta:** Honey's ruksha and kashaya properties, and Asavarista's ushna and tikshna properties, explaining how they help in different ways to manage Kapha.

**Brandy for Cough:** Explained as having Kapha-balancing properties when taken in moderation due to its specific 'guna', acting as a 'balya' (strengthening) agent and providing a coating effect.

## Participant Questions and Discussion

---

**Assessing Bala (Strength):** Explained through Roga Pariksha (disease examination) and Rogi Pariksha (patient examination), which includes 10 tools (Dashavidha Pariksha) like Prakriti, Vikriti, Sara, Satva, Ahara Shakti, Vyayama Shakti, Vaya, and Pramana. This comprehensive assessment determines suitability for Shodhana or Shamana.

**Honey is not Snigdha Guna:** Clarification that honey is Ruksha (dry) and has Kashaya rasa (astringent), making it beneficial for Kapha, despite its viscous appearance. Rukshata of Honey and Vata Prakriti: While alone in large quantities, honey might be adverse for Vata, mixing it with milk or ghee can mitigate this effect.

**Daily Intake of Turmeric Milk with Ghee:** Recommended to take in the morning with a half spoon of ghee for better effect, acting as a Rasayana.

## Action Items and Next Steps

---

**Implement Kapha-balancing diet:** Incorporate dry, light, hot foods; pungent, bitter, astringent tastes; spices like dry ginger, black pepper, and turmeric; green gram, barley, and millets.

**Increase physical activity:** Break long sitting hours, maintain a strong exercise routine, and engage in daily Vyayama.

**Engage in mental activities:** Solve puzzles, write, or pursue hobbies to prevent mental stagnation.

**Consider Udvartana (dry powder massage):** Especially during Vasanta Ritu, for individuals with Kapha Prakriti.

**Observe the body's early signals:** Pay attention to feelings of heaviness to prevent progression to more severe disorders.



# KAPHA UPAKRAMA



*Kapha Upakrama*

BALANCE • DETOX • REJUVENATE

Dr. Harshitha K S (BAMS MD)

Assistant Professor and Consultant Physician(Ayu)



**Kapha Upakrama**  
Ayurvedic Therapies for Balancing Kapha Dosha

<b>Vamana</b> Therapeutic Emesis	<b>Udwarthana</b> Herbal Powder Massage	<b>Swedana</b> Herbal Steam Therapy
<b>Langhana</b> Fasting & Light Diet	<b>Pranayama</b> Breathing Exercises	<b>Vyayama</b> Physical Exercise
<b>Lepana</b> Herbal Paste Therapy	<b>Shunthi &amp; Pippali</b> Ginger & Long Pepper	<b>Nasal Therapy</b> Nasya Treatment

→ Reduce: Cold, Oily, Sweet Foods      Favor: Spicy, Bitter, & Warm Foods





- Modern avatar- Modern symptoms and occupations are risk
- The core therapy- the at-home fix and the clinic fix
- Kitchen pharmacy(Dietary- Top 3 spices, Pulses and grains, vegetables and fruits, plate makeover)
- Lifestyle biohacks (Vihara) The concept of routine, Cardio/Strenrthening/Sensory therapy
- General formulations-common Pk procedures like veshtana that can be done at home



- Embracing discomfort
- Dryness and friction
- Deep respiratory reset (Vamana and nasya)
- Mental gymnastics (chinta)
- Honey rule
- Spices
- Pulses
- The old alcohol concept



- In **Ayurveda**, *Kapha Dosha* is composed of **Prithvi (earth)** and **Jala (water)** elements. It represents **structure, stability, lubrication, and immunity** in the body. When balanced, Kapha provides strength and endurance. However, **modern lifestyle patterns (modern avatars)** often promote **Kapha aggravation**, leading to many lifestyle disorders



## Sedentary lifestyle



Many modern occupations involve **long hours of sitting with minimal physical activity**.

Examples:

1. IT professionals
2. Software engineers
3. Call center employees
4. Office administrators
5. Online educators
6. Drivers

### Effect on Kapha

- Reduced metabolism (*Agnimandya*)
- Accumulation of *Meda dhatu* (fat tissue)
- Increased lethargy and heaviness
- This predisposes individuals to **Kapha disorders such as obesity and metabolic diseases**.



## Modern Dietary Habits



Modern diets frequently include foods that aggravate Kapha.

Examples:

1. Processed foods
2. Fast food and deep-fried items
3. Excess sweets and refined carbohydrates
4. Dairy overconsumption
5. Cold beverages and ice creams

### **Kapha qualities increased**

- Guru (heavy)
- Snigdha (oily)
- Madhura rasa dominance



## Reduced Physical activity



Modern technology has reduced natural movement.

Examples:

- Elevators instead of stairs
- Online shopping
- Long screen time
- Transportation dependence

### **Ayurvedic explanation**

Lack of **Vyayama (exercise)** leads to Kapha accumulation and **Kapha sthana dushti**.



