

स्वस्थ जीवन के लिए आयुर्वेद आधारित आहार-विहार

Ayurvedic lifestyle to lead a healthy life

संस्कृति आर्य गुरुकुलम् द्वारा





▶ प्रातः सत्र

- ❖ आयुर्वेद परिचय
 - ❖ त्रिदोष परिचय, प्रकृति परिचय
 - ❖ दिनचर्या
 - ❖ ऋतु चर्या
 - ❖ आहार – पथ्यापथ्य (प्रकृति के अनुसार)
-

▶ अपराह्न सत्र

- ❖ गर्भ विज्ञान
- ❖ पंचकोष विकास
- ❖ सामान्य स्वास्थ्य रोगों के लिए आयुर्वेदिक समाधान

▶ Morning session

- ❖ Ayurveda introduction
 - ❖ Understanding Tridosha, Prakruti (dominant constitution)
 - ❖ Dincharya – Routine and discipline
 - ❖ Ritucharya – Routine per season & local conditions
 - ❖ Aahar – food habits, do's and don'ts (as per prakruti)
-

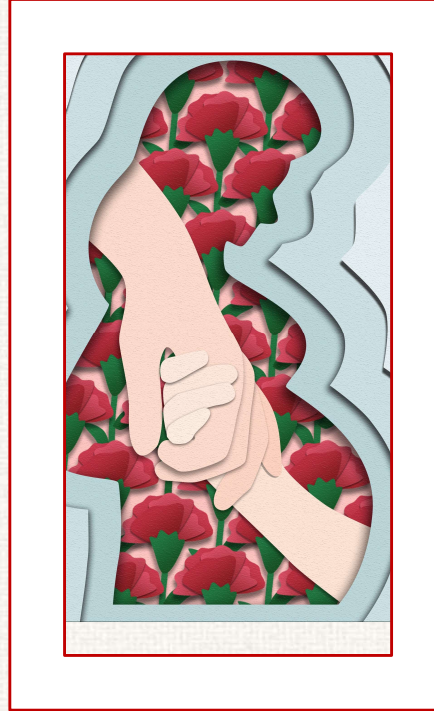
▶ Afternoon session

- ❖ Garbha Vigyan
- ❖ Panchakosha Vikas – holistic development
- ❖ Ayurvedic solutions for general health diseases

गर्भ विज्ञान (Garbha Vigyan)



भारत का प्राचीन विज्ञान जो, गर्भाधान-पूर्व से प्रसव के बाद तक पूरी प्रक्रिया को परिभाषित करता है, एक उत्तम संतति या “आदर्श संतान” के लिए - जो सबल, प्रसन्न, स्वस्थ व साहसी हो



The science that defines entire process, from pre-conception to post-delivery, for an ‘Uttam Santati’ — or “ideal progeny” who is “strong, happy, healthy, courageous”

गर्भ विज्ञान के आयाम :

- आहार
- विहार
- विचार व मनोदशा
- संस्कार
- रोग निदान

Aspects of Garbha Vigyan :

- Diet
- Routine & Lifestyle
- Thoughts & State of mind
- Sanskar
- Diagnosis

भूमि का वह स्थान जहाँ बीज बोया जाता है, अंकुरित होता है, उस स्थान को तैयार किया जाना आदर्श है। जैसे भूमि की मिट्टी के विभिन्न स्तरों को पार करके बीज अंकुरित होता है वैसे भ्रूण पाँचों कोषों के स्तर को पार करके ही बाहर आता है। कोषों से ही आत्मा के शरीर का निर्माण होता है। प्राण की, मन की, बुद्धि की, चित्त की उत्पत्ति होती है।



गर्भ विज्ञान तथा गर्भ संस्कार

(*Garbha Vigyan and Garbha Sanskara*)



गर्भविज्ञान

गर्भ संबंधित शास्त्रसिद्ध
और अनुभवसिद्ध वेद-
उपनिषद कथित सत्यों
का ज्ञान

Garbha Vigyan

Knowledge of the
truths stated in the
scriptures and Vedas-
Upanishads related to
the womb (Garbh)

गर्भ संस्कार

गर्भ विज्ञान में कहे गए सत्यों
का व्यवहारिकरण अर्थात
व्यवहार में उतारने की कला

Garbha Sanskar

Rationalisation of the
said truths, art of
putting them into
practice.

