

16th Class Minutes / Class Notes (5th March 2026, Thursday)

Pitta Upakrama (Pitta Management)

This session focuses on Pitta Upakrama, specifically discussing various approaches beyond Virechana (purification therapy) for managing Pitta Dosha. The session covers dietary adjustments based on tastes (Rasa), specific vegetables, fruits, dry fruits, and spices to either include or avoid. It also delves into lifestyle recommendations (Vihara) to calm Pitta, including sensory experiences and environmental factors. Furthermore, the session explores Ayurvedic herbs and minerals used in Pitta management, emphasizing the importance of proper preparation and individual considerations.

Pitta Upakrama Overview:

- Methods to balance Pitta beyond the primary Panchakarma, Virechana.

Virechana:

The best Panchakarma for Pitta, acting like a surgical procedure.

- **Ghrutapana (Ghee Consumption):**
 - Described as a major Upakrama for Pitta. It includes both medicated and normal ghee.
 - Ghee is considered "**Amruta**" (nectar) due to its extensive purification process and inherent qualities.
 - It is Janma Satmya, suitable from birth till death, with no negative implications even for newborns.

Properties of Ghee: Madhura (sweet) taste and Shita Virya (cold potency) help in Pitta Shamana (pacification).

- **Agni Vardhana:** Ghee enhances the digestive fire (Prakruta Agni) in healthy individuals.
- **Other Properties:** Rasayana (rejuvenative), Nitya Sevanya (can be consumed daily), Medhya (brain tonic), good for eyes, improves memory, and gives strength.
- **Therapeutic ghritas:** Examples include Dadimadi ghrita, Jeevanthadi ghrita, Shatphala ghrita (used in female infertility for endometrial thickness), Indukanta ghrita (for digestive disorders), and Mahatiktaka ghrita (for skin conditions and digestive disorders).
- **Psychiatric Disorders:** Kalyanaka ghrita, Panchagavya ghrita, and Brahmi ghrita show excellent results.

- **Purana ghrita (Old Ghee):** Ghee preserved for one year (Purana ghrita), 10+ years (Pra Purana ghrita), or 100 years (Koumbha ghrita) develops enhanced therapeutic value, particularly for chronic diseases and psychiatric disorders. It's believed that no curable disease is beyond its healing capacity.

Aahara (Diet) and Rasa (Tastes):

- Six tastes: Madhura (sweet), Amla (sour), Lavana (salty), Katu (pungent), Tikta (bitter), Kashaya (astringent).
- **Pitta-Reducing Tastes (Dos):** Madhura, Tikta, Kashaya.
- **Pitta-Increasing Tastes (Don'ts):** Katu, Lavana, Amla.
- **Examples of Madhura Rasa:** Ghee, milk, coconut, rice, rock sugar, barley, grapes.
- **Examples of Tikta Rasa:** Bitter melon, neem.
- **Examples of Kashaya Rasa:** Jambu (Java plum/Nerale hannu), areca nut.
- Vegetables:

To be taken regularly: Ash gourd, pumpkin, bitter melon, pointed melon, ridge melon, onion (in moderation).

- Ash gourd: Sweet, Madhura Vipaka, Sheeta Guna and Virya, best Pitta Shamana, Bally (bulk promoting and nutritious).
- To be avoided regularly (or in excess): Avare kaalu (Hyacinth bean), unripened mango, moringa leaves, tomato, garlic, wet ginger, Gongura leaves (Pundi Pallya), lemon.
- Tomato: Due to its sour taste (Amla Rasa), regular use is not good for Pitta. Occasional use is fine.
- Garlic: Cardiogenic and cholesterol-reducing, but increases Pitta if consumed regularly by Pitta Prakriti individuals.
- Wet Ginger: Increases Pitta if taken regularly; dry ginger does not.
- Gongura Leaves: A severe Pitta-provoking leafy vegetable, causing burning sensations due to its Vidahi Dravya properties.
- Lemon: While rich in Vitamin C, excessive and regular consumption, especially on an empty stomach, can lead to Pitta Prakopa and hyperacidity.
- Pickles: Generally avoided for Pitta Prakriti due to added sourness, salt, and spices.