## Sedentary Study Patterns



Students spend long hours:

1. Sitting in classrooms
2. Studying with laptops
3. Preparing for competitive exams
4. Attending online classes

### Effect in Ayurveda

- Reduced **Vyayama (physical activity)**
- Sluggish **Agni**
- Kapha accumulation



## Excess Screen Time



Use of:

1. Smartphones
2. Tablets
3. Computers for study and entertainment

This leads to:

- Reduced movement
- Irregular sleep cycles
- Increased **Kapha and Tamas**



## Psychological and Behavioral Factors

Modern work environments also affect **mental Kapha imbalance**.

Examples:

- Stress eating
- Emotional eating
- Irregular sleep patterns
- Daytime sleeping (*Divaswapna*)

These lead to:

- Increased Kapha and Ama formation
- Reduced digestive fire (*Agni*)



## Dvididha Upakarma- two kinds of therapy :-

उपक्रम्यस्य हि द्वित्वाद् द्विविधोपक्रमो मतः  
 एकः सतपणस्तत्र द्वितीयाश्चापतपणाः  
 बृहणो लङ्घनश्चेति तत्प्रयोगावदाहता  
 बृहणं यद्बृहत्वाय लङ्घनं लाघवाय यत्  
 देहस्य

Because, that to be treated, the human body is of two types – Obese and lean, the treatment is also of two kinds.

1. **Santarpana**- nourishing, enriching. It is also called as Brihmana (Stoutening, increasing weight, imparting heaviness)
2. **Apartarpana** –depleting, cleansing. It is also called as Langhana (fasting, losing weight, imparting lightness etc).



भवतः प्रायो भौमापमितरञ्च ते

Generally,

- **Brihmana** treatment is dominant with Prithvi (Earth element) and ap (water element).
- **Langhana** is dominant with the rest three elements (Fire, air and ether).



## LANGHANA THERAPY



to make the body light  
imparts lightness to the body.

शोधनं शमनं चेति द्विधा तत्रापि लङ्घनं

It is of two types.

- a) **Shodhana** – Purification procedures (Panchakarma) and
- b) **Shamana**- palliative treatment.



## SHAMANA – PALLIATIVE TREATMENT

न शोधयति यददेषान समानोदीरयत्यापि  
समीकरोति विषमोन् शेमनं तच्च सप्तधा  
पाचनं दीपनं क्षुत्तृड्व्यायामातपमारुताः

- is that which does not expel the increased Doshas out of the body,
- it does not increase the normal Dosha,
- but makes the abnormal- establishes normalcy of the doshas .

In short, Shamana treatment brings imbalanced Dosha to normalcy.



## Shamana 7 types



1. Pachana – digestive, carminatives,
2. Deepana – hunger producing, stomachic,
3. Kshut – withstanding hunger, avoidance of food, fasting
4. Trut – withstanding thirst/avoidance of water drinking, avoiding liquid food intake
5. Vyayama- physical activity,
6. Aatapa- exposure to sunlight and
7. Maruta- exposure of breeze.



## KAPHA UPAKRAMA



श्लेष्मणा विधिना युक्त तीक्ष्णं वमनरेचनम्  
 अन्नं रुक्षाल्पतीक्ष्णोष्णं कटुतिक्तकषायकम् १०  
 दीर्घकालस्थितं मद्यं रतिप्रीतिः प्रजागरः  
 अनेकरूपो व्यायामः चिन्ता रुक्षं विमर्दनम् ११  
 विशेषात् वमनं यूषः क्षौद्रं मेदोघ्नमौषधम्  
 धूमोपवासगण्डूषा निःसुखत्वं सुखाय च १२



- **Vidhiyukta Teekshna Vamana, Virechana** encourages strong emesis and purging in accordance with prescribed procedures. For these individuals, food consumption should be **limited to dry items; also limit alcohol intake during this time frame.**
- Foods containing Teekshna (strong and piercing), Ushna (hot) sharp bitter, or astringent tastes; Old wine
- Ratri jagarana
- exercise of all types
- Chinta
- Massage the body dry followed by Vamana therapy - emesis therapy
- using grains, or soups as well as honey.
- Treatments and medications to help **reduce fat**, such as **inhaling therapeutic smoke, fasting, gargling, facing difficulties** / taking up the difficult tasks instead of procrastination



## Twenty types of kaphaja diseases

श्लेष्मविकारांश्च विंशतिमत ऊर्ध्वं व्याख्यास्यामः; तद्यथा- तृप्तिश्च, तन्द्रा च, निद्राधिक्यं च, स्तौमित्यं च, गुरुगान्त्रता च, आलस्यं च, मुखमाधुर्यं च, मुखस्रावञ्च, श्लेष्मोद्भिरणं च, मलस्याधिक्यं च, वलासकश्च, अपक्तिश्च, हृदयोपलेपश्च, कण्ठोपलेपश्च, धमनीप्रति (ति) चयश्च, गलगण्डश्च, अतिस्थौल्यं च, शीताग्निता च, उदरदश्च, श्वेतावभासता च, श्वेतमूत्रनेत्रवर्चस्त्वं च: इति विंशतिः श्लेष्मविकाराः श्लेष्मविकाराणामपरिसंख्येयानामाविष्कृततमा व्याख्याता भवन्ति ॥17 ॥



