

Understanding Koshta and Kapha dosha Guna karma

THE "GLUE" OF EXISTENCE

While Vata is Wind and Pitta is Fire, Kapha is **Water + Earth**
It gives your body shape, substance, and endurance.

Imagine a brick wall. The bricks are the structure, but without the cement, the wall collapses.
Kapha is that "Biological Cement." It is the principle of Cohesion & Structure.

Snigdhaḥ śīto gururmandaḥ ślakṣṇo mṛtsnaḥ sthiraḥ kaphaḥ ||12||

Scientifically: Kapha represents tissue building, **Lubrication** (Mucus/Synovial Fluid), **Immunological defense**, and **Structural Integrity**.

Snigdha & Sheeta (Soothing Protector)

“Snigdha guna yogat”—Possessing the quality of oiliness or moisture
 “Anushna”—Not hot. It counters the heat of Pitta



Snigdha
(Unctuous/Oily)

Just as an engine needs oil to prevent friction, your body needs Kapha. It is the “Biological Lubricant.”

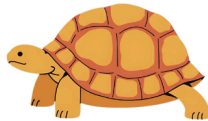
- **Joints:** Synovial fluid that allows frictionless movement.
- **Nerves:** The Myelin Sheath (fatty coating) that insulates and protects nerve impulses.
- **Skin:** The natural sebum (oil) that prevents drying and aging.



Sheeta (Cold)

Function: It is the body's Coolant System. When you have a fever (Pitta), your body produces mucus or sweat (Kapha/Water) to cool you down.

Experience: The cool, calming nature of a Kapha personality—rarely gets “hot-headed” or angry.



Guru & Manda (Substance & Sustainability)



Analogy: The Tortoise vs. The Hare. Kapha is the Tortoise.



Guru (Heavy)

“Laghur-na bhavati”—It is not light. It has gravitational pull.

- It provides **Grounding**. It gives you bone density, muscle mass, and stability.
- Scientific: High molecular weight/density. It correlates to **Potential Energy** stored in fat and muscle.



Manda
(Slow/Dull)

“Chirakari”—One who acts after a long time.
 “Teekshna vipareetaah”—The opposite of sharp/fast.

- **Metabolism:** Slow digestion
- **Memory:** Slow to learn, but once learned, never forgets (Long-term memory retention).
- **Disease:** Kapha diseases (like a tumor or diabetes) develop slowly over years, unlike a sudden fever.



Shlakshna, Mrutsna & Sthira (Binding Agent)

“Aparusha”—Non-rough
 “Mrudyamano anguligrahi”—When squeezed, it sticks to the fingers.
 “Picchila”—Slimy
 “Avyaptishila”—That which does not spread or move around



Shlakshna (Smooth)

The smoothness of healthy endothelial linings in blood vessels, or soft, velvety skin.

Roughness is sign of Vata (damage); Smoothness is sign of Kapha (healing)



Mrutsna

(Slimy/Sticky/Jelly-like)

Think of Mucus or Colloidal fluids. This "stickiness" is vital—it traps bacteria (immunity) and binds cells together so you don't fall apart.



Sthira (Stable/Static)

Stability of the body (posture) and stability of the mind.

Mental: Loyalty, patience, forgiveness
 A Kapha person is the "rock" in a relationship—steady and unchanging.



The "Second Brain" Personality

Why your stomach behaves differently than your neighbor's?

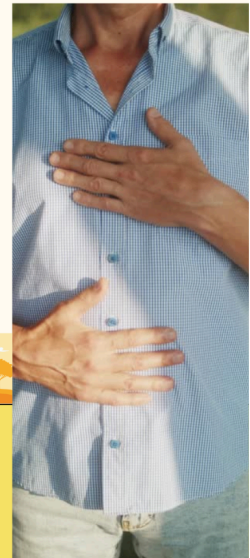
The Mystery of the Same Food, Different Outcome.

The Question: Is the food to blame? Or is it the "Container" receiving the food?

The Answer: Ayurveda calls this unique internal environment your **Koshta**.



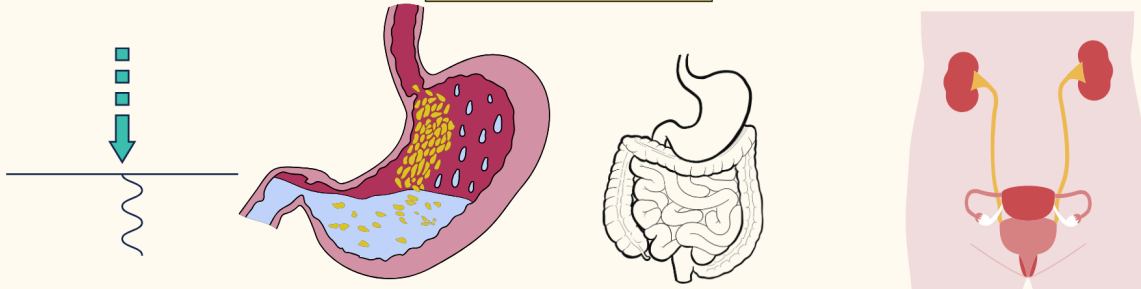
How many of you have a friend who can eat anything (even street food) and never get sick?
 Raise your hands.



The "Hidden" Half of Nutrition

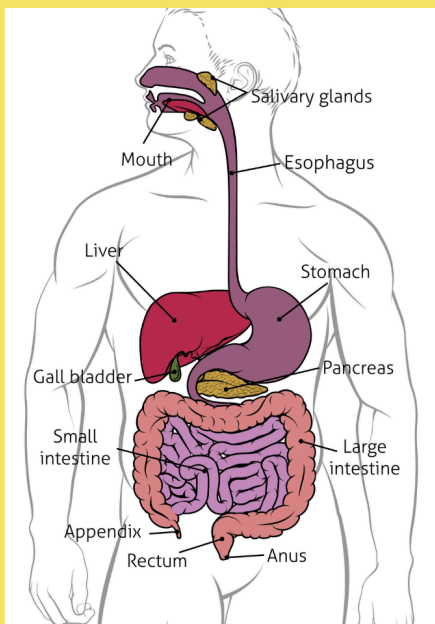
The Ingestion Myth: "It's not just what you eat."