Dry Fruits:

- Raisins (Anardana): Best for Pitta Prakriti, reduces excessive thirst, relieves burning sensation, useful in bleeding disorders (piles, nosebleeds), dry cough, and UTIs.
- Dates: Sweet, Sheeta property, good for Pitta. Recommended with ghee to counteract its slight dryness. Provides instant energy (Sadhya Brahmana).
- Cashew Nuts (Kaju): Sweet, nourishing, and strengthening. Excessive intake can increase cholesterol; consume moderately (1-2 per day with regular exercise).

Fruits:

- General Rule: Prioritize seasonal fruits in adequate quantities.
- Pitta-Reducing Fruits: Sweet grapes, sweet mangoes (not sour or unripened), musk melon, papaya (in moderation as it has heating properties).
- Fruits with Amla Rasa (Sour Fruits): Kiwi, dragon fruit, and other sour fruits should be consumed in limited quantities, as sourness increases Pitta.
- **Spices:**
 - Pitta-Increasing Spices: Black pepper, cinnamon, tejapatra, jeera (cumin), mustard seeds (especially black mustard seeds).
 - Important Note: The method of preparation significantly impacts the effect of spices. For example, turmeric's heat is reduced when cooked in oil.
 - Fennel Seeds (Bade Sompu): Very slightly increases Pitta but is a good appetizer and aids digestion. Also beneficial for gynecological disorders.
 - Pitta-Reducing Spices: Cloves (Lavanga) reduces Pitta, especially useful for excessive thirst. Black stone flower also helps pacify Pitta.
- **Other Dravyas:**
 - Tila (Sesame Seeds): Ushna (hot) in property; excess can provoke Pitta.
 - Urad Dal (Black Gram): Increases Pitta and Kapha, especially when fermented (e.g., in idli, dosa). Regular consumption can lead to acidity.
 - Horse Gram (Huruli/Huruli Kaalu): Increases Pitta and is a causative factor for Amla Pitta (hyperacidity).
 - Milk: Best for Pittahara due to its Madhura (sweet) taste and Sheeta Virya (cold potency). Can reduce burning sensations.
 - Barley (Jave Godhi): Sweet and cold, helps reduce Pitta.
- **Vihara (Lifestyle):** Pitta individuals are intelligent, quick decision-makers, and prone to stress. Vihara aims to calm their mind and body.
 - Fragrant Smells (Sugandhi): Pitta persons often have a subtle body odor (Puthigandha) and are drawn to fragrances like sandalwood, jasmine, deodorants, scents, and room fresheners to mask it and for their calming effect.
 - Wearing Pearl Ornaments: Pearls have a Saumya (calming) property, similar to the moon, and help reduce body heat and promote calmness. Historically, even kings wore them.
 - Lepa (External Application): Sandalwood (Chandana), Ushira (Vetiver), and Karpura (Camphor) pastes are advised. Sandalwood, for example, is used in coastal regions to counteract Pitta-aggravating climates.
 - Gopi Chandana: A cold mineral/mud used for application, particularly by certain communities, to cool the body and calm Pitta. It is believed to have healing properties, especially for skin disorders, and is found in places like Dwaraka and Gokul (Raman Reti) due to its association with Krishna.
 - Environment: Pitta individuals are drawn to places with moonlight, cold breezes, and water bodies (rivers, lakes, ponds – not beaches due to heat and salt). Greenery is also preferred.

- Company and Music: They enjoy melodious music in the company of friends, family, and children. They appreciate houses with good airflow, gardens, and water fountains. Vacations to hill stations with lotuses and flowers are also favored.

Examples and Demonstrations

Ghee as Amruta: Explained through its extensive transformation process from milk to ghee, purifying it to its most potent form.

Ghee and Agni: Analogy of ghee in a Homa Kundam (sacrificial fire pit) intensifying the flame to explain how it boosts internal Agni.

Tomato and the "Pot of Water" Analogy: Explains how regular, excessive consumption of even seemingly benign foods (like tomato) can eventually fill the body's tolerance, leading to symptoms once the 'pot' overflows.