- तृप्तिर्येन तृप्तमिवात्मानं सर्वदा मन्यते। बलासकः बलक्षयः; किंवा श्लेष्मोद्रेकान्मन्दज्वरित्वं, स्थूलाङ्गता वा बलासकः। धमनीप्रतिचयो धमन्युपलेपः [3] । शीताग्निता मन्दाग्निता। मात्स्न्यं मसृणता। श्लेष्मकर्मसु सुप्तिर्निष्क्रियत्वेन, वाते तु स्पर्शाज्ञानेन। अत्रामाशयमनुप्रविश्येति वचनेन श्लेष्मस्थानेष्वामाशयस्य प्राधान्यं, पूर्वं तु 'तत्रापि उरो विशेषेण' इति वचनेनोरः प्रधानम्; एवमुभयमपि तुल्यं ज्ञेयम्॥१७-१९॥



1. Trpti 2. Tandra ( Drowsiness )
3. Nidradhikya ( Excessive Sleep )
4. Staimitya ( Timidness )
5. Gurugatrata ( Heaviness Of The Body ) 6. Alasya ( Laziness)
7. Mukhamadhurya ( Sweet Taste In Mouth )
- 8 Mukhasrava ( Salivation )
9. Slesmodgirana ( Mucus Expectoration )
10. Maladhikya ( Excessive Excretion Of Excreta )
11. Balasaka ( Loss Of Strength )
12. Apakti ( Indigestion )
13. Hridayopalepa ( Phlegm Adhered In Vicinity Of Heart)



14. Kanthopalepa ( Phlegm Adhered To Throat )
15. Dhamanipraticaya (Hardening Of Vessals )
16. Galaganda ( Goiter ) 17. Atisthaulya (Obesity )
18. Sitagnita (Suppression Of Digestive Power )
19. Udarda ( Urticaria )
20. Svetavabhasata ( Pallor), Svetamutranetravarcastva ( Whiteness Of Urine, Eye And Faces )



## General principles of treatment for kaphaja diseases



- तं कटुकतिक्तकषायतीक्ष्णोष्णरूक्षैरुपक्रमैरुपक्रमेत  
स्वेदवमनशिरोविरेचनव्यायामादिभिः श्लेष्महरैर्मात्रां कालं च प्रमाणीकृत्य;  
**वमनं तु सर्वोपक्रमेभ्यः श्लेष्मणि प्रधानतमं मन्यन्ते** भिषजः,  
तद्ध्यादित एवामाशयमनुप्रविश्योरोगतं केवलं वैकारिकं  
श्लेष्ममूलमूर्ध्वमत्क्षिपति, तत्रावजिते श्लेष्मण्यपि शरीरान्तर्गताः  
श्लेष्मविकाराः प्रशान्तिमापद्यन्ते, यथा भिन्ने केदारसेतौ  
शालियवषष्टिकादीन्यनभिव्यन्यमानान्यम्भसा प्रशोषमापद्यन्ते  
तद्वदिति ॥ १९ ॥



- They diseases due to vitiated kapha) should be treated with drugs having **pungent, bitter, astringent, sharp, hot and unctuous qualities and by such therapies like fomentation, emesis, elimination of doshas from the head, exercise, etc.**, which should all contain materials having anti-slaimika properties.
- This is of course to be done with due regard to the doshage and season. Of all the devices stated above, emetic therapy is the treatment par excellence for the cure of diseases due to kapha because immediately after entering the stomach, it strikes at the very root cause of the vitiation of kapha and when it is overcome in the stomach, even the entire vitiated kapha dwelling in other parts of the body is automatically alleviated.
- This can be likened to the withering away of paddy, barley, etc., for want of barrier of the cornfield ( full of water ) being broken.
- As **sites of maifestation of Kapha, both chest and stomach** are equally important as stated in the above passage and passage 8/ante.



### *Kapha and Tastes*

**Pungent, bitter and astringent** tastes have opposite qualities as those of kapha. Therefore they pacify kapha. Sweet, sour and salt tastes have similar qualities as those of pitta. Therefore they increase pitta.



## Top 3 Spices for Kapha Balance



### 1. Dry Ginger (Shunthi)

- ✓ Improves **Agni (digestive fire)**
- ✓ Reduces **Ama**
- ✓ Helps in **Kapha disorders like obesity and respiratory congestion**

### 2. Black Pepper (Maricha)

- ✓ Enhances metabolism
- ✓ Clears **Kapha accumulation in respiratory channels**
- ✓ Improves digestion and absorption

### 3. Turmeric (Haridra)

- ✓ Anti-inflammatory
- ✓ Useful in **metabolic disorders and fatty liver**
- ✓ Helps reduce **Kapha and Meda accumulation**



## Top 3 Spices for Kapha Balance



❖ **Shunthi (Dry Ginger)** – Deepana, Pachana, reduces Ama

❖ **Maricha (Black Pepper)** – Enhances metabolism, clears Kapha from channels

❖ **Haridra (Turmeric)** – Anti-inflammatory, useful in metabolic disorders



## Top Pulses and Grains for Kapha



### 1. Green Gram (Mudga)

- ✓ Light and easy to digest
- ✓ Reduces Kapha and Ama
- ✓ Ideal for **Kapha prakriti individuals**