The 4 Pillars of Nutrition:



Shoshana (Absorption) Pachana (Digestion) Vivechana (Utilization/Separation) Mala-Tyaga (Timely Excretion)

The Exit Door: Why timely elimination is the foundation of health.
Input vs. Output: The body as a processing plant, not a storage unit (A D M E)



"Your skin protects you from the outside world. Your Koshta protects you from the inside world."

What is Koshta? – The Inner Tube (The Biological Suitcase)

Literal Meaning: Koshta "Cavity," "Room," or "Box."

- While we think of it as just the bowel, Ayurveda defines it as **entire Gastrointestinal (GI) Tract**—from the mouth where food enters, to the exit.
- Ayurveda views the digestive tract as one long, continuous tube (Great Channel -The "Mahasrotas")
- - It is the **Lumen** (the hollow space) inside your gut.
 - It acts as the **Gatekeeper**: It decides what nutrients enter your blood and what toxins get flushed out.

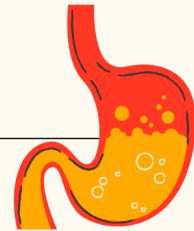
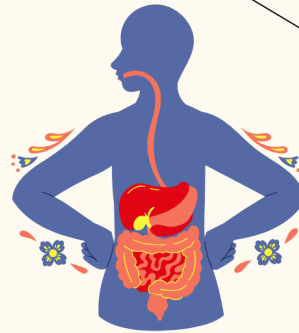
The Science of "Gut Personality"

How Your Gut Behaves: Transit & Texture

Koshta isn't just about anatomy; it's about **Behavior** - how your body handles "Inputs" (Food) and "Outputs" (Waste).

It is defined by two main scientific factors:

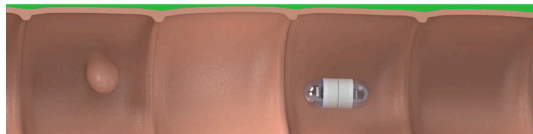
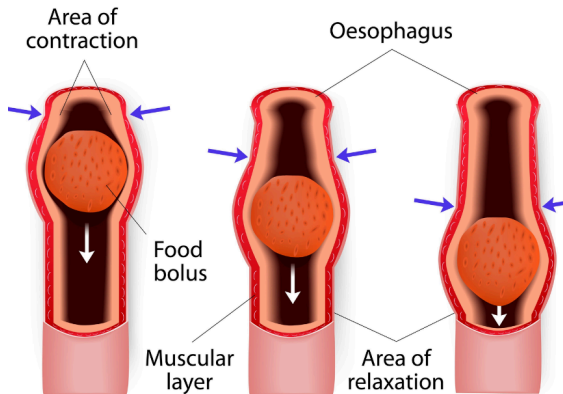
- **Transit Time:** How fast does food travel through you? (Is it a Race Car or a Cargo Truck?)
- **Gut Sensitivity:** How easily does your stomach lining get irritated?



It is the seat of all major organs (Stomach, Liver, Intestines, Bladder).

Your Koshta is your body's "transit time." It tells us how easily you detox

PERISTALSIS



Physics Behind the Feeling

Mechanism (Peristalsis):

- Your intestines move in wave-like contractions to push food forward.
- **Koshta determines the Rhythm:** Is the wave erratic? Is it too fast? Or is it slow and heavy?
- Vata governs movement. Pitta governs heat/liquidity. Kapha governs lubrication.

Modern Science View: The Enteric Nervous System (ENS) controls these waves.

"Dosha" Connection:

- **Dry Gut (Vata/Krura):** Like a dry pipe. Friction is high, movement is irregular. (Slow Transit Time).
- **Hot/Oily Gut (Pitta/Mridu):** Like a greased slide. Movement is fast and reactive. (Fast Transit Time).
- **Water (Kapha):** Lubricates the tube → Movement is steady.

Koṣṭhaḥ krūro mṛdur madhyo madhyaḥ syāt taiḥ samair api |

"The nature of the digestive tract is determined by the dominant energy (Dosha) residing in it." →



Krura (Hard/Tough)

Dominated by **Vata**. Stools are dry. Requires strong stimulus to clear. (Like a dry, rocky path)



Mrudu (Soft/Sensitive)

Dominated by **Pitta**. Reacts to tiny stimuli. Even warm milk or a little stress can cause loose motions. (Like a fast-flowing stream)



Madhya (Moderate)

Dominated by **Kapha** or **Balanced Threshold**. Stable, predictable, and easy to manage.



KOSH TA – THE BOWEL BLUEPRINT

Sadyojata
Your health is your asset

THE "WHY" – THE PHYSICS OF THE GUT

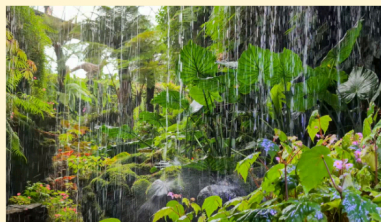
Scientific Explanation of Mechanisms:

→ **Sadyojata**
Your health is your asset



Why Hard (Krura)?

Lack of unctuousness (fats/mucus). The colon absorbs too much water, making the stool dry.



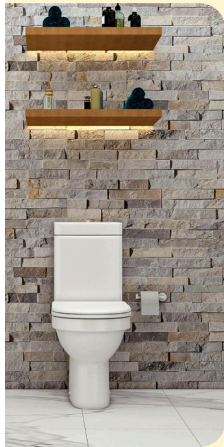
Why Soft (Mridu)?

Excess heat and liquid. The body tries to flush out heat quickly (Pitta), so it retains water in the stool to "cool" the system.



Why Medium (Madhya)?

Perfect balance of Mucus (Kapha) to lubricate and Air (Vata) to push.



Sadyojata
Your health is your asset

QUESTION FOR THE GROUP

Who here can 'go' only when they are at home in their own bathroom?