Moringa Leaves Case Study: A paramparika vaidya (traditional healer) developed increased menstrual flow and weight loss due to regular, empty-stomach consumption of moringa juice, raw vegetables, and garlic, despite having a Pitta constitution.

Gastric Patients and Idli/Dosa: Explained how the Pitta-provoking nature of urad dal and fermentation in idli/dosa often contribute to persistent gastric complaints.

Navy Patient Case Study: A patient experiencing hyperacidity and burning sensations only when working in a hot environment (ship basement) found relief by adopting Pitta-pacifying diet (milk, dates), demonstrating the power of Pathya (suitable regimen).

Pearl Ornaments: Historical examples of kings wearing pearl garlands to reduce Pitta and showcase wealth.

Gopi Chandana and Dwaraka/Gokul: Discussed as having healing properties in its mud due to association with Krishna, scientifically linked to its cooling effect for skin disorders.

Tamarind vs. Kokum/Amla: Explained their different effects on Doshas, with tamarind increasing Pitta (Ushna) but reducing Vata/Kapha, while Kokum/Amla (though sour) are Pittahara due to Madhura and Shita properties. Amla is particularly beneficial as it contains five out of six tastes and balances all three Doshas.

Incompatible Food Combinations (Viruddhahara): Mentioned as a complex topic with 18 types. A simple example given: sour fruits with milk (e.g., strawberry milkshake is not good, but sweet mango milkshake can be if mango is ripe and sweet, and its heat is reduced by soaking).

Participant Questions and Discussion

Which Panchakarma is best for Pitta? Virechana (answered correctly by participants).

Which Panchakarma is best for Vata? Basti (answered correctly by participants).

Other Upakarmas for Vata (besides Basti): Participants recalled Abhyanga, Karnabhyanga, Shirodhara, Kayadhara, Kayaseka, Vaishtana, and Snehapana. Mahasnehas: Ghruta, Majja, Vasa, Vasai (clarified that Takra is not a Snehana due to lack of Snigdha Guna).

Dragon Fruit and Kiwi: Discussed whether to avoid them. The instructor personally recommends avoiding non-native fruits to support local crops and reduce potential incompatibilities.

Native Dates: Discussion on how naturally available Indian date varieties (e.g., Sylvester variety) are often overlooked in favor of imported ones.

Tamarind vs. Punarpuli (Kokum) and Amla: Discussion on why Kokum/Amla are Pittahara despite being sour, whereas tamarind increases Pitta. Kokum is Madhura and Shita, while tamarind is Ushna. Amla has five rasas and balances all three Doshas.

Amla Pickles in Summers: Generally advised against due to added salts, spices, and increased sourness from preservation. Simple salt-dried or candy-like Amla preparations are acceptable.

Preserving Amla: Methods like keeping Amla in brine water or drying it are suggested for year-round availability.

Lavancha (Ushira) for Commoners: Can be used regularly in drinking water during summer but should be avoided in winter and rainy seasons for Vata Prakriti individuals due to its Sheeta (cold) and Tikta (bitter) properties.

Musambhi (Sweet Lime) Juice: Decreases Vata and Pitta but increases Kapha (Guru/heavy). Should be consumed mindfully, especially if experiencing heaviness.

Migraine after consuming Methi/Karela: A participant's experience was clarified. Methi (Peeta Beejam, meaning yellow seed, not Pitta-increasing) and Karela (bitter) can aggravate Vata if processed improperly or consumed excessively by a Vata Prakriti person, leading to Vataja headache, not Pitta headache.

Traditional Karela/Methi Preparations: Discussed how traditional methods (e.g., soaking in salt/turmeric, frying in Tila oil, adding sour/sweet elements) are designed to balance the inherent qualities of these ingredients and prevent Dosha aggravation.

Areca Nut after Food: Small quantities are astringent and aid digestion without increasing Pitta.

Action Items and Next Steps

Incorporate Ghee: Integrate regular, appropriate consumption of ghee into the diet for its Pitta-pacifying and general health benefits.

Dietary Awareness: Pay attention to the six tastes and their effects on Pitta. Prioritize Madhura, Tikta, and Kashaya rasas while moderating Katu, Lavana, and Amla.