### 2. Barley (Yava)

- ✓ Classical **Kapha-reducing grain**
- ✓ Reduces **Meda dhatu (fat accumulation)**
- ✓ Beneficial in **obesity and diabetes**

### 3. Millets (Ragi, Foxtail millet, Little millet)

- ✓ High fiber
- ✓ Low glycemic index
- ✓ Helps control **Kapha-related metabolic disorders**



## Top Pulses and Grains for Kapha



❖ **Mudga (Green gram)** – Laghu, easy digestion

❖ **Yava (Barley)** – Best grain for Kapha-Meda disorders

❖ **Millets** – Low glycemic index, improves metabolic health



## Vegetables and Fruits for Kapha Balance

### Vegetables

- ✓ **Bitter gourd (Karela)** – reduces Kapha and blood sugar
- ✓ **Drumstick (Moringa)** – improves digestion and metabolism
- ✓ **Leafy greens** – light and detoxifying

### Fruits

- ✓ Prefer fruits with **less sweetness**:
- ✓ **Pomegranate**
- ✓ **Apple**
- ✓ **Papaya**



## Plate Makeover for Kapha Imbalance

A Kapha-balancing plate should be:

- **50% Vegetables**
    - ✓ Bitter gourd, leafy greens, gourds, cabbage
  - **25% Whole grains**
    - ✓ Barley or millets
  - **25% Pulses/Protein**
    - ✓ Green gram, lentils
- Add:
- ✓ Ginger, turmeric, black pepper
  - ✓ Warm water or herbal tea



## Plate Makeover for Kapha Imbalance



## Regular Physical Exercise (Vyayama)



Kapha individuals benefit from **vigorous exercise**.

- **Best activities**
  - ✓ Brisk walking
  - ✓ Running or jogging
  - ✓ Cycling
  - ✓ Aerobics
  - ✓ Power yoga / Surya Namaskar
  - ✓ Dancing
  - ✓ Sports like badminton or swimming
- **Ideal duration:**  
45–60 minutes daily until **mild sweating occurs**.
- **Benefit:**  
Reduces Kapha stagnation, obesity tendency, and lethargy.



### Dry Body Massage (Udvardana) 🌿

- Massage body using **dry herbal powders** such as:
  - ✓Triphala churna
  - ✓Kolakulathadi churna
  - ✓Horse gram powder

#### Benefit

- ✓Reduces **excess fat**
- ✓Improves **circulation**
- ✓Counteracts Kapha heaviness.



### Regular Physical Exercise (Vyayama)



- **Sun Exposure and Outdoor Activities** ☀️

Kapha people benefit from **sunlight and fresh air**.

Examples:

- ✓Morning walk in sunlight
- ✓Gardening
- ✓Outdoor sports
- ✓Trekking
- **Benefit:**  
Enhances metabolism and reduces sluggishness.



## Regular Physical Exercise (Vyayama)

- **Avoid Day Sleep (Divaswapna) ❌**
- Daytime sleep **strongly aggravates Kapha.**
- **Problems caused**
- Weight gain
- Indigestion
- Kapha disorders like cough, sinusitis.
- **Instead:**  
Take short walks or do light activity after meals.



## Mental Stimulation and Active Lifestyle

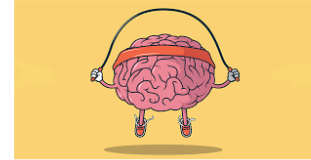
Kapha individuals may become very comfortable and inactive.

Helpful habits:

- ✓ Learning new skills
- ✓ Social interaction
- ✓ Creative hobbies
- ✓ Travel and exploration.

- **Benefit:**

Prevents emotional stagnation and depression.



## Mental Gymnastics Suitable for Kapha Prakriti



### 1. Problem-Solving Activities

✓ Activities that require **logical thinking and quick decision making**.

✓ Examples:

✓ Solving **puzzles**

✓ **Sudoku**

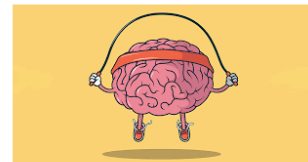
- **Crossword puzzles**

✓ Logical reasoning games

✓ Brain teasers

- **Benefit:**

Enhances **analytical ability and mental agility**





## Mental Gymnastics Suitable for Kapha Prakriti

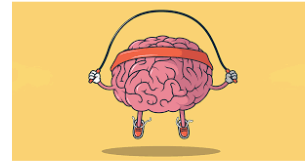


### Debates and Discussions

- Engaging in **intellectual discussions or debates** stimulates Kapha minds.

