

मौसम के अनुसार स्वास्थ्य वर्धक आहार सामग्री

मौसम के अनुसार स्वास्थ्य वर्धक आहार सामग्री

ग्रीष्म ऋतु में देने योग्य स्वास्थ्य वर्धक पदार्थ : पेय पदार्थ - आम का पना (कच्चे आम उबालकर उसका रस) ,नींबू का पानी | पुदीना सुखा अथवा गीला | नमक | मीठा ग्लुकोज (नमक | मीठा), बेल का रस ,संतरे का रस ,अनानस का रस, खरबुजे का रस ,छाछ पतली (घी निकली हुई), आंवला, सुखा सौंफ का पानी, ठंडाई,गुड, नींबू का पानी (अमृता), ठोस पदार्थ, आंवला ,सुखा पुदीना की चटनी, मुनक्का की चटनी, अन्य पदार्थ सत्तू (गेहू चना) सिमैया |प्रशम रस वाला आहार |सुगन्धित चावलो का भात, घृतयुक्त मूंग की दाल, सलु, पानक (पना, शरबत ,ठंडाई)आम ,नारियल का पानी तथा चीनी मिला हुआ दुध या जल |

नोट :शीला कपडा लपेटकर रखने से जुस ठण्डाई बैगरह गर्म नही होतेहै

वर्षा ऋतु में देने योग्य स्वास्थ्य वर्धक पदार्थ : पेय पदार्थ, छाछ, सौंठ डला, उबला पानी ,पानी के दोष खत्म कर देता है |नींबू का पानी, नमक | मीठा (ग्लुकोज), घी, काली मिर्च , हल्दी ,सौंठ और पानी की उकाली | ठोस पदार्थ - करेला की सब्जी खींच ,सौंठ भी चला सकते है | सावधानी - इस मौसम में जठराग्नि मंद पड जाती है, इसलिये ज्यादा गरिष्ठ तला हुआ आहार नही चलाये हल्का एवं सुपाच्य आहा दे | मधुर अम्ल और लवण रस प्रधान आहार |

शीत ऋतु में देने योग्य स्वास्थ्य वर्धक पदार्थ: पेय पदार्थ - घी, काली मिर्च,हल्दी, सौंठ और पानी की उकाली | ठोस पदार्थ मीठे पदार्थ, बाफला,बाटी, चना | गेहूँ की मिक्स रोटी हरीरा ज्वार बाजरा की रोटी आदी |

मौसम के अनुसार स्वास्थ्य वर्धक आहार सामग्री

शरद ऋतु – स्वाद (मधुर) तिक्त और कषाय रस प्रधान आहार |पुराने चावल गेहूँ और जौ से बने हुय पदार्थ |घृत, मूंग, शालि (चावल), लप्सी, दुध से निर्मित पदार्थ (खीर आदि) परवल, द्राक्षा, अंगूर, आवंला, मधुर रस वाले पदार्थ, शीतल छाया, रात्रि में चन्द्र किरण आदि

वसन्त ऋतु – तीक्ष्ण तिक्त और कषाय रस प्रधान आहार |जौ और गेहूँ से बना हुआ रुक्ष भोजन |

शिशिर ऋतु – ताजा भोजन, खीर, उडद, इक्षु, दधि,घृत और तैल बने हुये खाद्य पदार्थ पुरन्धी |

स्वास्थ्य वृत्त :

दोष	संचय	प्रकोप	प्रशमन
कफ	शिशिर ऋतु	बसन्त ऋतु	ग्रीष्म ऋतु
वात	ग्रीष्म ऋतु	वर्षा ऋतु	शरद ऋतु
पित्त	वर्षा ऋतु	शरद ऋतु	हेमन्त ऋतु