A group of actions
that accomplish
Garbha Vigyan

गर्भ विज्ञानको सिद्ध
करती क्रियाओं का
समूह

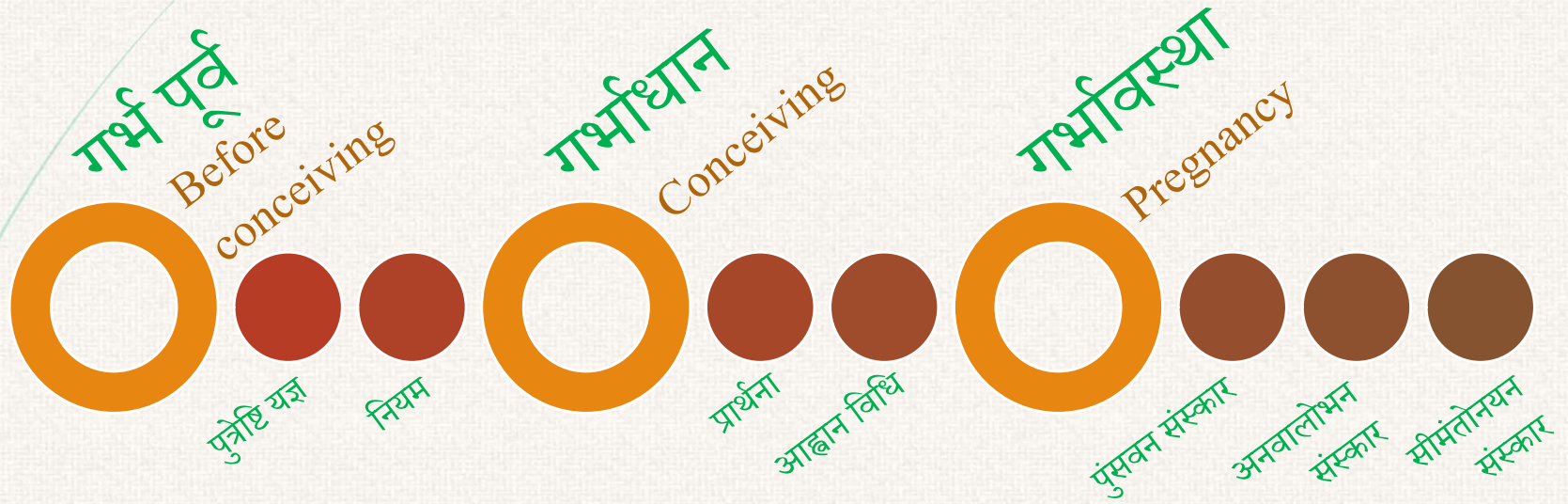
आहार-विहार
आदि संस्कारों
का समावेश

Includes diet
and lifestyle
rituals

पूज्य गुरुजी ने वेद, उपनिषद, गीता, महा-भारत, आयुर्वेद आदि संहिताओं का गहन अध्ययन करके 1972 में वैदिक गर्भसंस्कार के सूत्र प्राप्त किए, जो लुप्तप्रायः थे। इस प्रकार लुप्त हुए ज्ञानका पुनरुद्धार हुआ।

वैदिक गर्भ विज्ञान तथा गर्भ संस्कार के विभाग

Vedic Garbha Vigyan and sections of Garbha Sanskara



गर्भविज्ञान में गर्भपूर्व चर्या, गर्भाविस्था चर्या तथा प्रसूति समय की सावधानी एवं नवजात शिशु तथा प्रसूता दोनों की चर्या के नियमों तथा संस्कारों का समावेश होता है।

भारत को पुनःसंस्कारी बनानेका अभियान

(A movement to make India full of sanskaras again!)



1. गर्भविज्ञान तथा पंचकोश विकास विज्ञान

(Garbha Vigyan and Panchakosh Development)

2. गर्भविज्ञान/ गर्भसंस्कार से शरीर-मन-आत्मा का विकास

(Development of body-mind-soul from Garbha Vigyan)

3. पुत्रेष्टि-याग द्वारा चेतना जागरण

(Invoking the consciousness with Putreshti - Yagya)

4. दिव्य संतति हेतु गर्भाधान-विधि

(Processing and method of conceiving for a prodigy child)

7. गर्भावस्था में आहार-विहार-विचार

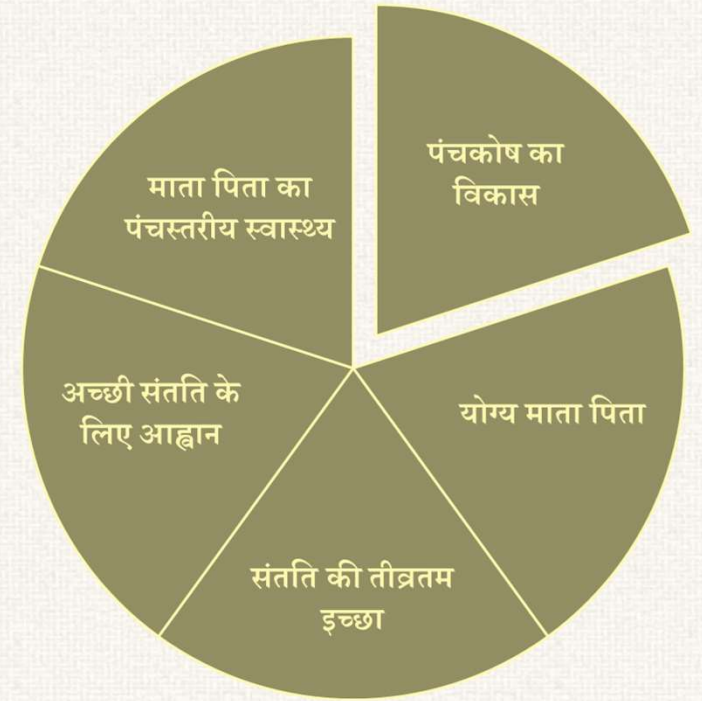
(Diet-routine during pregnancy)

