

# 9<sup>th</sup> AYURVEDA DAY



Ministry of Ayush  
Government of India



ऋतुविशेषवच्चाहार विहार सेवन प्रतिपादनार्थमृतुचर्या  
(Arupadatta)

## 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, Haritaki (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 (Tinosanthus indicus) 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, fruit juices, 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.



Ministry of Ayush  
Government of India



ऋतु विशेषवच्चाहारविहार 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 होमियोस्टेटिस को बदले 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 छँटुओं के नियम( संक्षेप में )



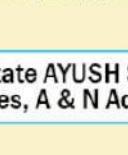
शिशिर  
गर्व जननवार से मध्य मार्ग तक



वर्ष  
मध्य जुलाई से मिस्रवर के मध्य तक



शरद  
मध्य मिस्रवर से मध्य नवमवर तक



हेमंत  
मध्य नवमवर से मध्य जनवरी तक

- अनाज और द्वाढ़ी, गेहूं/वेसन उत्ताप, नर बाटे हुए चावल के सेवन करना चाहिए।
- अदरक, तुकड़ा, हरितकी, विष्ठ्यारी, गता उत्ताप और द्रुप के उत्ताप लेने चाहिए।
- व्यायाम, तेल/पातुड़/पेट से मालिश करना, तुनगुने पानी से धून करना, हाथी पूज का सेवन करना, रस्म करके घड़ने की सलाह दी जाती है।



वार्ष  
गर्व जून तक भोजन करना चाहिए।

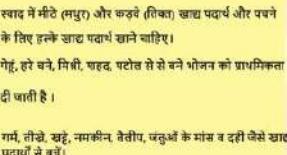


ग्रीष्म  
मध्य सितंबर से गर्व तक

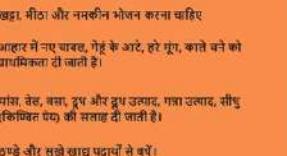


ग्रीष्म  
मध्य नवमवर से गर्व जनवरी तक

- अनाज पैसे पुराने जी, गेहूं, चावल, दाल, हरे सूखे आदि का सेवन करना चाहिए।
- शहद को अपनी भोजन सूची में शामिल करना चाहिए।
- विन जाहा दायरा की ओर घोजन करना चाहिए।
- मध्य व्यायाम की सलाह दी जाती है।
- भौंगीय चूंच मालिश (उद्वर्तन) करना चाहिए।



हेमंत  
गर्व जून तक भोजन करना चाहिए।



हेमंत  
गर्व जून तक भोजन करना चाहिए।