→ That's often a sign of Vata/Krura Koshta influence!



Summary Table for Your Gut

Dosha	Agni (The Stove)	Koshta (The Bowels)	Clinical Response to Purgation (Virechana)	Common Example
Vata	Vishama (Flickering)	Krura (Hard)	Hard to move; requires strong laxatives.	Chronic dry/hard stools, Bloating
Pitta	Tikshna (Intense)	Mrudu (Soft)	Very easy; even mild laxatives (milk) work.	Loose stools; sensitive stomach, Acidity
Kapha	Manda (Sluggish)	Madhya (Moderate)	Moderate; requires standard effort.	Regular, predictable Slow Transit bowels.
Sama	Sama (Perfect)	Madhya (Stable)	Ideal Response: Best for all treatments.	Perfect metabolic health. Total Vitality



The Gut-Brain Connection (Psychology of Koshta)

Koshta isn't just physical; it's emotional.



Mridu (Sensitive)

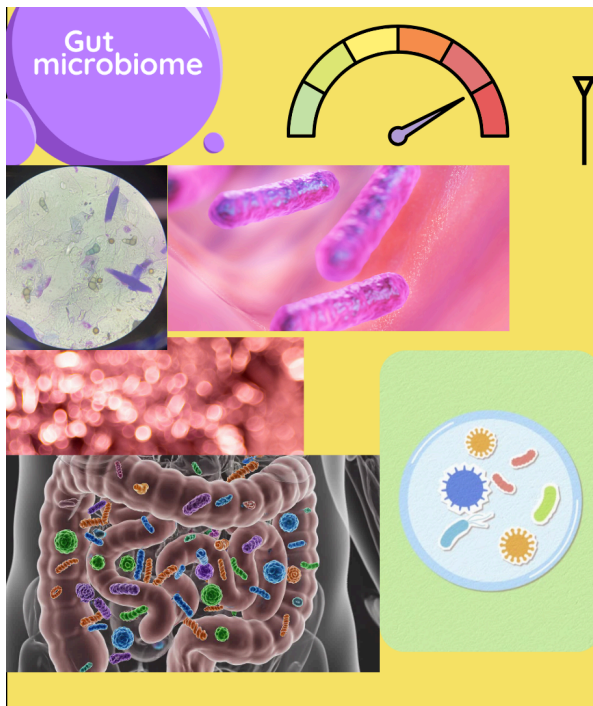
Often associated with anxiety or stress. The "Butterflies in the stomach" people. Stress = Loose motions.



Krura (Hard)

Often associated with suppression or rigidity. Stress = Constipation/Holding on.

Science: The **Vagus Nerve** connects your brain to your gut. Your Koshta type predicts how your gut responds to mental stress.



The Gut-Brain Axis

- **Metabolic Rate:** Agni of whole body correlates directly with **Basal Metabolic Rate (BMR)** and enzymatic activity (saliva, HCl in the stomach, Bile from the liver).
- **Microbiome & Motility:** Koshta relates to **Enteric Nervous System** (the "second brain" in your gut) and the speed of **Peristalsis** (muscle contractions in the intestines).
- **Gut-Brain Connection:** How "Fire" in the gut affects "Thoughts" in the head.
- **Allostasis:** Your Agni changes based on stress. High stress (Vata) makes your "electricity" (nerve signals) erratic, leading to Irritable Bowel Syndrome (IBS).



Koshta – The Bowel Blueprint

↑

The "Golden Rule":

- Koshta is your body's transit speed and sensitivity.
- It is determined by your dominant element (Air, Fire, or Earth).
- Health is knowing your type and feeding it accordingly.
- Maintain balance. Don't abuse the system with extremes.

"In Ayurveda, we don't treat the disease; we treat the patient. Knowing your Koshta is the first step to being your own doctor."

Q&A Session

Session Overview

This session focuses on understanding Kapha Dosha and Koshta in Ayurveda. The goals are to define Kapha Dosha, explain its properties and functions, explore different types of Kapha Dosha, and discuss the concept of Koshta, its types, and its physiological and psychological implications.

Koshta:

Definition: The internal structure or environment of the body, specifically the entire GI system from **mouth to anus (Mahasrotas)**, also called the 'second brain'.

Four Pillars of Nutrition: Absorption (Shoshana), Digestion (Pachana), Separation/Utilization (Vivechana), Excretion (Malatyaga) (ADME: Absorption, Digestion, Metabolism, Excretion).

Importance: Timely elimination is the foundation of health. If the system stores waste, it crashes.

Guest Arrival Analogy: Explains the importance of proper chewing and signaling the stomach for optimal digestion, just as being informed about guests helps systematic preparation.

Function: Gatekeeper, decides what to absorb and distribute, and how to flush waste. Protects the internal world.

Koshta refers to the **entire GI tract from mouth to anus**, not just the stomach, and is both a functional entity (Krura, Mrudu, Madhya) and encompasses anatomical organs.

Scientific Factors: **Transit time** (how fast food travels) and **gut sensitivity** (how the gut reacts to food).

Pizza Example: Illustrates Koshta's influence – same food, different digestion outcomes for father (poor digestion) and daughter (comfortable digestion) due to differences in their internal containers (Koshta).

Types of Koshta:

Krura Koshta (Dry Gut/Vata dominant): Requires strong stimulus to clear bowels, like a dry pipe with more friction. Leads to bloating, farts, constipation. Due to lack of fats/mucus, needs more ghee, butter, oil.

Mrudu Koshta (Soft/Sensitive Gut/Pitta dominant): Very fast and reactive bowel movements, even with little stimulus (e.g., a cup of milk). Due to more heat and liquid, body tries to flush heat with water, leading to loose stools. Can cause mouth ulcers due to lack of cooling.

Greased Slide: Used to describe Mrudu Koshta (fast movement) due to Pitta dominance.

Madhya Koshta (Balanced Gut/Kapha or Sama dominant): Regular and predictable bowel movements. Perfect balance of mucus and lubrication. Represents optimal metabolic health.