Seasonal and Native Foods: Prioritize seasonal fruits and vegetables native to one's region to ensure better compatibility and nutritional benefits.

Mindful Consumption: Avoid regular and excessive intake of Pitta-provoking foods like unripened mango, moringa leaves, tomato, garlic, and wet ginger, especially for Pitta Prakriti individuals.

Proper Food Preparation: Learn and apply traditional cooking methods that balance the inherent properties of ingredients, especially spices, to prevent Dosha aggravation.

Lifestyle Adjustments (Vihara): Seek out calming environments, engage with pleasant sensory experiences (fragrances, melodious music), and spend time with loved ones to manage stress and calm Pitta.

External Applications: Consider using Chandana, Ushira, or Gopi Chandana for cooling and soothing effects.

ಪಿತ್ತ ಉಪಕ್ರಮ (Pitta Management)

ಈ ಅಧಿವೇಶನವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಿರೇಚನ (Virechana - ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಪಿತ್ತ ದೋಷವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಇರುವ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ರುಚಿಗಳ (Rasa) ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆ ಅಥವಾ ವರ್ಜನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಜೀವನಶೈಲಿ (Vihara), ಇಂದ್ರಿಯ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಇಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಪಿತ್ತ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಆಯುರ್ವೇದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಪಿತ್ತ ಉಪಕ್ರಮದ ಅವಲೋಕನ

ಪಂಚಕರ್ಮದ ಪ್ರಮುಖ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ವಿರೇಚನವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುವ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

- **ವಿರೇಚನ (Virechana):** ಪಿತ್ತಕ್ಕೆ ಇರುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಇದು ಒಂದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಷ್ಟೇ (Surgical procedure) ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- **ಘೃತಪಾನ (Ghrutapana - ತುಪ್ಪದ ಸೇವನೆ):** ಇದನ್ನು ಪಿತ್ತಕ್ಕೆ ಇರುವ ಪ್ರಮುಖ ಉಪಕ್ರಮವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಔಷಧಿಯುಕ್ತ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ತುಪ್ಪ ಎರಡನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.
 - ತುಪ್ಪವನ್ನು "ಅಮೃತ" (Nectar) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅದರ ತಯಾರಿಕಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಡಗಿರುವ ಗುಣಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿವೆ.
 - ಇದು ಜನ್ಮ ಸಾತ್ಮ್ಯ (Janma Satmya), ಅಂದರೆ ಜನನದಿಂದ ಮರಣದವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೂಕ್ತವಾದುದು, ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೂ ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲ.
 - ತುಪ್ಪದ ಗುಣಗಳು: ಮಧುರ (Sweet - ಸಿಹಿ) ರುಚಿ ಮತ್ತು ಶೀತ ವೀರ್ಯ (Cold potency) ಪಿತ್ತ ಶಮನಕ್ಕೆ (Pacification) ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
 - ಅಗ್ನಿ ವರ್ಧನ: ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಜೀರ್ಣಾಗ್ನಿಯನ್ನು (Prakruta Agni) ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
 - ಇತರ ಗುಣಗಳು: ರಸಾಯನ (Rejuvenative), ನಿತ್ಯ ಸೇವನೀಯ (ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಬಹುದು), ಮೇಧ್ಯ (Brain tonic), ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- **ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಘೃತಗಳು (Therapeutic ghrutas):** ಉದಾಹರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ದಾದಿಮಾದಿ ಘೃತ, ಜೀವಂತಾದಿ ಘೃತ, ಷಟ್ಪಲ ಘೃತ (ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬಂಜೆತನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಪದರದ [Endometrial thickness] ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ

ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ), ಇಂದುಕಾಂತ ಘೃತ (ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ) ಮತ್ತು ಮಹಾತಿಕ್ತಕ ಘೃತ (ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ) ಸೇರಿವೆ.

- ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು (**Psychiatric Disorders**): ಕಲ್ಯಾಣಕ ಘೃತ, ಪಂಚಗವ್ಯ ಘೃತ ಮತ್ತು ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಘೃತಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುತ್ತವೆ.
- ಪುರಾಣ ಘೃತ (**Old Ghee**): ಒಂದು ವರ್ಷ ಹಳೆಯದಾದ (ಪುರಾಣ ಘೃತ), 10 ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಹಳೆಯದಾದ (ಪ್ರಪುರಾಣ ಘೃತ) ಅಥವಾ 100 ವರ್ಷ ಹಳೆಯದಾದ (ಕೌಂಭ ಘೃತ) ತುಪ್ಪವು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಅದ್ಭುತ ಔಷಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದಾದ ಕಾಯಿಲೆಯು ಇದರ ಶಕ್ತಿಗೆ ಮೀರಿದ್ದಲ್ಲ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ರಸ (Tastes):

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಆರು ರುಚಿಗಳಿವೆ: ಮಧುರ (Sweet), ಆಮ್ಲ (Sour - ಹುಳಿ), ಲವಣ (Salty - ಉಪ್ಪು), ಕಟು (Pungent - ಖಾರ), ತಿಕ್ತ (Bitter - ಕಹಿ), ಕಷಾಯ (Astringent - ಒಗರು).

- ಪಿತ್ತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ರುಚಿಗಳು (ಸೇವಿಸಬೇಕಾದವು): ಮಧುರ, ತಿಕ್ತ, ಕಷಾಯ.
- ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ರುಚಿಗಳು (ವರ್ಜಿಸಬೇಕಾದವು): ಕಟು, ಲವಣ, ಆಮ್ಲ.
- ಮಧುರ ರಸದ ಉದಾಹರಣೆ: ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಬಾರ್ಲಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ.
- ತಿಕ್ತ ರಸದ ಉದಾಹರಣೆ: ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಬೇವು.
- ಕಷಾಯ ರಸದ ಉದಾಹರಣೆ: ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು (Java plum), ಅಡಿಕೆ.

ತರಕಾರಿಗಳು (Vegetables):

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದವು:

- ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿ, ಸಿಹಿಗುಂಬಳಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಹೀರೇಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ (ಮಿತವಾಗಿ).
- ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿ (**Ash gourd**): ಇದು ಮಧುರ ವಿವಾಕ, ಶೀತ ಗುಣ ಮತ್ತು ಶೀತ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪಿತ್ತ ಶಮನಕಾರಿ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ (**Bally/ಬಲ್ಯ** - ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ) ತರಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವರ್ಜಿಸಬೇಕಾದವು (ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು):

- ಅವರೆಕಾಳು, ಹಸಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಎಲೆಗಳು (Moringa leaves), ಟೊಮೆಟೊ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿ ಶುಂಠಿ (Wet ginger), ಪುಂಡಿ ಪಲ್ಯ (Gongura leaves), ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು.
- ಟೊಮೆಟೊ: ಹುಳಿ ರುಚಿಯಿರುವುದರಿಂದ (Amla Rasa), ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರು ಇದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಬಾರದು. ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಬಳಕೆ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ.
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ: ಇದು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರು ಇದನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪಿತ್ತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹಸಿ ಶುಂಠಿ: ಇದು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಒಣ ಶುಂಠಿ (Dry ginger) ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ಪುಂಡಿ ಪಲ್ಯ: ಇದು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಎಲೆಕೋಸು, ಇದು ತನ್ನ ಉರಿಯುವ ಗುಣದಿಂದಾಗಿ (**Vidahi Dravya**) ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.
- ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು: ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಯಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೂ, ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೋಪ ಮತ್ತು ಅಸಿಡಿಟಿ (Hyperacidity) ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

- ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ (**Pickles**): ಅತಿಯಾದ ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರು ಇದನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದು ಒಳಿತು.

ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು (Dry Fruits):

- ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ (**Raisins**): ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಇದು ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಉರಿ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ತೊಂದರೆಗಳು (ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸೋರುವುದು), ಒಣ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಯುಟಿ (UTI) ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಖರ್ಜೂರ (**Dates**): ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಶೀತ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಪಿತ್ತಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಒಣ ಗುಣವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಲು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇದು ತಕ್ಷಣದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು (ಸದ್ಯೋ ಬೃಹ್ಮಣ - **Sadhyo Brahmana**) ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಗೋಡಂಬಿ (**Cashew Nuts**): ಸಿಹಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ಬಲವರ್ಧಕ. ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆಯು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು; ದಿನಕ್ಕೆ 1-2 ರಂತೆ ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

ಹಣ್ಣುಗಳು:

- ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮ: ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ.
- ಪಿತ್ತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಹಣ್ಣುಗಳು: ಸಿಹಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಸಿಹಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು (ಹುಳಿ ಅಥವಾ ಕಾಯಿ ಮಾವು ಬೇಡ), ಕಬೂಜ (Musk melon), ಪಪಾಯಿ (ಪಪಾಯಿ ಉಷ್ಣ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ).
- ಆಮ್ಲ ರಸವಿರುವ (ಹುಳಿ) ಹಣ್ಣುಗಳು: ಕಿವಿ, ಡ್ರ್ಯಾಗನ್ ಫ್ರೂಟ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಹುಳಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಹುಳಿ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು (Spices):

- ಪಿತ್ತ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಕರಿಮೆಣಸು, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ತೇಜಪತ್ರ (ಲವಂಗದ ಎಲೆ), ಜೀರಿಗೆ, ಸಾಸಿವೆ (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಪ್ಪು ಸಾಸಿವೆ).
- ಪ್ರಮುಖ ಟಿಪ್ಪಣಿ: ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವು ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಅದರ ಉಷ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಡೇಸೋಂಪು (**Fennel Seeds**): ಇದು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೂ, ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೂ ಇದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.
- ಪಿತ್ತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಲವಂಗವು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆಗೆ ಇದು ಸಹಕಾರಿ. ಕಲ್ಲು ಹೂವು (**Black stone flower**) ಕೂಡ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಇತರ ದ್ರವ್ಯಗಳು (Other Dravyas):

- ಎಳ್ಳು (**Sesame Seeds**): ಇದು ಉಷ್ಣ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ; ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಕೆರಳಿಸಬಹುದು.
- ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ (**Black Gram**): ಇದು ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫ ಎರಡನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹುದುಗಿಸಿದಾಗ (ಉದಾ: ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟು). ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯು ಅಸಿಡಿಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ಹುರುಳಿ ಕಾಳು (**Horse Gram**): ಇದು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಪಿತ್ತಕ್ಕೆ (**Hyperacidity**) ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

- ಹಾಲು: ಮಧುರ (ಸಿಹಿ) ರುಚಿ ಮತ್ತು ಶೀತ ವೀರ್ಯವನ್ನು (ತಂಪು ಪ್ರಭಾವ) ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಪಿತ್ತಹರಕ್ಕೆ (Pittahara) ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಇದು ದೇಹದ ಉರಿ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಬಾರ್ಲಿ (Jave Godhi): ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ತಂಪು ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಪಿತ್ತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಜೀವನಶೈಲಿ (Vihara):

ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರು ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಮತ್ತು ಚುರುಕಾದ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವವರಾಗಿದ್ದು, ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಬೇಗನೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮಗಳು ಅವಶ್ಯಕ:

- ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು (Fragrant Smells): ಪಿತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಾಸನೆ (ಪೂತಿಗಂಧ - Puthigandha) ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮರೆಮಾಚಲು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಇವರು ಶ್ರೀಗಂಧ, ಮಲ್ಲಿಗೆ, ಡಿಓಡೆರಂಟ್ ಅಥವಾ ರೂಮ್ ಫ್ರೆಶನರ್‌ಗಳಂತಹ ಸುಗಂಧಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.
- ಮುತ್ತಿನ ಆಭರಣ ಧರಿಸುವುದು: ಮುತ್ತಿನ ಚಂದ್ರನಂತೆ ಸೌಮ್ಯ (ಶಾಂತ) ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇವು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ಲೇಪ (External Application): ಶ್ರೀಗಂಧ (Chandana), ಲಾಮಂಚ (Ushira) ಮತ್ತು ಕರ್ಪೂರದ ಲೇಪನಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕರಾವಳಿ ಭಾಗದ ಜನರು ಪಿತ್ತ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಹವಾಮಾನವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
- ಗೋಪೀಚಂದನ: ಇದು ದೇಹವನ್ನು ತಂಪು ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಒಂದು ಖನಿಜ ಮಿಶ್ರಿತ ಮಣ್ಣು. ಇದು ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ.
- ಪರಿಸರ: ಪಿತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಚಂದ್ರನ ಬೆಳಕು, ತೆಂಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಜಲಮೂಲಗಳಿರುವ (ನದಿ, ಕೆರೆ, ಕೊಳಗಳು) ಜಾಗಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಶಾಖವಿರುವ ಸಮುದ್ರ ತೀರಕ್ಕಿಂತ ಹಸಿರು ತುಂಬಿದ ಜಾಗ ಇವರಿಗೆ ಹಿತಕರ.
- ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ಒಡನಾಟ: ಇವರು ಸುಶ್ರಾವ್ಯ ಸಂಗೀತ ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಒಡನಾಟವನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗಾಳಿಯಾಡುವ ಮನೆ, ತೋಟ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಕಾರಂಜಿಗಳಿರುವ ಪರಿಸರ ಇವರಿಗೆ ಇಷ್ಟ. ಗಿರಿಧಾಮಗಳಿಗೆ ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗುವುದು ಇವರಿಗೆ ಹಿತ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಗಳು (Examples and Demonstrations)

- ಅಮೃತದಂತೆ ತುಪ್ಪ: ಹಾಲಿನಿಂದ ಮೊಸರಾಗಿ, ನಂತರ ಬೆಣ್ಣೆಯಾಗಿ, ಕೊನೆಗೆ ತುಪ್ಪವಾಗುವ ಸುದೀರ್ಘ ರೂಪಾಂತರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಅದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಯುತ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ರೂಪಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಲಾಯಿತು.
- ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿ: ಹೋಮಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ ತುಪ್ಪವು ಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ತುಪ್ಪವು ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು (Digestive Fire) ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಟೋಮೆಟೊ ಮತ್ತು "ನೀರಿನ ಮಡಕೆ"ಯ ಹೋಲಿಕೆ: ಟೋಮೆಟೊದಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಸಹನಶಕ್ತಿ ಮೀರಿ, ಮಡಕೆ ತುಂಬಿ ಹರಿಯುವಂತೆ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪ್ರಕರಣ: ಒಬ್ಬ ಪಾರಂಪರಿಕ ವೈದ್ಯರು ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಾಗಿದ್ದರೂ, ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ, ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಅತಿಯಾದ ಮುಟ್ಟು ಮತ್ತು ತೂಕ ಇಳಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸಿದರು.
- ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಇಡ್ಲಿ/ದೋಸೆ: ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯ ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರು ಗುಣ ಮತ್ತು ಇಡ್ಲಿ/ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹುದುಗುವಿಕೆಯು (Fermentation) ಹೇಗೆ ನಿರಂತರ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ದೂರುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಲಾಯಿತು.

