

ऋतु चर्या

अच्छे स्वास्थ्य के लिए मूलभूत
आयुर्वेदिक सामयिक पथ्या पथ्य नियम



केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्
आयुष मंत्रालय
(आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी)
भारत सरकार

भारतीय पर्यावरण स्थिति को ध्यान में रखते हुए ऋतुओं को छः भागों में विभाजित किया गया है यथा—ग्रीष्म, वर्षा, शरद, हेमन्त, शिशिर, और बसन्त। यह विभाजन गर्मी, सर्दी एवं वर्षा पर आधारित है।

उत्तरायण आदान काल

यह काल दिसम्बर मध्य से जून मध्य तक रहता है। इस काल के दौरान शरीर की प्रतिरोधक क्षमता क्षीण होती है। इस समय में व्यक्ति का भोजन एवं दैनिक क्रियाकलाप शारीरिक शक्ति को बढ़ाने वाला होना चाहिए।



दक्षिणायन विसर्ग काल

यह काल मध्य जून से दिसम्बर मध्य तक होता है इस अवधि में शारीरिक बल बढ़ा हुआ रहता है। अतः इस काल में अत्याधिक पोषण के कारण होने वाली व्याधियों को रोकने के लिए आहार एवं विहार नियंत्रित रखना चाहिए।



1. शिशिर ऋतु (दिसम्बर मध्य से मध्य फरवरी तक)

✓ क्या करें

- मधुर खट्टा एवं नमकीन आहार
- दूध एवं इससे उत्पादित वस्तुएं (घी, दही, आदि)
- शहद एवं गुनगुने पानी का प्रयोग करें
- भारी पौष्टिक आहार
- तेल मालिश
- सर्दी से रक्षा
- शारीरिक व्यायाम
- वाष्प स्नान

✗ क्या न करें

- कटु, कब्ज पैदा करने वाला एवं तीक्ष्ण भोजन न करें।
- उपवास
- शीतल जल का प्रयोग।
- शीतल वातावरण में रहना।

2. बसन्त ऋतु (फरवरी मध्य से अप्रैल मध्य तक)

✓ क्या करें

- गुनगुना पानी पीएँ।
- गेहूँ, बाली का प्रयोग करें।
- आसव, अरिष्ट उचित प्रयोग करें।
- शारीरिक व्यायाम
- नस्य बूँद (अणु तैल) डालें।

✗ क्या न करें

- खट्टा एवं तला हुआ भोजन न लें।
- भारी आहार
- दिन में सोना

3. ग्रीष्म ऋतु (मध्य अप्रैल से मध्य जून)

✓ क्या करें

- मधुर शीतल एवं तरल आहार
- अधिक पानी अंगूर आदि मौसमी फल
- नारियल पानी इत्यादि
- सुबह की सैर

✗ क्या न करें

- अति व्यायाम
- यौन क्रिया में अत्यधिक शामिल
- गरम, मसालेदार एवं नमकीन भोजन
- अत्यधिक धूप में भ्रमण



4. वर्षा ऋतु (मध्य जून से मध्य अगस्त)

✓ क्या करें

- शहद का प्रयोग करें
- चावल, गेहूँ प्रयोग करें
- उबला हुआ पानी पीएँ
- तेल मालिश करें
- आसव, अरिष्ट
- दाल सूप का प्रयोग करें

✗ क्या न करें

- शीतल जल
- दिन में सोना
- भारी व्यायाम
- ठहरा हुआ पानी न पीयें
- अधिक यौन क्रीड़ा

5. शरद ऋतु (मध्य अगस्त से मध्य अक्टूबर)

✓ क्या करें

- मधुन, तिक्त एवं कषाय रस युक्त भोजन
- आंवला, अंगूर (मुनक्का)
- चावल, गेहूँ एवं मूँग का प्रयोग करें।
- विरेचन (शुद्धिकरण)

✗ क्या न करें

- तैलीय भोजन
- दही का प्रयोग
- दिन में सोना
- अधिक धूप में निकलना

6. हेमन्त ऋतु (मध्य अक्टूबर से मध्य दिसम्बर)

✓ क्या करें

- मधुर खट्टा एवं नमकीन आहार
- दूध एवं दूध से निर्मित वस्तुएं (घी, दही, आदि)
- शहद एवं गुनगुने पानी का प्रयोग करें।
- भारी पौष्टिक आहार।
- तेल मालिश सर्दी से बचाव
- शारीरिक व्यायाम
- वाष्प स्नान

✗ क्या न करें

- तिक्त, कटु एवं कषाय रस युक्त भोजन
- उपवास
- शीतल जल का प्रयोग
- शीतल वातावरण में रहना

