

ऋतुचर्या

ऋतुचर्या क्या है?

ऋतुचर्या आयुर्वेद के अनुसार एक विधान है। यह दो शब्दों से मिलकर बना है: ऋतु अर्थात मौसम और चर्या अर्थात आहार या अनुशासन। ऋतुओं के अनुसार आहार-विहार या खान-पान का पालन करना ही ऋतुचर्या कहलाता है। आयुर्वेद के अनुसार विभिन्न ऋतुओं में अलग-अलग दोषों का प्रकोप होता है जिसका सीधा असर हमारी सेहत पर पड़ता है। प्रत्येक वर्ष को दो भागों में बांटा गया है; उत्तरायण (आदान काल) और दक्षिणायन (विसर्ग काल) और हर काल में तीन-तीन ऋतुएँ हैं।

14 जनवरी से 14 जुलाई तक का समय उत्तरायण कहलाता है और इसमें तीन ऋतुएँ आती हैं शिशिर, बसंत, और ग्रीष्म। उसी तरह से 14 जुलाई से 14 जनवरी तक का समय दक्षिणायन कहलाता है और इसमें तीन ऋतुएँ आती हैं; वर्षा, शरद, और हेमंत। इस तरह से हर वर्ष में कुल छः ऋतुएँ आती हैं। मुख्य रूप से ये ऋतुएँ सूर्य की गति और चाल पर निर्भर करती हैं।

अलग-अलग ऋतुओं में अलग-अलग बीमारियों का प्रभाव मानव शरीर पर होने लगता है। लेकिन आयुर्वेद के अनुसार ऋतुओं के अनुसार आहार और विहार में परिवर्तन लाकर बीमारियों को होने से रोका जा सकता है। तो आइये अब जानते हैं कि किस ऋतु में किस प्रकार का भोजन व रहन-सहन करना उचित माना जाता है।

Ayurvedic Ritucharya is a lifestyle and a diet designed to help cope with physical and mental impacts caused by seasonal change. According to Ayurveda, the year is divided into 2 time periods, Uttaryana (northern solstice), and Dakshinayana (southern solstice).

ऋतुचर्या प्राकृतिक कारणों से उत्पन्न जोखिम को कम करने की रणनीति है।

ग्रीष्म ऋतु में कठोर शारीरिक श्रम, व्यायाम व सहवास आदि की अति से बचना चाहिये। धूप में अधिक देर तक समय नहीं गुजारना चाहिये। लवण, कटु एवं अम्ल रसों की प्रधानता वाले द्रव्य, शुष्कताकारक व उष्ण पदार्थों का उपयोग छोड़ देना श्रेयस्क है।

आयुर्वेद का मुख्य प्रयोजन स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना तथा रोगी मनुष्य के रोग की चिकित्सा करना है। इस प्रयोजन की सम्पूर्ति हेतु आचार्यों ने दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या का विधान बताया है।

आयुर्वेद में काल को वर्षा, शरद, हेमन्त, शिशिर, बसन्त, ग्रीष्म इन छः ऋतुओं में बाँटा गया है। इन ऋतुओं में पृथक्-पृथक् चर्या बतायी गयी है। यदि मानव इन सभी का ऋतुओं में बतायी गयी चर्याओं का नियमित व विधिपूर्वक पालन करता है, तो किसी प्रकार के रोग उत्पन्न होने की सम्भावना नहीं रहती है, अन्यथा अनेक मौसमी बिमारियों से ग्रसित हो जाता है।