Psychology of Koshta:

Anxiety/Stress: Can lead to Mrudu Koshta (loose stools).

Suppressing urges/Constant stress/Dryness: Can lead to Krura Koshta (holding too much, hard stools).

Gut-Brain Connection: Signals via the vagus nerve. Mental stress affects gut (e.g., high stress increases erratic bowel movements, IBS).

Golden Rule: Understand the speed of food transit and gut sensitivity. **Dominant Dosha determines Koshta type** (Vata-Krura, Pitta-Mrudu, Kapha/Sama-Madhya).

Gut responds to mental stress.

Remember the golden rule for Koshta: understand **food transit speed** and **gut sensitivity**, and relate them to dominant doshas.

Maintain balance in food and lifestyle to care for your gut.

Recognize that Ayurveda assesses a **person's Koshta and Agni** before prescribing treatment.

Kapha Dosha:

Definition: The glue of existence, providing stability, structure, and binding force to the body.

Brick Wall Analogy: Used to explain Kapha as the cement that gives structure and binds (cohesion) bricks together.

Administrator Analogy: Kapha Dosha is like a strict but kind administrator who keeps everything together and ensures mindful, steady progress.

Gunas (Qualities):

Snigdha: Oiliness or moistness, providing lubrication (e.g., in joints, nerves, skin).

Engine Oil Analogy: Explains Snigdha guna, providing lubrication to prevent friction.

Sheeta: Coldness, providing a cool and calm nature.

Guru: Heaviness, providing grounding energy (slow, steady like a tortoise).

Tortoise and Rabbit Story: Used to illustrate Guru (heavy/slow) guna of Kapha (tortoise) versus Laghu (light/fast) guna of Vata (rabbit).

Manda: Slowness or dullness, acting after a long time (chirakari), opposite to sharp (tikshna) Pitta guna (e.g., slow digestion, slow learning but good retention).

Shlakshna: Smoothness, opposite of roughness (ruksha) (e.g., smooth skin, internal linings).

Mritsana: Slimy, sticky nature (pichila), helping bind things together (e.g., between bones, good bacteria to stomach lining).

Sthira: Stability, like a rock (physically and mentally stable), opposite of spreading (vyaptishila).

Pancha Mahabhutas: Composed of Prithvi (earth) and Jala (water).

Derivation: 'Kha' (water) and 'Pha' (to nurture or flourish), meaning that which nourishes, flourishes, and binds.

Synonym: Shleshma (shlish aalinganey - to hug, bind perfectly).

Normal Functions:

Provides Bala (strength) and enthusiasm.
 Maintains body structure (murtah bava).
 Lubricates tissues and joints.
 Supports immunity (Ojas) and healing (requires consistent habits due to Manda guna).
 Maintains mental calm and stability (clarity of thoughts, focused decision-making).

Home Analogy for Dosha Sites: Just like a home is a primary residence, but one travels elsewhere, Doshas have primary sites but are present throughout the body.

Main Sites (Sthanas): Uras (chest), Kantha (throat), Shiras (head), Sandhi (joints), Amashaya (stomach), Medha (fat tissue), Rasa (plasma/lymph).

Daughter-in-law/Daughter/Doctor/Tutor Analogy: Illustrates that Kapha Dosha is a single entity, but its name changes based on its function and location.

Types of Kapha Dosha:

Avalambaka Kapha: Located in Hridaya (heart), Uras (thorax), Pupa (lungs). Supports heart and lungs, maintains stability, and supports other Kaphas.

Kledaka Kapha: Located in Aamashaya (stomach). Moistens food, facilitates digestion, protects gastric mucosa.

Bodhaka Kapha: Located in Mukha (mouth) and Jihva (tongue). Responsible for taste perception, initiates digestion (chewing), moistens oral cavity.

Tarpaka Kapha: Located in Shiras (head). Nourishes brain and sense organs, responsible for memory, mental calmness, and clarity.

Shleshaka Kapha: Located in Sandhi (joints). Lubricates joints, protects joint structure, provides cushioning (shock absorber).

Participant Questions and Discussion

Salivary Glands: Confirmed that salivary juice belongs to Bodhaka Kapha due to its presence in the mouth and throat regions.

Murtabhava: Confirmed it means 'a frame to hold' or something that gives structure, a function of Prithvi Mahabhuta and inherent in Kapha Dosha.

Rhythm of Wave/Peristalsis: Discussion on how the rhythm of peristalsis depends on food type (e.g., fibrous vs. flour preparations) and the Prakruta/Awastha (state) of Kledaka Kapha. It was emphasized that the guna (quality) of food and Koshta are more important than particle size.

Karnapoorana: Explained as a daily Dinacharya procedure, primarily to control Vata Dosha (due to Vayu and Akasha Mahabhuta in the ear), bringing physiological balance by filling with Kapha-like properties (oil/ghee).

Pitta Dominant Sites and Kapha Strength: Question on whether Pitta dominant sites restrict Kapha strength. Discussion on Urdhva Amashaya (upper stomach) being Kapha's site and Adho Amashaya (lower stomach) being Pitta's site.

Joint Issues: Confirmed that joint issues can be due to Kapha, Vata, and Pitta, often involving Aama (undigested toxins) joining with Vata. Diagnosis requires a full patient history.

Kapha Dosha in Different Places/Times: Explained that Kapha is a single entity performing various functions at different times based on need (e.g., Bodhaka/Kledaka during eating, Shleshaka during movement, Tarpaka during thinking).

Manifestation/Moortabhava: Affirmed that giving shape to thoughts (like in visualization) can be considered a form of Moortabhava, linking Prithvi Mahabhuta, Manas, and thoughts.

