



Ministry of Ayush
Government of India



ऋतु विशेषशवच्चाहारविहार सेवनप्रतिपादनार्थमृतुचर्या (अरुणदत्)

സീസണൽ വൃതിയാനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ ഋതുചര്യകൾ പിന്തുടരുക

- ആയുർവേദം ഋതുചര്യ എന്ന ഒരു കൂട്ടം കാലാനുസൃതമായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പറയുന്നു.
- ശരീരത്തിന്റെ ഹോമിയോസ്റ്റാസിസ് മാറ്റാതെ തന്നെ സീസണൽ എൻഫോഴ്സ്മെന്റ് എളുപ്പത്തിൽ പൊരുത്തപ്പെടുത്തുന്നതിന് ഭക്ഷണക്രമവും പെരുമാറ്റവും സംബന്ധിച്ച് ആയുർവേദം വിവിധ നിയമങ്ങളും ചിട്ടകളും (ചര്യ) ഉപദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ആയുർവേദ പ്രകാരം 6 സീസണുകളും വ്യവസ്ഥകളും (ചുരുക്കത്തിൽ)



ശിശിരം

ജനുവരി പകുതി മുതൽ മാർച്ച് പകുതി വരെ

- ധാന്യങ്ങളും പയറുവർഗങ്ങളും, ഗോതമ്പ്/പയർ മാവ് ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ, പുതുതായി വിളവെടുത്ത അരി എന്നിവ കഴിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.
- ഇഞ്ചി, വെളുത്തുള്ളി, ഹരിതകി (ടെർമിനലിയ ചെമ്പുല), പിപ്പാലി (പൈപ്പർ ലോംഗം), കരിമ്പ് ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ, പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ എന്നിവ എടുക്കേണ്ടതാണ്.
- വ്യായാമം, എണ്ണ/പൊടി/പേസ്റ്റ് ഉപയോഗിച്ച് മസാജ് ചെയ്യുക, ഇളം ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുക, നേരിയ സൂര്യപ്രകാശം ഏൽക്കുക, ചൂടുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക എന്നിവ ഉത്തമമാണ്.



വർഷം

ജൂലൈ പകുതി മുതൽ സെപ്റ്റംബർ പകുതി വരെ

- പഴയ ബാർലി, ഗോതമ്പ്, അരി, പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ, പയർ, ചെറുപയർ തുടങ്ങിയ ധാന്യങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.
- ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ട തേൻ. ദഹിക്കാൻ പ്രയാസമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ, വിസ്കോസ്, തണുത്ത, മധുരവും പുളിയുമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ അഭികാമ്യമല്ല.
- പുതിയ ധാന്യങ്ങൾ, തൈര്, ശീതള പാനീയങ്ങൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കണം.



വസന്തം

മിഡ്-മാർച്ച് മുതൽ മെയ് പകുതി വരെ

- പഴയ ബാർലി, ഗോതമ്പ്, അരി, പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ, പയർ, ചെറുപയർ തുടങ്ങിയ ധാന്യങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. തേൻ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം.
- ദഹിക്കാൻ പ്രയാസമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ, വിസ്കോസ്, തണുത്ത, മധുരവും പുളിയും ഉള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ അഭികാമ്യമല്ല.
- ഇടത്തരം വ്യായാമങ്ങൾ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. മെഡിക്കേറ്റഡ് പൗഡർ മസാജ് (ഉദാർത്തന) അഭികാമ്യമാണ്.



ശരത്

സെപ്റ്റംബർ പകുതി മുതൽ നവംബർ പകുതി വരെ

- മധുരവും (മധുര) കയ്പും (തിക്ത) ഉള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്നു.
- ഗോതമ്പ്, ചെറുപയർ, പഞ്ചസാര മിഠായി, തേൻ എന്നിവയിൽ നിന്ന് തയ്യാറാക്കിയ ഭക്ഷണങ്ങളാണ് അഭികാമ്യം.
- എണ്ണ, ജലജീവികളുടെ മാംസം, ചൂടുള്ളതും, കടുപ്പമുള്ളതും, പുളിച്ചതും, ഉപ്പിട്ടതുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.



ഗ്രീഷ്മം

മധു-മെയ്-മധു-ജൂലൈ വരെ

- ദഹിപ്പിക്കാൻ പ്രകാശം, മധുരം, അന്നാരോഗ്യം, തണുത്ത, ദ്രവരൂപത്തിലുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളാണ് മുൻഗണന. തണുത്ത വെള്ളം, മോര്, പഴച്ചാറുകൾ, ഇറച്ചി സൂപ്പ്, മാനപ്പഴ ജ്യൂസ്, കുരുമുളക് ചേർത്ത തൈര് എന്നിവ കഴിക്കുന്നത് ഉത്തമം.
- ഉപ്പും പുളിയും പുളിയുമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ, മദ്യം എന്നിവ ഒഴിവാക്കണം.
- അമിതമായ വ്യായാമമോ കഠിനാധ്വാനമോ ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്



ഹേമന്തം

നവംബർ പകുതി മുതൽ ജനുവരി പകുതി വരെ

- മധുരവും പുളിയും ഉപ്പുരസവുമുള്ള ഭക്ഷണം, പുതുതായി വിളവെടുത്ത അരി, ഗോതമ്പ് പൊടികൾ, ചെറുപയർ, ഉഴുന്ന് എന്നിവ മുൻഗണന നൽകുന്നു.
- മാംസം, എണ്ണകൾ, കൊഴുപ്പുകൾ, പാൽ, പാൽ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ, കരിമ്പ് ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ, സീഡു (പുളിപ്പിച്ച തയ്യാറെടുപ്പുകൾ), തില എന്നിവ നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്നു.
- തണുത്തതും ഉണങ്ങിയതുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.