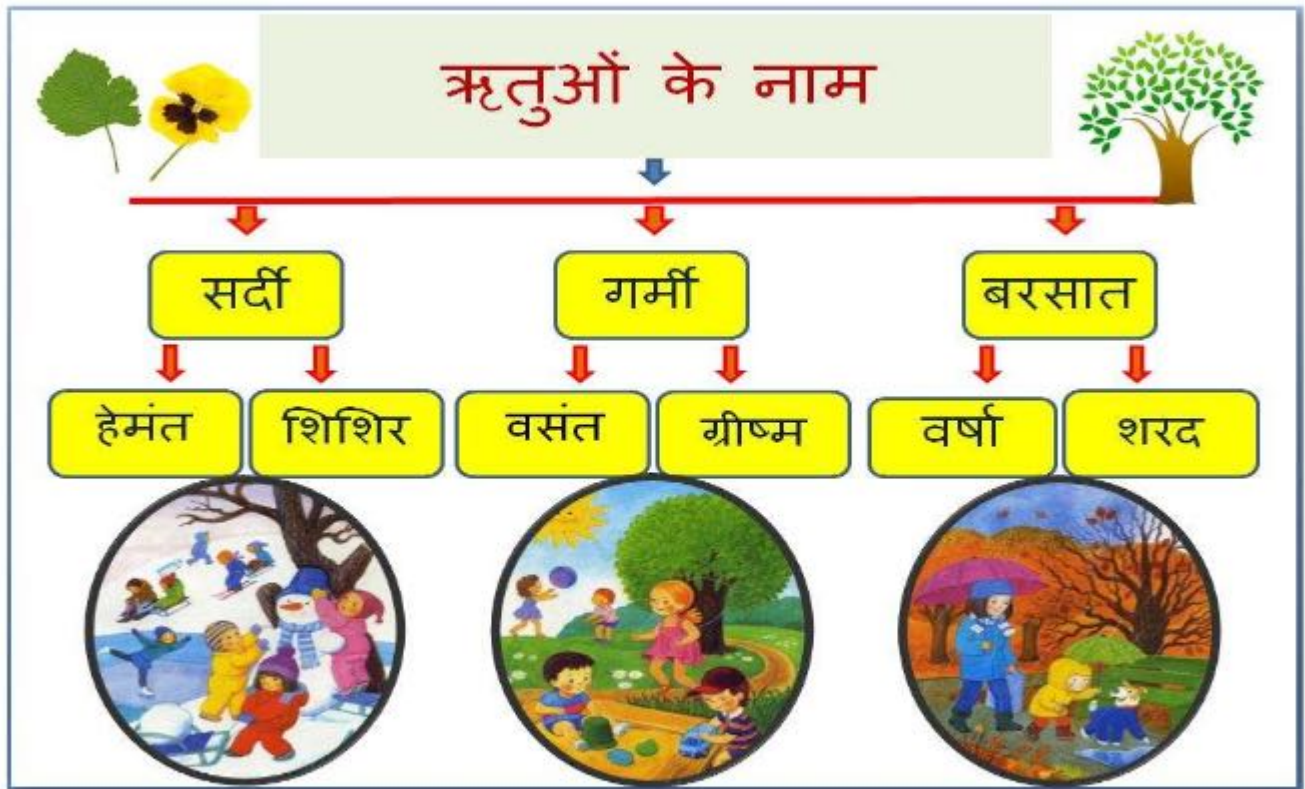
मौसम के बदलाव के साथ ही खान-पान में बदलाव जरूरी है, ये बदलाव करके मौसमी-रोगों से बचा जा सकता है।

ऋतुचर्या और दिनाचार्य क्या है?

ऋतुचर्या (जीवन जीने के लिए मौसमी दिशानिर्देश) और दिनाचार्य (दैनिक जीवन जीने के दिशानिर्देश) आयुर्वेदिक स्वास्थ्य की दो आधारशिलाएँ हैं।

ऋतु दोष क्या होता है?