Stress and Asthma: A participant asked about stress enhancing asthma and mucus. It was noted that stress can aggravate such conditions, but a detailed consultation is needed for specific advice, as it could involve other factors. **Stress is a known causative factor (Nidana) for many diseases.**

ಕೋಷ್ಠ ಮತ್ತು ಕಫ ದೋಷದ ಗುಣ-ಕರ್ಮಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆ

ಅಧಿವೇಶನದ ಅವಲೋಕನ

ಈ ಅಧಿವೇಶನವು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಕಫ ದೋಷ ಮತ್ತು ಕೋಷ್ಠವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಫ ದೋಷವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುವುದು, ಅದರ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು, ಕಫದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕೋಷ್ಠದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ, ಅದರ ವಿಧಗಳು ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಭಾವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಕೋಷ್ಠ (Koshta):

ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ (**Definition**): ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ರಚನೆ ಅಥವಾ ಪರಿಸರ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಗುದ್ದಾರದವರೆಗಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹ (Mahasrotas/ಮಹಾಸ್ರೋತಸ್). ಇದನ್ನು 'ಎರಡನೇ ಮೆದುಳು' (Second brain) ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೋಷಣೆಯ ನಾಲ್ಕು ಸ್ತಂಭಗಳು (Four Pillars of Nutrition):

- ಹೀರುವಿಕೆ (Shoshana/ಶೋಷಣ - Absorption)
- ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ (Pachana/ಪಾಚನ - Digestion)
- ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವಿಕೆ/ಬಳಕೆ (Vivechana/ವಿವೇಚನ - Metabolism)
- ವಿಸರ್ಜನೆ (Malatyaga/ಮಲತ್ಯಾಗ - Excretion) (ಇದನ್ನು ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ADME ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ)

ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ (**Importance**): ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ವಿಸರ್ಜನೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಡಿಪಾಯ. ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ಇಡೀ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ.

ಅತಿಥಿಗಳ ಆಗಮನದ ಹೋಲಿಕೆ (**Guest Arrival Analogy**): ಅತಿಥಿಗಳು ಬರುವ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲೇ ಮಾಹಿತಿ ಇದ್ದರೆ ಹೇಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಸುತ್ತೇವೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಗಿಯುವುದು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಯ (**Function**): ಇದು ಒಬ್ಬ 'ದ್ವಾರಪಾಲಕನ' (Gatekeeper) ತರಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಏನನ್ನು ಹೀರಬೇಕು, ಯಾವುದನ್ನು ವಿತರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೊರಹಾಕಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಂಶಗಳು (**Scientific Factors**):

- ಟ್ರಾನ್ಸಿಟ್ ಟೈಮ್ (**Transit time**): ಆಹಾರವು ಎಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಮಯ.
- ಗಟ್ ಸೆನ್ಸಿಟಿವಿಟಿ (**Gut sensitivity**): ಕರುಳು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ.

ಪಿಜ್ಜಾ ಉದಾಹರಣೆ (**Pizza Example**): ಕೋಷ್ಠದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಇದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ - ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವಾದರೂ, ಆಂತರಿಕ ಪಾತ್ರೆಯ (ಕೋಷ್ಠ) ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದಾಗಿ ತಂದೆಗೆ ಅಜೀರ್ಣವಾದರೆ, ಮಗಳಿಗೆ ಅದು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಬಹುದು.

ಕೋಷ್ಠದ ವಿಧಗಳು (**Types of Koshta**):

1. ಕ್ರೂರ ಕೋಷ್ಠ (**Krura Koshta - ಒಣ ಕರುಳು/ವಾತ ಪ್ರಧಾನ**): ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸುಗಮವಾಗಲು ಇವರಿಗೆ ಬಲವಾದ ಪ್ರಚೋದನೆ ಬೇಕು. ಇದು ಘರ್ಷಣೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಒಣ ಪೈಪಿನಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಗ್ಯಾಸ್ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬು ಅಥವಾ ಲೋಳೆಯಂಶದ (Mucus) ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.
2. ಮೃದು ಕೋಷ್ಠ (**Mrudu Koshta - ಮೃದು/ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕರುಳು/ಪಿತ್ತ ಪ್ರಧಾನ**): ಅಲ್ಪ ಪ್ರಚೋದನೆಗೂ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಒಂದು ಕಪ್ ಹಾಲು) ತಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ವೇಗವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಕರುಳು. ದೇಹದ ಅತಿಯಾದ ಉಷ್ಣತೆ ಮತ್ತು ದ್ರವದ ಅಂಶದಿಂದಾಗಿ, ದೇಹವು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಭೇದಿಗೆ (Loose stools) ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ತಂಪು ಮಾಡುವ ಗುಣದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.
 - ಗ್ರೀಸ್ ಹಚ್ಚಿದ ಜಾರುಬಂಡೆ (**Greased Slide**): ಪಿತ್ತದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಮಲವು ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಈ ಹೋಲಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಮಧ್ಯ ಕೋಷ್ಠ (**Madhya Koshta - ಸಮತೋಲಿತ ಕರುಳು/ಕಫ ಅಥವಾ ಸಮ ದೋಷ**): ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಮತ್ತು ನಿಖರವಾಗಿ ಉಹಿಸಬಹುದಾದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಕ್ರಿಯೆ. ಲೋಳೆ (Mucus) ಮತ್ತು ಜಿಡ್ಡಿನಂಶದ (Lubrication) ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಮತೋಲನ. ಇದು ಉತ್ತಮ ಚಯಾಪಚಯ (Metabolic) ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ.