- ನೌಕಾಪಡೆಯ ರೋಗಿಯ ಪ್ರಕರಣ: ಹಡಗಿನ ಬಿಸಿಯಾದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಅಸಿಡಿಟಿ ಮತ್ತು ಉರಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬರು, ಪಿತ್ತ ಶಮನಕಾರಿ ಆಹಾರ (ಹಾಲು, ಖರ್ಜೂರ) ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ 'ಪಥ್ಯ'ದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದರು.
- ಮುತ್ತಿನ ಆಭರಣಗಳು: ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಾಜರು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಐಶ್ವರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಮುತ್ತಿನ ಹಾರಗಳನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.
- ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ: ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಪಿತ್ತವನ್ನು (Ushna) ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಕೋಕಂ (ಪುನರ್ಪುಳಿ) ಮತ್ತು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ (Amla) ಹುಳಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಮಧುರ ಮತ್ತು ಶೀತ ಗುಣದಿಂದಾಗಿ ಪಿತ್ತಹರವಾಗಿವೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆರು ರುಚಿಗಳಲ್ಲಿ ಐದು ಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ಇದು ಮೂರೂ ದೋಷಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ವಿದ್ಯಾಹಾರ (Incompatible Food): ಹುಳಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ (ಉದಾ: ಸ್ವಾಬೆರಿ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್). ಆದರೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಪೂರ್ತಿ ಹಣ್ಣಾಗಿದ್ದು, ಸಿಹಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಅದರ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಭಾಗವಹಿಸಿದವರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆ

- ಪಿತ್ತಕ್ಕೆ ಯಾವ ಪಂಚಕರ್ಮ ಉತ್ತಮ? ವಿರೇಚನ (Virechana).
- ವಾತಕ್ಕೆ ಯಾವ ಪಂಚಕರ್ಮ ಉತ್ತಮ? ಬಸ್ತಿ (Basti).
- ಡ್ಯಾಗ್ನಾನ್ ಫೂಟ್ ಮತ್ತು ಕಿವಿ: ಇವುಗಳ ಬದಲಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಶೀಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ, ಇದು ಸ್ಥಳೀಯ ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಲಾವಂಚ (Ushira): ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು, ಆದರೆ ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರು ಚಳಿಗಾಲ ಮತ್ತು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.
- ಮೂಸಂಬಿ ಜ್ಯೂಸ್: ಇದು ವಾತ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಕಫವನ್ನು (Guru/ಭಾರ) ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಮೆಂತೆ/ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಮೈಗ್ರೇನ್: ಮೆಂತೆ ಮತ್ತು ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಕಹಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರು ಇವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸದೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ 'ವಾತಜ' ತಲೆನೋವು ಬರಬಹುದು, ಇದು ಪಿತ್ತದ ತಲೆನೋವಲ್ಲ.
- ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ತಯಾರಿ: ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ಕಹಿ ಮತ್ತು ವಾತ ಗುಣವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಲು ಉಪ್ಪು/ಅರಿಶಿನದಲ್ಲಿ ನೆನೆಸುವುದು, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲ/ಹುಳಿ ಸೇರಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ.
- ಉಟದ ನಂತರ ಅಡಿಕೆ: ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಇದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಾರ್ಯಸೂಚಿಗಳು ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಕ್ರಮಗಳು (Action Items and Next Steps)

1. ತುಪ್ಪದ ಬಳಕೆ: ಪಿತ್ತ ಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಚಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಆಹಾರದ ಅರಿವು: ಆಹಾರದ ಆರು ರುಚಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರಲಿ. ಪಿತ್ತ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಿಹಿ, ಕಹಿ ಮತ್ತು ಒಗರು ರುಚಿಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ; ಖಾರ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹುಳಿಯನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಿ.
3. ಸ್ಥಳೀಯ ಮತ್ತು ಋತುಮಾನದ ಆಹಾರ: ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಋತುಮಾನದ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ.

4. ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಸೇವಿಸಿ: ಹಸಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಟೊಮೆಟೊ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನೀವು ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಾಗಿದ್ದರೆ.
5. ಸರಿಯಾದ ತಯಾರಿ: ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಗುಣವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಲು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಡುಗೆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು (ಉದಾ: ಬಗ್ಗರಣೆ) ಬಳಸಿ.
6. ಜೀವನಶೈಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ: ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ತಂಪಾದ ಪರಿಸರ, ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸುಮಧುರ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ. ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಿರಿ.
7. ಬಾಹ್ಯ ಲೇಪನಗಳು: ದೇಹವನ್ನು ತಂಪುಗೊಳಿಸಲು ಶ್ರೀಗಂಧ ಅಥವಾ ಲಾವಂಚದ ಲೇಪನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ.