

# ऋतु चर्या

अच्छे स्वास्थ्य के लिए मूलभूत  
आयुर्वेदिक सामयिक पथ्या पथ्य नियम



विस्तृत जानकारी हेतु सम्पर्क करें:

महानिदेशक

केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्  
जवाहर लाल नेहरू भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथी अनुसंधान भवन  
61-65 संस्थानिक क्षेत्र, 'डी' ब्लॉक के सामने, जनकपुरी,  
नई दिल्ली-110058

फोन: +91-11-28525520 / 28524457, फैक्स: +91-11-28520748

ई-मेल : dg-ccras@nic.in

वेबसाइट : www.ccras.nic.in / www.indianmedicine.nic.in

© सी.सी.आर.ए.एस. 2014

यह दस्तावेज केवल प्रचार, प्रसार एवं वितरण हेतु तैयार किया गया है, व्यावसायिक उपयोग के लिए नहीं। इस सामग्री का पुनरुपयोग सी.सी.आर.ए.एस. से अनुमति लेने के बाद ही किया जा सकता है।



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।



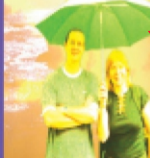
## 3. ग्रीष्म ऋतु (मध्य अप्रैल से मध्य जून)

✓ 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
- तैल मालिश करें
- आसव, आरिष्ट
- दाल सूप का प्रयोग करें

✗ क्या न करें

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

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

✓ क्या करें

- मधुर खट्टा एवं नमकीन आहार
- दुग्ध एवं इससे उत्पादित वस्तुएं (घी, दही, आदि)
- शहद एवं गुनगुने पानी का प्रयोग करें
- भारी पौष्टिक आहार
- तैल 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।



## 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 (सुद्धिकरण)

✗ क्या न करें

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



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

✓ क्या करें

- गुनगुना पानी पीयें।
- 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



## 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।
- तैल 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

