

# ग्रीष्म ऋतु में आहार विहार एवं विशेष

- आयुर्वेद का पहला उद्देश्य स्वास्थ्य को बनाए रखना है, जिसमें दिन चर्या, ऋतु चर्या, सद्वृत्त आदि शामिल हैं
- ग्रीष्म ऋतु में अपने शरीर को शीतल रखें
- गर्मियों में सूर्य, पृथ्वी के चिकनाईयुक्त तत्वों को सोख लेता है। इसलिए इस मौसम में प्राकृतिक मीठे, ठंडे, तरल और चिकनाईयुक्त खाद्य पदार्थ और पेय पदार्थ स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होते हैं
- चीनी से मीठा किया हुआ ठंडा मंथा, घी, दूध और चावल का आहार लेने से व्यक्ति ऋतु के दुर्बल करने वाले प्रभावों से बच जाता है। शराब नहीं पीनी चाहिए।
- ध्यान रहे कि घर से बाहर निकलने पर अकेले पानी की जगह प्राकृतिक मीठी वस्तुएं भी लेवे, बेल का शरबत, ककड़ी, प्याज, तरबूज, केरी का पना, गन्ने का रस, नारियल पानी।
- इसके अलावा, व्यक्ति को नमक, खट्टा, तीखा और गर्म भोजन का त्याग करना चाहिए, साथ ही व्यायाम भी करना चाहिए।
- दिन में अपने शरीर पर चंदन का लेप लगाकर घर के ठंडे कमरे में सोना चाहिए और रात में छत पर, चांद की किरणों से शीतल हवा के बीच सोना चाहिए। गर्मी के मौसम में पानी और फूलों की शीतलता का आनंद लेना चाहिए।

शासकीय स्वशासी अष्टांग आयुर्वेद  
महाविद्यालय एवं चिकित्सालय,  
लोकमात्य नगर, इन्दौर

स्वास्थ्य संरक्षण परामर्श केन्द्र

**ग्रीष्म ऋतु**  
(मास- ज्येष्ठ, आषाढ़)

**आहार, विहार एवं वर्ज्य / विशेष**

**आहार** ♦ इस ऋतु में शरीर का बल बढ़ाने के लिए प्रमुखता से मधुर पदार्थों का सेवन करना चाहिए। ♦ शालि चावल, सत्तु, गेहूँ का सेवन लाभप्रद है। ♦ घी, दुग्ध शाली चावल को लेना चाहिए। ♦ रात्रि में सोते समय भेंस के दुग्ध को मिश्री मिलाकर पीना हितकर होता है। ♦ घड़े का शीतल सुवासित जल का पान करना चाहिए। ♦ कैरी का पना, खस, चंदन का शरबत पीना चाहिए। ♦ गन्ने का रस, कोकम शरबत पीना चाहिए।

**विहार** ♦ इस ऋतु में दिन के समय शीतल कमरे में तथा रात्रि के समय चांदनी में खुले छत पर सोना चाहिए। ♦ बगीचे, उद्यान आदि में विहार करना हितकर होता है। ♦ हल्के पतले सूती वस्त्र धारण

**वर्ज्य / विशेष**

♦ इस काल में स्वभावतः अत्याधिक उष्णता एवं रुक्षता बढ़ने से वात की वृद्धि होती है। तथा शरीर का बल भी अत्यधिक कम हो जाता है। ♦ मैथुन, व्यायाम, मद्यपान, तेज धूप में घूमना इस से बचना चाहिए। ♦ खट्टे नमकीन, तीखे, मसालेदार गर्म, आहार का सेवन नहीं करना चाहिए।