वर्षा ऋतु वात दोष के प्रकोप की ऋतु है। ग्रीष्म ऋतु में संचित वात दोष वर्षा ऋतु में प्रकुपित हो जाता है जिसके परिणामस्वरूप वात व्याधियाँ इस ऋतु में तेजी से मनुष्य शरीर को घेरती है। ग्रीष्म ऋतु में जठराग्नि दुर्बल हो जाती है। जबकि वर्षा ऋतु में वात दोष के कुपित होने के कारण पाचन तंत्र और अधिक दुर्बल हो जाता है।



	ऋतु	हिंदू महीनों के नाम	अंग्रेजी महिना
उत्तरायण आदान काल शरीर में बल कम होता है	शिशिर Sisira (Extreme winter)	पौष-माघ	दिसंबर मध्य से मध्य फरवरी तक
	वसन्त Vasantha (Spring)	फाल्गुन-चैत्र	फरवरी मध्य से अप्रैल मध्य तक
	ग्रीष्म Greeshma (Summer)	वैशाख-ज्येष्ठ	मध्य अप्रैल से मध्य जून तक
दक्षिणायन विसर्ग काल शरीर में रस कस की वृद्धि होती है	वर्षा Varsha (Rainy)	आषाढ़-श्रावण	मध्य जून से मध्य अगस्त तक
	शरद Sarath (Autumn)	भाद्रपक्ष-आश्विन	मध्य अगस्त से मध्य अक्टूबर तक
	हेमन्त Hemantha (Early winter)	कार्तिक-मार्गशीर्ष	मध्य अक्टूबर से मध्य दिसंबर तक

शिशिर ऋतुचर्या

समय - माघ, फाल्गुन (जनवरी, फरवरी)

सम्भावित रोग - अधिक भूख लगना, होंठ, त्वचा तथा बिवाई फटने लगती है। सर्दी व रुखापन, लकवा, बुखार, खांसी, दमा आदि रोगों की सम्भावना बढ़ जाती है।

पथ्य आहार-विहार (क्या सेवन करें ?)

- विविध प्रकार के पाक एवं लड्डू, अदरक, लहसुन की चटनी, जमीकन्द, पोषक आहार आदि सेवन करें।
- दूध का सेवन विशेष रूप से करें।
- तैल मालिश, धूप का सेवन, गर्म पानी का उपयोग करें।
- ऊनी एवं गहरे रंग के कपड़े, जूते-मौजे आदि से शरीर को ढककर रखें।

अपथ्य आहार-विहार (क्या सेवन न करें ?)

- बरसात एवं ठण्डी हवा से बचें।
- हल्का, रुखा एवं वायुवर्धक आहार न लें।

बसन्त ऋतुचर्या

समय - चैत्र, वैशाख (मार्च , अप्रैल)

सम्भावित रोग - दमा, खांसी, बदन दर्द, बुखार, कै, अरुचि, जी मिचलाना, बैचेनी, भारीपन, भूख न लगना, अफरा, पेट में गुड़गुड़ाहट, कब्ज, पेट में दर्द, पेट में कीड़े आदि विकार होते हैं।

पथ्य आहार-विहार

- पुराने जौ, गेंहू, ज्वार, बाजरा, मक्का आदि धानों का आहार श्रेष्ठ है। मूंग, मसूर, अरहर एवं चने की दालें तथा मूली, घीय, गाजर, बथुआ, चौलाई, परवल, सरसों, मेथी, पालक, धनिया, अदरक आदि का सेवन हितकारी है।
- वमन, जलनेति, नस्य एवं कुंजल आदि हितकर है।
- परिश्रम, व्यायाम, उबटन और आंखों में अंजन का प्रयोग हितकर है।
- शरीर पर चंदन, अगर आदि का लेप लाभदायक है।
- शहद के साथ हरड़, प्रातःकालीन हवा का सेवन, सूर्योदय के पहले उठकर योगासन करना एवं मालिश करना हितकर है।

अपथ्य आहार-विहार

- नया अन्न, ठण्डे एवं चिकनाई युक्त, भारी, खट्टे एवं मीठे आहार द्रव्य, दही, उड़द, आलू, प्याज, गन्ना, नया गुड़, भैंस का दूध एवं सिंघाड़े का सेवन अहितकर है।
- दिन में सोना, एक साथ लम्बे समय तक बैठना अहितकर है।

ग्रीष्म ऋतुचर्या[संपादित करें]

समय - ज्येष्ठ, आषाढ़ (मई , जून)

