

9th AYURVEDA DAY



ऋतुविशेषवशाच्चाहार विहार सेवन प्रतिपादनार्थमृतुचर्या
(Arunadatta)

FOLLOW SEASONAL REGIMEN TO SUSTAIN SEASONAL VARIATIONS

- Ayurveda lays out a set of seasonal guidelines namely Ritucharya.
- Ayurveda has advised various rules and regimens (Charya), regarding diet and behaviour to acclimatize seasonal enforcement easily without altering body homeostasis.

THE 6 SEASONS AND REGIMENS (IN SHORT) ACCORDING TO AYURVEDA



SHISHIRA
MID-JANUARY TO MID-MARCH

- Intake of cereals and pulses, wheat/gram flour products, newly harvested rice are advised.
- Ginger, Garlic, Haritki (Terminalia chebula), Pippali (Piper longum), sugarcane products, and milk products are to be taken.
- Exercise, Massage with oil/ powder/ paste, bathing with lukewarm water, getting exposed to mild sunlight, wearing warm clothes are advised.



VARSHA
MID-JULY TO MID-SEPTEMBER

- Intake of cereals like old barley, wheat, rice and among pulses, lentil, green gram etc are preferred.
- Honey to be included in diet.
- Foods difficult to digest, viscous, cold, sweet and sour foods are not advisable.
- New grains, curds, cold drinks are to be avoided.



VASANTA
MID-MARCH TO MID-MAY

- Intake of cereals like old barley, wheat, rice and among pulses, lentil, green gram etc are preferred.
- Honey is to be included in diet.
- Foods that are difficult to digest, viscous, cold, sweet and sour foods are not advisable.
- Medium exercises are recommended.
- Medicated Powder massage (udvartana) is preferred.



SHARAD
MID-SEPT TO MID-NOVEMBER

- Sweet (Madhura) and bitter (tikta) foods in taste and light to digest foods are advised.
- Foods prepared from wheat, green gram, sugar candy, honey, patola (Tichosanthes dioica) are preferred.
- Avoid hot, pungent, sour and salty foods in taste, oils, meat of aquatic animals, curds etc.



GREESHMA
MID-MAY TO MID-JULY

- Light to digest, sweet, unctuous, cold and liquid foods are preferred.
- Intake of cold water, buttermilk, fruitjuices, meat soup, mango juice, churned curd with pepper are recommended.
- Salty, pungent and sour foods, alcohol are to be avoided.
- Excessive exercise or hard work are to be avoided.



HEMANTA
MID-NOV TO MID-JANUARY

- Unctuous, sweet, sour and salty foods are preferred
- Newly harvested rice, wheat flour preparations, green gram, Black gram are preferred in diet.
- Meats, oils, Fats, milk and milk products, sugarcane products, Seedhu (fermented preparations), Tila are advised.
- Avoid cold and dry foods.



शिशिर
मध्य जनवरी से मध्य मार्च तक

- अनाज और दाने, गेहूँ/वेसन उत्पाद, नए कटे हुए चावल के सेवन करना चाहिए।
- अदरक, लहसुन, हरीतकी, पिपपली, गन्ना उत्पाद और गुठ के उत्पाद लेने चाहिए।
- ख्याय, तेल/पाउडर/पेस्ट से घालिश करना, नुनगुने पानी से स्नान करना, हल्की धूप का सेवन करना, गर्म करड़े पहनने की सलाह दी जाती है।



वर्षा
मध्य जुलाई से सितंबर के मध्य तक

- अनाज जैसे पुराने जौ, गेहूँ, चावल, दाल, हरे मूंग आदि का सेवन करना
- शहद को अपनी भोजन सूची में शामिल करना चाहिए। विष खाद्य पदार्थों को पचना मुश्किल है, विपशिषा, ठंडा, मीठा, और खट्टा भोजन उचित नहीं है।
- गरम आषा, दही, कौल ड्रिंक से परहेज करना चाहिए।



वसंत
मध्य मार्च से मध्य मई तक

- अनाज जैसे पुराने जौ, गेहूँ, चावल, दाल, हरे मूंग आदि का सेवन करना चाहिए।
- शहद को अपनी भोजन सूची में शामिल करना चाहिए।
- घिन खाद्य पदार्थों को पचना मुश्किल है, विपशिषा, ठंडा, मीठा, और खट्टा भोजन उचित नहीं है।
- मध्यम व्यायाम की सलाह दी जाती है।
- औषधीय वृक्ष घालिश (उदवर्तन) करना चाहिए।



शरद
मध्य सितंबर से मध्य नवंबर तक

- स्वाद में मीठे (मधुर) और कड़वे (तिक्त) खाद्य पदार्थ और पचने के लिए हल्के खाद्य पदार्थ खाने चाहिए।
- गेहूँ, हरे बने, मिर्ची, शहद, पटोल से से बने भोजन को प्राथमिकता दी जाती है।
- गर्म, तीखे, खट्टे, नमकीन, तैलीय, चतुर्भों के मांस व दही जैसे खाद्य पदार्थों से बचें।



ग्रीष्म
मध्य मई से मध्य जुलाई तक

- पचने में इन्का, मीठा, कच्चा, ठंडा और तरल भोजन करना चाहिए।
- ठंडे पानी, चाउ, फलों के रस, मांस का सूप, आम का रस, कसौरी मिर्च के साथ दही का सेवन करने की सलाह दी जाती है।
- नमकीन, तीखे, खट्टे खाद्य पदार्थ और शराब से बचना चाहिए।
- अत्यधिक व्यायाम या कड़ी मेहनत से बचना चाहिए।



हेमंत
मध्य नवंबर से मध्य जनवरी तक

- खट्टा, मीठा और नमकीन भोजन करना चाहिए
- आहार में नए चावल, गेहूँ के आटे, हरे मूंग, काले बने को प्राथमिकता दी जाती है।
- मांस, तेल, शरा, दूध और दूध उत्पाद, गन्ना उत्पाद, सौंधु (किण्वित दूध) की सलाह दी जाती है।
- ठण्डे और सुखे खाद्य पदार्थों से बचें।

ऋतु विशेषवशाच्चाहारविहार सेवनप्रतिपादनार्थमृतुचर्या
(अरुणदत्त)

मौसम के बदलाव को सहने के लिए मौसमी दिशा निर्देशों का पालन करें।

- मौसमी दिशानिर्देशों का वर्णन आयुर्वेद में ऋतुचर्या नाम से आया है।
- आयुर्वेद में शरीर के होमियोस्टेसिस को बदलने बिना मौसमी परिवर्तन को आसानी से समायोजित करने के लिए आहार और व्यवहार के सम्बन्ध में विभिन्न नियमों का पालन करने की सलाह दी है।

आयुर्वेद के अनुसार छः ऋतुओं के नियम (संक्षेप में)

