

अथ श्लेष्मस्वरूपमाह ।

श्लेष्मा श्वेतो गुरुः स्निग्धः पिच्छिलः
शीतलस्तथा ॥ तमोगुणाधिकः स्वादुर्वि-
दग्धो लवणो भवेत्

एकः श्लेष्मा वातपित्तवत् च नामस्था-
नकर्मभेदः पञ्चविधः । तेषां
श्लेष्मणां नामानि आह ।

कफस्यैतानि नामानि क्लेदनाश्चावलम्बनः॥
रसनः स्नेहनश्चापि श्लेष्मणः स्थानभे-
दतः

अथ क्लेदनादीनां स्थानानि आह ।
आमाशयेऽथ हृदये कण्ठे शिरसि सन्धिषु॥
स्थानेष्वेव मनुष्याणां श्लेष्मा तिष्ठत्यनुक्र-
मात् ॥
दोषाणां सकलशरीरव्यापिनामपि पञ्चपञ्च
स्थानानीति बाहुल्याभिप्रायेण उक्तानि॥

In Ayurveda, "Kapha" is an important part of the Tridosha principle, which describes three fundamental elements - Vata, Pitta, and Kapha - that help maintain balance in the body. Kapha is associated with the elements of earth and water, and it assists in providing stability, structure, and fluidity to the body. Additionally, Kapha plays a crucial role in sustaining the body's immunity, energy storage, and moisture.

Characteristics of Kapha

Kapha is inherently white, heavy, oily, slimy, cool, tamasic (having inertia), and sweet in nature. It symbolizes stability and nourishment in the body.

Five Types of Kapha

1. **Kledaka Kapha:** Keeps the intestines moist and nourished.
2. **Avalambaka Kapha:** Located in the heart and chest region, providing energy to the body.
3. **Rasana Kapha:** Situated in the throat and tongue, it enables the sensation of taste.
4. **Snehana Kapha:** Provides satisfaction and nourishment to the senses.
5. **Shleshaka Kapha:** Connects and lubricates the joints, maintaining flexibility

आयुर्वेद में "कफ" (Kapha) एक महत्वपूर्ण त्रिदोष सिद्धांत का हिस्सा है, जो शरीर को संतुलन में बनाए रखने वाले तीन मूलभूत तत्वों - वात (Vata), पित्त (Pitta) और कफ (Kapha) - का वर्णन करता है। कफ को पृथ्वी और जल तत्वों से संबंधित माना जाता है, और यह शरीर को स्थिरता, संरचना तथा तरलता प्रदान करने में सहायक होता है। इसके साथ ही, कफ शरीर के रोग प्रतिरोधक क्षमता, ऊर्जा संचय, और नमी को बनाए रखने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

कफ का स्वरूप

कफ स्वभावतः श्वेत, भारी, स्निग्ध, पिच्छिल, शीतल, तमो गुण युक्त और मधुर होता है। यह शरीर में स्थायित्व व पोषण का प्रतीक है।

कफ के पाँच भेद

1. **क्लेदक कफ:** शरीर की आंतों को गीला और पोषक बनाए रखता है।
2. **अवलंबन कफ:** हृदय और छाती के क्षेत्र में स्थित होता है तथा शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है।
3. **रसन कफ:** कंठ और जीभ में स्थित होकर, स्वाद की अनुभूति को उत्पन्न करता है।
4. **स्नेहन कफ:** इंद्रियों को तृप्ति और पोषण देता है।
5. **श्लेषक कफ:** यह संधियों को जोड़े रखता है और उन्हें लचीला बनाता है।