Examples:

- ✓ Group discussions
- ✓ Academic debates
- ✓ Case study discussions



- **Benefit:**  
Improves **critical thinking, articulation, and alertness.**



## Mental Gymnastics Suitable for Kapl Prakriti

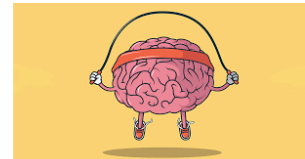


### Learning New Skills

- Kapha individuals benefit from **continuous learning.**

Examples:

- ✓ Learning a **new language**
- ✓ Studying **new subjects**
- ✓ Learning **music or instruments**
- ✓ Acquiring **technical skills**



- **Benefit:**  
Prevents **mental stagnation and complacency.**



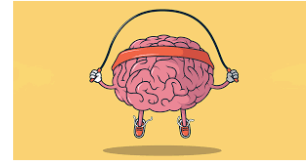
## Creative Thinking Activities



- Activities that require **innovation and imagination.**

Examples:

- ✓ Writing essays or poetry
- ✓ Painting or designing
- ✓ Story creation
- ✓ Brainstorming ideas

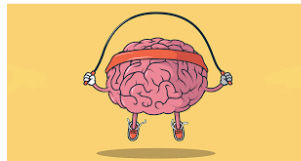


- **Benefit:**

Stimulates **creative intelligence and enthusiasm.**



**“Regular intellectual stimulation helps overcome Kapha-induced dullness (Tamas) and promotes clarity (Sattva).”**





## Regular Detox Practices



- ✓ Steam therapy (Swedana)
- ✓ Fasting once a week (Langhana)
- ✓ Periodic **Vamana therapy** (under Ayurvedic supervision)
- ✓ Nasya
- **Benefit:**  
Removes accumulated Kapha from the body.



## Best Type of Exercise for Kapha Prakriti

### 1. Aerobic / Cardiovascular Exercise (Most Ideal)

Examples:

- Running or jogging
- Brisk walking
- Cycling
- Skipping
- Stair climbing

**Why it is best:**

- ✓ Stimulates **metabolism (Agni)**
- ✓ Reduces **Kapha accumulation and obesity**
- ✓ Improves **circulation and energy**
- ✓ Prevents **lethargy and sluggishness**



## Type of Exercise for Kapha Prakriti



- **High-Intensity Exercise**
- Examples:
  - **HIIT workouts**
  - **Burpees**
  - **Jump squats**
  - **Mountain climbers**
- These exercises **burn fat quickly and activate metabolism.**



## SHODHANA – PURIFICATION PROCEDURES (PANCHAKARMA)



यदीरयेदबहिर्दोषान् पञ्चथा शोधनं च यत्  
निरूहो वेमन कायशिरोरको अस्रविस्तृतिः

Shodhana treatment expels imbalanced Doshas out of the body forcibly.

It is of five kinds, viz

1. **Niruha- decoction enema,**
2. **Vamana- emesis, vomiting therapy**
3. **Kaya reka- Virechana – purgation for the body**
4. **Shiro reka – Shiro Virechana – nasya – purgation for the head, nasal instillation of medicines.**
5. **Asra-visruti – Raktamokshana – blood letting .**

ದೋಷ, ಧಾತು, ಮಲಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಫ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಈ ಅಧಿವೇಶನವು ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೂಲಭೂತ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದ ಸಂರಚನೆ, ದೋಷ-ಧಾತು-ಮಲಗಳ ನಡುವಿನ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಮತ್ತು ಕಫ ದೋಷದ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ತಂತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶಗಳು ಹೇಗೆ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕಫ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಇದರ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.

### ದೋಷಗಳು ಮತ್ತು ಧಾತುಗಳು:

ದೇಹದ ಸಂರಚನೆ ಮತ್ತು ಕೋಶಗಳ ಪೋಷಣೆ (**Body Architecture and Cellular Nutrition**): ದೇಹದ ಚೌಕಟ್ಟು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪೋಷಣೆ (Uttara uttara dhatu poshina - ಉತ್ತರೋತ್ತರ ಧಾತು ಪೋಷಣೆ) ಹಂತ-ಹಂತವಾಗಿ ಹೇಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ದೋಷಗಳು (**Software**): ಇವು ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್‌ನಂತೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸದೆ ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ (ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ).
- ಧಾತುಗಳು (**Hardware**): ಇವು ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್‌ನಂತೆ ದೋಷಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ತಾಣಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು "ದೂಷ್ಯ" (Dooshya) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಇವು ದೋಷಗಳಿಂದ ದೂಷಿತಗೊಳ್ಳಬಲ್ಲವು. ಧಾತುಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತವೆ (Sustain) ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಂದು ರೂಪ ಅಥವಾ ಸಂರಚನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

ದೋಷ-ಧಾತು ಹೋಲಿಕೆ (**Dosha-Dhatu Analogy**): ದೋಷಗಳು ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಇದ್ದಂತೆ, ಧಾತುಗಳು ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್ ಇದ್ದಂತೆ. ಒಬ್ಬ ಬಡಗಿ (Carpenter), ಫ್ಲಂಬರ್ ಅಥವಾ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಷಿಯನ್ (ದೋಷಗಳು) ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಹೇಗೆ ಬಾಗಿಲು, ಕಿಟಕಿ, ಪೈಪ್ ಅಥವಾ ವೈರ್ (ಧಾತುಗಳು) ಬೇಕೋ ಹಾಗೆಯೇ ದೋಷಗಳಿಗೆ ಧಾತುಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಗೆದ್ದಲು (ದೋಷ) ಹತ್ತಲು ಮರ (ಧಾತು) ಇರಬೇಕಲ್ಲವೇ?