सम्भावित रोग - रुखापन, दौर्बल्य, लू लगना, खसरा, हैजा, चेचक, कै, दस्त, बुखार, नकसीर, जलन, प्यास, पीलिया, यकृत विकार आदि होने की सम्भावना होती है।

पथ्य आहार-विहार

- हल्के, मीठे, चिकनाई वाले पदार्थ, ठण्डे पदार्थ, चावल, जौ, मूंग, मसूर, दूध, शर्बत, दही की लस्सी, फलों का रस, सत्तू, छाछ आदि। संतरा, अनार, नींबू, खरबूजा, तरबूज, शहतूत, गन्ना, नारियल पानी, जलजीरा, प्याज, कच्चा आम (कैरी) आदि का प्रयोग हितकर है।

- सूर्योदय से पहले उठना तथा उषःपान हितकर है।
- सुबह टहलना, दो बार स्नान, ठण्डी जगह पर रहना, धूप में निकलने से पहले पानी पीना, तथा सिर को ढककर जाना, बार-बार पानी पीते रहना, सुगन्धित द्रव्यों का प्रयोग एवं दिन में सोना अच्छा है।

अपथ्य आहार-विहार

- धूप, परिश्रम, व्यायाम, सहवास, प्यास रोकना, रेशमी कपड़े, कृत्रिम सौन्दर्य प्रसाधन, प्रदूषित जल का सेवन अहितकर है।
- गरम, तीखे, नमकीन, तले हुए पदार्थ, तेज मसाले, मैदा, बेसन से बने, पचने में भारी खाद्य पदार्थों की ज्यादा मात्रा एवं शराब का सेवन अहितकर है।

वर्षा ऋतुचर्या

समय - श्रावण, भाद्रपद (जुलाई , अगस्त)

सम्भावित रोग - भूख कम लगना, जोड़ों के दर्द, गठिया, सूजन, खुजली, फोड़े-फुंसी, दाद, पेट में कीड़े, नेत्राभिष्यन्द (आंख आना), मलेरिया, टाइफाइड, दस्त और अन्य रोग होने की सम्भावना रहती है।

पथ्य आहार-विहार

- अम्ल, लवण, स्नेहयुक्त भोजन, पुराने धान्य (चावल, जौ, गेहूँ) तथा मांस रस, घी एवं दूध का प्रयोग, छाछ में बनाई गई बाजरा या मक्का की राबड़ी, कद्दू, बैंगन, परवल, करेला, लौकी, तुरई, अदरक, जीरा, मैथी, लहसुन का सेवन हितकर है।
- संशोधित जल का प्रयोग करना चाहिए, कुंआ, तालाब और नदी के जल का प्रयोग बिना शुद्ध किये नहीं करना चाहिए। पानी को उबाल कर उपयोग में लेना श्रेष्ठ है।
- भीगने से बचें, भीगने पर शीघ्र सूखे कपड़े पहने, नंगे पैर, गीली मिट्टी या कीचड़ में नहीं जाना चाहिए, सीलन युक्त स्थान पर नहीं रहना चाहिए तथा बाहर से लौटने पर पैरों को अच्छी तरह धोकर पोंछ लेना चाहिए।
- तैल की मालिश करना हितकर है तथा कीट-पतंग एवं मच्छरों से बचने के लिए मच्छरदानी का उपयोग हितकर है।

अपथ्य आहार-विहार

- चावल, आलू, अरबी, मिण्डी तथा पचने में भारी आहार द्रव्यों का प्रयोग, बांसी भोजन, दही, मांस, मछली, अधिक तरल पदार्थ, शराब आदि का सेवन अहितकर है तथा तालाब एवं नदी के जल का सेवन उचित नहीं है।
- दिन में सोना, रात में जागना, खुले में सोना, अधिक व्यायाम, धूप सेवन, अधिक परिश्रम, अधिक सहवास, अज्ञात नदी, जलाशय में स्नान एवं तैरना अहितकर है।

शरद ऋतुचर्या

समय - अश्विन, कार्तिक (सितंबर , अक्टूबर)