ಕೋಷ್ಠದ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ (**Psychology of Koshta**)

- ಆತಂಕ/ಒತ್ತಡ (**Anxiety/Stress**): ಇದು ಮೃದು ಕೋಷ್ಠಕ್ಕೆ (Mrudu Koshta - ಭೇದಿ ಅಥವಾ ಮೃದು ಮಲ) ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ವೇಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದು/ನಿರಂತರ ಒತ್ತಡ/ಒಣಹವೆ: ಇದು ಕ್ರೂರ ಕೋಷ್ಠಕ್ಕೆ (Krura Koshta - ಮಲವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಗಟ್ಟಿ ಮಲ) ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

- ಮೆದುಳು-ಕರುಳಿನ ಸಂಪರ್ಕ (**Gut-Brain Connection**): ವ್ಯಾಗಸ್ ನರದ (Vagus nerve) ಮೂಲಕ ಸಂಕೇತಗಳು ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವು ಕರುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡವು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಅಥವಾ ಐಬಿಎಸ್ [IBS] ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ).
- **Golden Rule**: ಆಹಾರದ ಚಲನೆಯ ವೇಗ (Food transit speed) ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆಯನ್ನು (Gut sensitivity) ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರಬಲವಾದ ದೋಷವು ಕೋಷ್ಠದ ವಿಧವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ (ವಾತ-ಕ್ರೂರ, ಪಿತ್ತ-ಮೃದು, ಕಫ/ಸಮ-ಮಧ್ಯ).
- ಕರುಳು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕೋಷ್ಠದ ಬಂಗಾರದ ನಿಯಮವನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ: ಆಹಾರದ ಚಲನೆಯ ವೇಗ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಬಲ ದೋಷಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಮೊದಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೋಷ್ಠ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಯನ್ನು (Agni) ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಕಫ ದೋಷ (Kapha Dosha)

ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ (**Definition**): ಇದು ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಅಂಟು (Glue of existence); ದೇಹಕ್ಕೆ ಸ್ಥಿರತೆ, ರಚನೆ ಮತ್ತು ಬಂಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು (Binding force) ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

- ಇಟ್ಟಿಗೆ ಗೋಡೆಯ ಹೋಲಿಕೆ (**Brick Wall Analogy**): ಇಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟು ಗೋಡೆಗೆ ಒಂದು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಬಲ ನೀಡುವ 'ಸಿಮೆಂಟ್' ನಂತೆ ಕಫವು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಯ ಹೋಲಿಕೆ (**Administrator Analogy**): ಕಫ ದೋಷವು ಒಬ್ಬ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಆದರೆ ದಯೆಯುಳ್ಳ ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಯಿದ್ದಂತೆ. ಇದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಗುಣಗಳು (Gunas/Qualities)

- ಸ್ನಿಗ್ಧ (**Snigdha**): ಜಿಡ್ಡು ಅಥವಾ ತೇವಾಂಶ. ಇದು ಕೀಲುಗಳು, ನರಗಳು ಮತ್ತು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಲೂಬ್ರಿಕೇಶನ್ (Lubrication) ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.
 - ಇಂಜಿನ್ ಆಯಿಲ್ ಹೋಲಿಕೆ: ಘರ್ಷಣೆಯನ್ನು (Friction) ತಡೆಯಲು ಇಂಜಿನ್ ಆಯಿಲ್ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಗುಣವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಶೀತ (**Sheeta**): ತಂಪು. ಇದು ತಂಪಾದ ಮತ್ತು ಶಾಂತ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಗುರು (**Guru**): ಭಾರ. ಇದು ಸ್ಥಿರವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ (ಆಮೆಯಂತೆ ನಿಧಾನ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರ).
 - ಆಮೆ ಮತ್ತು ಮೊಲದ ಕಫ: ಕಫದ 'ಗುರು' (ಭಾರ/ನಿಧಾನ) ಗುಣವನ್ನು ಆಮೆಗೂ, ವಾತದ 'ಲಘು' (ಹಗುರ/ವೇಗ) ಗುಣವನ್ನು ಮೊಲಕ್ಕೂ ಇಲ್ಲಿ ಹೋಲಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಮಂದ (**Manda**): ನಿಧಾನಗತಿ ಅಥವಾ ಮಂದತ್ವ. ಇದು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ (ಚಿರಕಾರಿ). ಇದು ಪಿತ್ತದ 'ತೀಕ್ಷ್ಣ' (Tikshna) ಗುಣಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದುದು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ನಿಧಾನವಾದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ, ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾದರೂ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು).
- ಶ್ಲಕ್ಷ (**Shlakshna**): ಮೃದುತ್ವ ಅಥವಾ ನಯವಾದ ಗುಣ. ಇದು ಒರಟುತನಕ್ಕೆ (Ruksha) ವಿರುದ್ಧವಾದುದು (ಉದಾ: ನಯವಾದ ಚರ್ಮ, ಆಂತರಿಕ ಪದರಗಳು).
- ಮೃತ್ಸನ್ನ (**Mritsana**): ಜಿಗುಟಾದ ಅಥವಾ ಅಂಟುಂಟಾದ ಸ್ವಭಾವ (Pichila). ಇದು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಂಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ (ಉದಾ: ಮೂಳೆಗಳ ನಡುವೆ, ಜರರದ ಪದರದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲು).
- ಸ್ಥಿರ (**Sthira**): ಸ್ಥಿರತೆ. ಬಂಡೆಯಂತೆ ದೃಢವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು.

ಪಂಚ ಮಹಾಭೂತಗಳು (**Pancha Mahabhutas**): ಇದು ಪೃಥ್ವಿ (Earth) ಮತ್ತು ಜಲ (Water) ತತ್ವಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ವ್ಯುತ್ಪತ್ತಿ (**Derivation**): 'ಖ' (Kha - ನೀರು) ಮತ್ತು 'ಫ' (Pha - ಪೋಷಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಸಮೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುವುದು). ಅಂದರೆ ಯಾವುದು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಮತ್ತು ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ಕಫ. ಪರ್ಯಾಯ ನಾಮ (**Synonym**): ಶ್ಲೇಷ್ಮ (Shleshma - ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಅಲಿಂಗನೇ - ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಬಂಧಿಸುವುದು).

ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳು (**Normal Functions**)

- ಬಲ (ಶಕ್ತಿ) ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ದೇಹದ ಆಕಾರ ಅಥವಾ ರಚನೆಯನ್ನು (Murtah bava) ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.
- ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಜಿಡ್ಡಿನಂಶ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ (Ojas) ಮತ್ತು ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆಗೆ (Healing) ಬೆಂಬಲ ನೀಡುತ್ತದೆ (ಮಂದ ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ಥಿರವಾದ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಬೇಕು).
- ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು (ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ನಿರ್ಧಾರ) ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ದೋಷಗಳ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಮನೆಯ ಹೋಲಿಕೆ: ಮನೆ ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ವಾಸಸ್ಥಳವೋ, ಆದರೆ ನಾವು ಬೇರೆಡೆಗೂ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತೇವೋ, ಹಾಗೆಯೇ ದೋಷಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸ್ಥಾನಗಳಿದ್ದರೂ ಅವು ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುತ್ತವೆ.

ಮುಖ್ಯ ಸ್ಥಾನಗಳು (**Sthanas**): ಉರಸ್ (Uras - ಎದೆ), ಕಂಠ (Kantha - ಗಂಟಲು), ಶಿರಸ್ (Shiras - ತಲೆ), ಸಂಧಿ (Sandhi - ಕೀಲುಗಳು), ಆಮಾಶಯ (Amashaya - ಜಠರ), ಮೇದಸ್ಸು (Medha - ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಗಾಂಶ), ರಸ (Rasa - ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ/ಲಸಿಕೆ).

ಸೊಸೆ/ಮಗಳು/ವೈದ್ಯೆ/ಶಿಕ್ಷಕಿ ಹೋಲಿಕೆ: ಕಫ ದೋಷವು ಒಂದೇ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಅದು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಇರುವ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅದರ ಹೆಸರು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಹೋಲಿಕೆಯು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಫ ದೋಷದ ವಿಧಗಳು (**Types of Kapha Dosha**):

- ಅವಲಂಬಕ ಕಫ (**Avalambaka Kapha**): ಇದು ಹೃದಯ (Hridaya), ಉರಸ್ (Uras - ಎದೆಯ ಭಾಗ) ಮತ್ತು ಪುಪ್ಪಸ (Pupa - ಶ್ವಾಸಕೋಶ)ಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದೆ. ಇದು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಆಧಾರ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ದೇಹದ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಕಫದ ವಿಧಗಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಕ್ಲೇದಕ ಕಫ (**Kledaka Kapha**): ಇದು ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿ (Amashaya - ಜಠರ) ನೆಲೆಸಿದೆ. ಇದು ಆಹಾರವನ್ನು ತೇವಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜಠರದ ಒಳಗಿನ ಪದರವನ್ನು (Gastric mucosa) ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.
- ಬೋಧಕ ಕಫ (**Bodhaka Kapha**): ಇದು ಮುಖ (Mouth) ಮತ್ತು ಜಿಹ್ವಾ (Jihva - ನಾಲಿಗೆ) ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ರುಚಿಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಅಗಿಯುವ ಮೂಲಕ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಕುಹರವನ್ನು (Oral cavity) ತೇವವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ತರ್ಪಕ ಕಫ (**Tarpaka Kapha**): ಇದು ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ (Shiras - ತಲೆ) ನೆಲೆಸಿದೆ. ಇದು ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟತೆಗೆ ಇದು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ.
- ಶ್ಲೇಷಕ ಕಫ (**Shleshaka Kapha**): ಇದು ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ (Sandhi - ಕೀಲುಗಳು) ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಜಿಡ್ಡಿನಂಶವನ್ನು (Lubrication) ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ, ಕೀಲುಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಘಾತ ನಿರೋಧಕವಾಗಿ (Shock absorber) ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಚೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು

- ಲಾಲಾಗ್ರಂಥಿಗಳು (**Salivary Glands**): ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಲಾಲಾರಸವು ಬೋಧಕ ಕಫಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದೆಂದು ದೃಢಪಡಿಸಲಾಯಿತು.
- ಮೂರ್ತಭಾವ (**Murtabhava**): ಇದು ಒಂದು 'ರಚನಾತ್ಮಕ ಚೌಕಟ್ಟು' ಅಥವಾ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವ ಶಕ್ತಿ ಎಂದರ್ಥ. ಇದು ಪೃಥ್ವಿ ಮಹಾಭೂತದ (Prithvi Mahabhuta) ಕಾರ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಕಫ ದೋಷದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಪೆರಿಸ್ತಾಲ್ಸಿಸ್ ಚಲನೆ (**Rhythm of Wave/Peristalsis**): ಕರುಳಿನ ಈ ಅಲೆಅಲೆಯಾದ ಚಲನೆಯು ಆಹಾರದ ವಿಧ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ನಾರಿನಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ vs ಹಿಟ್ಟಿನ ಪದಾರ್ಥ) ಮತ್ತು ಕ್ಲೇದಕ ಕಫದ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ (Prakruta/Awastha) ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ಕಣಗಳ ಗಾತ್ರಕ್ಕಿಂತ ಅದರ ಗುಣ (Quality) ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೋಷ್ಠ (Koshta) ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಒತ್ತಿಹೇಳಲಾಯಿತು.
- ಕರ್ಣಪೂರಣ (**Karnapoorana**): ಇದು ಕಿವಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕುವ ದೈನಂದಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಾತ ದೋಷವನ್ನು (ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ವಾಯು ಮತ್ತು ಆಕಾಶ ಮಹಾಭೂತ ಇರುವುದರಿಂದ) ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಫದಂತಹ ಜಿಡ್ಡು ಗುಣಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ತರಲು ಸಹಕಾರಿ.
- ಪಿತ್ತ ಪ್ರಧಾನ ಸ್ಥಾನಗಳು ಮತ್ತು ಕಫದ ಶಕ್ತಿ: ಪಿತ್ತದ ಸ್ಥಾನಗಳು ಕಫದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆಯೇ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವಾಗಿ - ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಆಮಾಶಯವು (Upper stomach) ಕಫದ ಸ್ಥಾನವೆಂದೂ ಮತ್ತು ಕೆಳಭಾಗದ ಆಮಾಶಯವು (Lower stomach) ಪಿತ್ತದ ಸ್ಥಾನವೆಂದೂ ವಿವರಿಸಲಾಯಿತು.
- ಕೀಲುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ (**Joint Issues**): ಕೀಲು ನೋವು ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಫ, ವಾತ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ - ಈ ಮೂರೂ ದೋಷಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ 'ಆಮ' (Aama - ಜೀರ್ಣವಾಗದ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶ) ವಾತದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಖರವಾದ ರೋಗನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ರೋಗಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಇತಿಹಾಸ (History) ಅಗತ್ಯ.
- ವಿವಿಧ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಫ ದೋಷ: ಕಫವು ಒಂದೇ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ತಿನ್ನುವಾಗ ಬೋಧಕ/ಕ್ಲೇದಕ, ಚಲಿಸುವಾಗ ಶ್ಲೇಷಕ, ಆಲೋಚಿಸುವಾಗ ತರ್ಪಕ).
- ಮೂರ್ತಭಾವ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳು: ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ರೂಪ ನೀಡುವುದು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ದೃಶ್ಯೀಕರಣ ಅಥವಾ Visualization) ಕೂಡ ಮೂರ್ತಭಾವದ ಒಂದು ರೂಪವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಇದು ಪೃಥ್ವಿ ಮಹಾಭೂತ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬೆಸೆಯುತ್ತದೆ.
- ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅಸ್ತಮಾ (**Stress and Asthma**): ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವು ಅಸ್ತಮಾ ಮತ್ತು ಕಫದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಗಮನಿಸಲಾಯಿತು. ಒತ್ತಡವು ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ (Nidana), ಆದರೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಲಹೆಗಾಗಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಅಗತ್ಯ.



Kapha Dosha – Complete Overview

Dr. Harshitha Sathyakumar
BAMS, MD (Kavachikitsa)

Doctorate scholar, Assistant Professor and Consultant Physician
(Ayu)

2/12/2026

Kapha Dosha by Dr. Harshitha K S

1



Kapha Dosha – Basic Concept

- Mahabhuta: Prithvi + Jala
- Guna: Guru, Sheeta, Manda, Snigdha, Shlakshna, Sandra, Sthira
- Main role: Structure, stability, lubrication, immunity





Kapha Dosha – Basic Concept

- **Sanskrit Etymology: What Do Kapha and Dosha Mean?**

Kapha (कफ)

- Derived from the root *ka* (“water”) and *pha* (“to flourish or nurture”), Kapha means “that which binds things together.” It is the force of **cohesion**, **moisture**, and **stability** in the body, enabling growth, healing, and emotional bonding.

Normal Functions of Kapha

- Provides strength (Bala)
- Maintains body structure
- Lubricates tissues and joints
- Supports immunity and healing
- Maintains mental calm and stability



Balanced Kapha Characteristics

- When Kapha is in balance, one experiences:
- Strong immunity and endurance
- Calm, compassionate, and caring nature
- Deep sleep and steady energy
- Smooth skin and strong tissues
- Emotional resilience and loyalty

Imbalanced Kapha: Signs and Symptoms

Sadyojata

Your health is your asset



- Due to its heavy and cool nature, Kapha becomes imbalanced through **inactivity**, **excessive consumption**, and **emotional suppression**.
- Symptoms of Kapha aggravation:
- Weight gain, water retention, sluggish metabolism
- Nasal congestion, sinusitis, cough, asthma
- Excessive sleep, fatigue, and lethargy
- Brain fog, emotional dullness, depression
- Sweet cravings and poor appetite
- Pale or oily skin, slow digestion

Your health is your asset

What Causes Kapha Imbalance?



Kapha-Aggravating Factors	Explanation
Excessive sleep or napping	Increases sluggishness and heaviness
Cold, damp, rainy weather	Mirrors Kapha's natural qualities
Sedentary lifestyle	Promotes stagnation and accumulation
Overeating, especially sweets	Increases moisture and weight
Emotional suppression	Builds internal heaviness and attachment
Dairy, wheat, and fried foods	Increase mucus and heaviness

Main Sites of Kapha

- Uras (chest)
- Kanta (throat)
- Shirah (head)
- Sandhi (joints)
- Amashaya (stomach)
- Meda and Rasa related sites



Sadyojata Avalambaka Kapha

- Site: Hridaya, Uras, Phuphusa
- Functions:
 - Supports heart and lungs
 - Maintains stability of thorax
 - Supports other Kapha types

The screenshot shows a PowerPoint presentation slide titled "Sadyojata Avalambaka Kapha". The slide features a central illustration of a human torso with a blue Kapha dosha symbol (a stylized 'S' shape) over the chest and stomach area. Below the illustration, the text reads "Kledaka Kapha" and "Moistens the Stomach". The slide is framed by a white border with a dashed line. In the top left corner of the slide, there is a logo for "Sadyojata" with the tagline "Your health is your asset". In the top right corner, there is a logo for "KaphaDosha". The slide number "15" is visible in the bottom right corner. The background of the slide is a light blue and green pattern. The PowerPoint interface is visible, showing the title bar "Complete_Kapha_Dosha_PPT (1) [Protected View] - PowerPoint (Unlicensed Product)", the ribbon menu, and the status bar at the bottom.



Kledaka Kapha

- Site: Amashaya
- Functions:
- Moistens food
- Facilitates digestion
- Protects gastric mucosa



Sadyojata

Your health is your asset

Bodhaka Kapha

- Site: Mukha, Jihva, Kantha
- Functions:
- Perception of taste
- Initiates digestion
- Moistens oral cavity



Sadyojata

Your health is your asset

Tarpaka Kapha

- Site: Shirah and Indriya
- Functions:
- Nourishes brain and sense organs
- Supports memory and mental calm
- Maintains clarity

Sadyojata

Your health is your asset

Shleshaka Kapha

- Site: Sandhi
- Functions:
- Lubricates joints
- Protects joint structures
- Facilitates smooth movement