### ಸಪ್ತ ಧಾತುಗಳು (Seven Dhatus):

1. ರಸ (**Rasa**): ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಅಥವಾ ಲಿಸಿಕೆ (Lymph).
2. ರಕ್ತ (**Rakta**): ರಕ್ತ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು (RBCs).
3. ಮಾಂಸ (**Mamsa**): ಸ್ನಾಯು ಅಂಗಾಂಶ (Muscle tissue).
4. ಮೇದಸ್ಸು (**Meda**): ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಗಾಂಶ (Adipose/Fat tissue).
5. ಅಸ್ಥಿ (**Asthi**): ಮೂಳೆಗಳು ಅಥವಾ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ (Cartilage).
6. ಮಜ್ಜಾ (**Majja**): ಮೂಳೆ ಮಜ್ಜೆ ಅಥವಾ ನರಮಂಡಲದ ದ್ರವಗಳು.
7. ಶುಕ್ರ (**Shukra**): ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಾಂಶ ಅಥವಾ ಜೀವಕೋಶಗಳು (Stem cells).

ಧಾತು ಪೋಷಣೆ (**Dhatu Poshana**): ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಶಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಆಹಾರದಿಂದ ರಸ ಧಾತು, ರಸದಿಂದ ರಕ್ತ ಧಾತು, ಇತ್ಯಾದಿ).

### ಮಲಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರ್ಣಯ:

- ಮಲಗಳು (**Waste Products**): ಮೂತ್ರ (Urine), ಮಲ (Feces/Shakrut) ಮತ್ತು ಬೆವರು (Sweat/Sweda) ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಮಲಗಳು ಕೂಡ ದೋಷಗಳಿಂದ ದೂಷಿತಗೊಂಡು 'ದೂಷ್ಯ'ಗಳಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬಹುದು.

- ಸಂಪ್ರಾಪ್ತಿ ವಿಘಟನ (Breaking Pathogenesis): ಕೇವಲ ದೋಷಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಬದಲು ದೋಷ ಮತ್ತು ಪೀಡಿತ ಧಾತುಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು (Dosha-Dushya Samurchana) ಸರಿಪಡಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಇದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿದ ಬೂಸುನ್ನು (Fungus) ತೆಗೆದು ನಂತರ ಆ ಜಾಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯಂತಿದೆ.

### ದೋಷ-ಧಾತು-ಮಲಗಳ ಸಂಬಂಧ:

ದೇಹದ ಅಡಿಪಾಯವು ದೋಷ, ಧಾತು ಮತ್ತು ಮಲಗಳ ಸರಿಯಾದ ಸಮತೋಲನದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ. ಇವುಗಳ ನಡುವೆ ಆಶ್ರಯ-ಆಶ್ರಯಿ ಭಾವ (Ashraya Ashrayi Bhava) ಎಂಬ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ.

- ಕಫದ ನಿವಾಸ: ರಸ, ಮಾಂಸ, ಮೇದಸ್ಸು, ಮಜ್ಜಾ, ಶುಕ್ರ.
- ಪಿತ್ತದ ನಿವಾಸ: ರಕ್ತ, ಬೆವರು (Sweda).
- ವಾತದ ನಿವಾಸ: ಅಸ್ಥಿ (ಮೂಳೆಗಳು).
  - ಗಮನಿಸಿ: ವಾತ ಮತ್ತು ಅಸ್ಥಿ ಧಾತುವಿನ ನಡುವೆ ವಿರುದ್ಧ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ವಾತ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಅಸ್ಥಿ ಧಾತು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಆಸ್ಟಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್ ಅಥವಾ ಮೂಳೆ ಸವಕಳಿ ಉಂಟಾಗುವುದು).

ಕಫ ಮತ್ತು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳ: ಕಫ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಮೇದಸ್ಸು ಧಾತುವಿನ (ಕೊಬ್ಬು) ಮೇಲೆ ಕಫಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒಲವು ಇರುವುದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಇದನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

### ಧಾತುಗಳ ಜೈವಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳು:

1. ರಸ: ಪ್ರೀಣನ (Preenanam - ಪೋಷಣೆ, ತೇವಾಂಶ ನೀಡುವುದು).
2. ರಕ್ತ: ಜೀವನ (Jeevanam - ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆ, ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ನಿಯಂತ್ರಣ).
3. ಮಾಂಸ: ಲೇಪನ (Lepanam - ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದು, ದೈಹಿಕ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ).
4. ಮೇದಸ್ಸು: ಸ್ನೇಹನ (Snehanam - ಜಿಡ್ಡಿನಂಶ ನೀಡಿಕೆ, ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ರಕ್ಷಣೆ).
5. ಅಸ್ಥಿ: ಧಾರಣ (Dharanam - ದೇಹವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡುವುದು, ಅಸ್ಥಿಪಂಜರದ ರಚನೆ).
6. ಮಜ್ಜಾ: ಪೂರಣ (Pooranam - ಮೂಳೆಗಳ ಒಳಗಿನ ಪೊಳ್ಳು ಜಾಗವನ್ನು ತುಂಬುವುದು, ನರಮಂಡಲದ ಸಂಪರ್ಕ).
7. ಶುಕ್ರ: ಗರ್ಭೋತ್ಪಾದನ (Garbhotpadanam - ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ).

ಧಾತ್ವಗ್ನಿ (Dhatwagni): ಪ್ರತಿ ಧಾತುವಿನ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಆಯಾ ಅಂಗಾಂಶದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಚಯಾಪಚಯ ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಅಗ್ನಿ.

### ಕಫ ದೋಷದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು (Kaphaja Vyadhis)

ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು: ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದವರು (IT ವೃತ್ತಿಪರರು, ಚಾಲಕರು, ಆನ್‌ಲೈನ್ ಶಿಕ್ಷಕರು).

ಕಾರಣಗಳು: ಚಯಾಪಚಯ (Metabolism) ದರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಕಫದ ಆತ್ಮೀಯ ಗೆಳೆಯನಾದ ಮೇದಸ್ಸು ಧಾತು (ಕೊಬ್ಬು) ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಆಲಸ್ಯ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಭಾರವೆನಿಸುವುದು, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ (Processed

food), ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಮತ್ತು ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ, ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು (Emotional eating), ಅನಿಯಮಿತ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ.

**ಜೈವಿಕ ಸೂಚಕಗಳು (Biomarkers):** ಉಟದ ನಂತರ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘ ನಿದ್ರೆಯ ನಂತರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಭಾರವೆನಿಸುವುದು ಕಫ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರ ಆರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಸರಿಪಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರಿಣಾಮಗಳು: ಬೊಜ್ಜು (Obesity), ಚಯಾಪಚಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಾದ ಫ್ಯಾಟಿ ಲಿವರ್ (Fatty liver), ಪಿಸಿಒಎಸ್ (PCOS), ಹೈಪೋಥೈರಾಯ್ಡಿಸಂ (Hypothyroidism), ಹಾರ್ಮೋನ್ ಏರಿಳಿತಗಳು ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು.

## ಕಫ ನಿರ್ವಹಣೆ (Kaphaja Upakrama)

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ: ಅಪತರ್ಪಣ (Apatarpana - ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸುವುದು/ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದು) ಮತ್ತು ಲಂಘನ (Langhana - ಲಘುತ್ವ ಅಥವಾ ಹಗುರ ಭಾವವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು).

**1. ಶೋಧನ (Shodhana - ಶುದ್ಧೀಕರಣ):** ಕಫವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಾಗ ಪಂಚಕರ್ಮಗಳಾದ ವಾಮನ, ವಿರೇಚನ ಮತ್ತು ನಸ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಮೊದಲು ರೋಗಿಯ ದೈಹಿಕ ಬಲ (Bala) ಮತ್ತು ದೋಷದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು.

**2. ಶಮನ (Shamana - ಆಂತರಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ):** ಕಫವು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಾಗ ಇದನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪಾಚನ (ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸುಧಾರಣೆ), ದೀಪನ (ಅಗ್ನಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು), ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ, ವ್ಯಾಯಾಮ (Vyayama), ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖ ಅಥವಾ ತಂಗಾಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೇರಿವೆ.

ಶೋಧನ vs ಶಮನ ಹೋಲಿಕೆ: ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ತರಗತಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಥವಾ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು (HOD) ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲಾಗದಿದ್ದಾಗ ಹೇಗೆ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರ (Principal) ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುತ್ತೇವೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಧಾರಣ ಕಫಕ್ಕೆ 'ಶಮನ' ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಕಫಕ್ಕೆ 'ಶೋಧನ' (ಪಂಚಕರ್ಮ) ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

## ಕಫಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಉಪಕ್ರಮಗಳು:

ವಾಮನ (ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ), ನಸ್ಯ, ಒಣ/ಲಘು/ತೀಕ್ಷ್ಣ/ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರಗಳು, ಕಹಿ/ಖಾರ/ಒಗರು ರುಚಿಗಳು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಚಿಂತನ (ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ), ಉದ್ದತರ್ಪಣ (ಪುಡಿ ಮಸಾಜ್), ಮೇದೋಹರ ಔಷಧಗಳು (ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸುವ ಮದ್ದುಗಳು), ಧೂಮಪಾನ (ಔಷಧೀಯ ಧೂಮ), ಉಪವಾಸ (Upavasa) ಮತ್ತು ಗಂಡೂಷ (Gargling).

ನಿಶುಖತ್ವಂ ಸುಖಾಯ: ಕಫ ಪ್ರಕೃತಿಯವರು ತಮ್ಮ ಕಂಫರ್ಟ್ ಜೋನ್ (Comfort zone) ನಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕು; ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವುದು ಇವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ನಾನಾತ್ಮಜ ವ್ಯಾಧಿಗಳು (Single Dosha Disorders): ಕೇವಲ ಕಫ ದೋಷದಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುವ 20 ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿವೆ.

- ಉದಾಹರಣೆ: ನಿದ್ರಾಧಿಕ್ಯ (ಅತಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ), ಗುರು ಗಾತ್ರತೆ (ದೇಹದ ಭಾರ), ಅಪಕ್ತಿ (ಅಜೀರ್ಣ), ಹೃದಯೋಪಲೇಪ (ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಕ್ ರಚನೆಯಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಹೃದಯದ ಅಡಚಣೆ).

## ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರ್ಣಯ (Assessment)

1. ರೋಗ ಪರೀಕ್ಷೆ (**Disease Examination**): ನಿರ್ದಾಸ (ಕಾರಣಗಳು), ಪೂರ್ವರೂಪ (ಆರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು), ರೂಪ (ಪೂರ್ಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು), ಸಂಪ್ರಾಪ್ತಿ (ರೋಗದ ಹಾದಿ).

2. ರೋಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ (**Patient Examination**): ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕೃತಿ, ವಿಕೃತಿ (ಅಸಮತೋಲನ), ಸಾರ (ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ), ಸತ್ವ (ಮಾನಸಿಕ ಬಲ), ಆಹಾರ ಶಕ್ತಿ (ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ), ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಕ್ತಿ, ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಅಳತೆ (Pramana).

ಕಫ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಆಸವ-ಅರಿಷ್ಟ:

- ಜೇನುತುಪ್ಪ (**Honey**): ಇದು ರೂಕ್ಷ (ಒಣ) ಮತ್ತು ಕಷಾಯ (ಒಗರು) ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಕಫವನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿ. ಇದು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಗುರಿ ತಲುಪಿಸುವ ಯೋಗವಾಹಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಆಸವ-ಅರಿಷ್ಟ: ಇವು ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ತೀಕ್ಷ್ಣ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಕಫದ ಪದರಗಳನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಒಡೆಯುತ್ತವೆ.
- ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಬ್ರಾಂಡಿ (**Brandy for Cough**): ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಬ್ರಾಂಡಿಯು ತನ್ನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಕಫವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿಗೆ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಪದರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಭಾಗವಹಿಸಿದವರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆ:

- ಬಲವನ್ನು (**Strength**) ಅಳೆಯುವ ವಿಧಾನ: ರೋಗದ ಪರೀಕ್ಷೆ (**Roga Pariksha**) ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆ (**Rogi Pariksha**) ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ವಿಧದ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ದಶವಿಧ ಪರೀಕ್ಷೆ (**Dashavidha Pariksha**) ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕೃತಿ, ವಿಕೃತಿ, ಸಾರ (ಅಂಗಾಂಶ ಬಲ), ಸತ್ವ (ಮಾನಸಿಕ ಬಲ), ಆಹಾರ ಶಕ್ತಿ (ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ), ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಕ್ತಿ, ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣ (ದೇಹದ ಅಳತೆ) ಸೇರಿವೆ. ಈ ಸಮಗ್ರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಶೋಧನ (ಶುದ್ಧೀಕರಣ) ಅಥವಾ ಶಮನ (ಆಂತರಿಕ ಮದ್ದು) ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸೂಕ್ತವೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಸ್ನಿಗ್ಧ ಗುಣ ಹೊಂದಿಲ್ಲ: ಜೇನುತುಪ್ಪವು ನೋಡಲು ಜಿಗುಟಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ರೂಕ್ಷ (**Ruksha - ಒಣ**) ಗುಣ ಮತ್ತು ಕಷಾಯ ರಸ (**Astringent - ಒಗರು**) ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಅದು ಕಫವನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲಾಯಿತು.
- ಜೇನುತುಪ್ಪದ ರೂಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿ: ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ವಾತಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಹಾಲು ಅಥವಾ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವಾತದ ಮೇಲಾಗುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.
- ಅರಿಶಿನ ಹಾಲು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದ ದೈನಂದಿನ ಸೇವನೆ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಅರಿಶಿನ ಮಿಶ್ರಿತ ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ರಸಾಯನ (**Rasayana - ಪುನಶ್ಚೇತನಕಾರಿ**) ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಯಸೂಚಿಗಳು ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಕ್ರಮಗಳು:

1. ಕಫ-ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುವ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ: ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಣ, ಲಘು ಮತ್ತು ಬಿಸಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಖಾರ, ಕಹಿ ಮತ್ತು ಒಗರು ರುಚಿಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ. ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಣ ಶುಂಠಿ, ಕರಿಮೆಣಸು ಮತ್ತು

ಅರಿಶಿನದಂತಹ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಹೆಸರುಕಾಳು, ಬಾರ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು (Millets) ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

2. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ: ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ನಡುವೆ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ **(Vyayama)** ಮಾಡಿ.
3. ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: ಮನಸ್ಸು ಮಂದವಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಪದಬಂಧಗಳನ್ನು (Puzzles) ಬಿಡಿಸುವುದು, ಬರವಣಿಗೆ ಅಥವಾ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.
4. ಉದ್ವರ್ತನ **(Udvardhana)** ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಸಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ, ಕಫ ಪ್ರಕೃತಿಯವರು ಔಷಧೀಯ ಪುಡಿಗಳಿಂದ ಮಾಡುವ ಒಣ ಮಸಾಜ್ ಅಥವಾ ಉದ್ವರ್ತನ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.
5. ದೇಹದ ಆರಂಭಿಕ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ: ದೇಹದಲ್ಲಿ ಭಾರವೆನಿಸುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡ ತಕ್ಷಣ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.