सम्भावित रोग - आयुर्वेद के मत से शरद काल में पित्त का प्रकोप होता है जो शरीर में अग्नि का प्रधान कारक है। अतः ज्वर, रक्तविकार, दाह, छर्दि (उल्टी, कै) सिरदर्द, चक्कर आना, खट्टी डकारें, जलन, रक्त एवं कफ विकार, प्यास, कब्ज, अफरा, अपच, जुकाम, अरुचि आदि विकारों की सम्भावना रहती है। इस ऋतु में विशेष रूप से पित्त प्रकृति वाले व्यक्तियों को अधिक कष्ट होता है।

पथ्य आहार-विहार

- हल्का भोजन, पेट साफ रखना हितकर है।
- मधुर एवं शीतल, तिक्त (कड़वा नीम, करेला आदि), चावल, जौ का सेवन करना चाहिए।
- करेला, परवल, तुरई, मैथी, लौकी, पालक, मूली, सिंघाड़ा, अंगूर, टमाटर, फलों का रस, सूखे मेवे, नारियल का प्रयोग करना चाहिए।
- इलाइची, मुनक्का, खजूर, घी का प्रयोग विशेष रूप से करना चाहिए।

- त्रिफला चूर्ण, अमलतास का गूदा, छिलके वाली दालें, मसाले रहित सब्जी, गुनगुने पानी के साथ नींबू के रस का सेवन प्रातःकाल, रात्रि में हरड़ का प्रयोग विशेष लाभदायक है।
- तैल मालिश, व्यायाम तथा प्रातः भ्रमण, शीतल जल से स्नान करना चाहिए, हल्के वस्त्र धारण करें, रात्रि में चन्द्रमा की किरणों का सेवन करें, चन्दन तथा मुल्लानी मिट्टी का लेप लाभदायक है।

अपथ्य आहार-विहार

- मैदे से बनी हुई वस्तुएँ, गरम, तीखा, भारी, मसालेदार तथा तेल में तले हुए खाद्य पदार्थों का उपयोग न करें।
- दही एवं मछली का प्रयोग न करें, अमरुद को खाली पेट न खाए। कन् द शाक, वनस्पति घी, मूँगफली, भुट्टे, कच्ची ककड़ी, दही आदि का अधिक उपयोग न करें।
- दिन में न सोएँ, मुंह ढककर न सोएँ तथा धूप से बचें।

हेमन्त ऋतुचर्या

समय- मार्गशीर्ष, पौष (नवम्बर , दिसंबर)

सम्भावित रोग - वातज रोग, वात-श्लैष्मिक रोग, लकवा, दमा, पांवाँ में बिवाई फटना, जुकाम आदि।

पथ्य आहार-विहार

- शरीर संशोधन हेतु वमन व कुंजल आदि करें।
- स्निग्ध, मधुर, गुरु, लवणयुक्त भोजन करें।
- घी, तेल तथा उष्ण मोगर, गोंद, मैथी के लड्डू, च्यवनप्राश, नये चावल आदि का सेवन हितकारी है।
- तैल मालिश, उबटन, गुनगुने पानी से नहाना, ऊनी कपड़ों का प्रयोग, सिर, कान, नाक, पैर के तलुओं पर तैल मालिश करें। गरम एवं गहरे रंग के वस्त्र धारण करें। आग तपना एवं धूप सेंकना हितकारी है।
- हाथ-पैर धोने के लिए गुनगुने जल का प्रयोग करें। जूते-मौजे, दस्ताने, टोपी, मफलर, स्कार्फ का प्रयोग करना चाहिए।

अपथ्य आहार-विहार

- ठण्डे, वायु बढ़ाने वाली वस्तुओं का सेवन, नपातुला भोजन, बहुत पतला भोजन न करें।
- दिन में नहीं सोना चाहिए, अधिक हवादार स्थान में रहना तथा ठण्डी हवा हानिकारक है। खुले पांव नहीं रहना चाहिए तथ हल्के सफेद रंग के वस्त्र न पहने।