8. गर्भ संस्कार (Garbha Sanskar)

9. गर्भपूर्व, गर्भावस्था एव प्रसूति संबंधित औषधियाँ

(Medicines related to planning, pre-natal, natal and post-natal stages)

गर्भ विज्ञान के सिद्धांत



षोडश-संस्कार में से तीन संस्कार जन्म से पूर्व गर्भ में होते हैं

(Four out of sixteen sanskaras happen in the womb before a person is born)



1) पुंसवन संस्कार (1.5 से 3 मास तक)

- ❖ यह संस्कार प्राण प्रधान है
- ❖ विविध मन्त्र तथा औषधियों के योग से गर्भ के श्रेष्ठत्व की प्रार्थना की जाती है। नस्य भी किया जाता है
- ❖ यह पाँच कर्मेन्द्रिय के विकास का समय है
- ❖ इस काल में पंचकर्मेन्द्रिय संबंधित विधि-निषेध लागू
 - ❖ विपरीत आहार-विहार छोड़ना
 - ❖ व्यायाम न करना
 - ❖ उल्टा न सोना
 - ❖ न दौड़ना
 - ❖ अधिक नहीं बैठना
 - ❖ अधिक नहीं सोना

1) Punsavan Sanskar (from 1.5 to 3 months)

- ❖ This ritual is vital energy or 'Praana' oriented
- ❖ The supremacy of the womb is prayed for through combination of various mantras and medicines. Nasya is also done
- ❖ This is the time for the development of the five organs
- ❖ Prohibition related to Pancha karmendriya is applicable during this period
 - ❖ Quit apathya food and lifestyle, leave vipareet aahar-vihar
 - ❖ Don't exercise
 - ❖ Don't sleep on your stomach
 - ❖ Don't run
 - ❖ No excessive sitting
 - ❖ No excessive sleep

कर्मेन्द्रिय का न होना या विकृत होना अर्थात् पंगुत्व, योग सिद्धि में बाधक होता है, अतः यह सबके बड़ा आध्यात्मिक कार्य है।

षोडश-संस्कार में से तीन संस्कार जन्म से पूर्व गर्भ में होते हैं

(Four out of sixteen sanskaras happen in the womb before a person is born)



12



2) अनवलोभन संस्कार (3 से 5 मास तक)

- ❖ यह संस्कार भाव प्रधान है
- ❖ अनवलोभन अर्थात पतन से संरक्षण, यह गर्भपात से बचाने वाला संस्कार है
- ❖ गर्भघातक भावों को निकालने एवं गर्भपोषक संवर्धक भावों को बढ़ाने के लिए यह संस्कार किया जाता है
- ❖ गर्भावस्था के चौथे महीने पर हृदय अभिव्यक्त होता है, हृदय भावों का स्थान है, अतः इस काल में विपरीत भावों से रक्षण करना होता है
- ❖ यह पाँच ज्ञानेन्द्रिय के विकास का समय है
- ❖ इस काल में पंचज्ञानेन्द्रिय संबंधित विधि-निषेध लागू
 - ❖ जिससे भय, क्रोध, काम इत्यादि भावों के विपरीत प्रभाव हो ऐसा सुनना, देखना, करना छोड़ना है
 - ❖ टीवी, सोशल मीडिया, समाचार न देखना
 - ❖ ऑफिस में ईर्ष्या, मत्सर, प्रतियोगिता की परिस्थिति में नहीं आना, इनसे बचना

2) Anavalobhan Sanskar (3 to 5 months)

- ❖ This ritual is emotion or 'Bhaava' oriented
- ❖ Anavalobhana means protection from fall, it is a sanskar of protection from abortion
- ❖ It is performed to remove the malefic emotions and to enhance the positive ones
- ❖ In the fourth month of pregnancy, the heart is expressed. Heart is the place of emotions, so during this period one has to be protected from opposite emotions.
- ❖ This is the time for the development of the five senses
- ❖ Prohibition related to five sense organs is applicable during this period
 - ❖ Stop hearing, seeing, doing things that have adverse effect on emotions such as fear, anger, lust etc.
 - ❖ Not watching TV, social media, news
 - ❖ Do not get into the situation of jealousy, envy, competition in the office, avoid them

भाव में तर्क शून्यता होती है। भाव नियत बना देता है। अतः विपरीत भावों से रक्षण करना है।

षोडश-संस्कार में से तीन संस्कार जन्म से पूर्व गर्भ में होते हैं

(Four out of sixteen sanskaras happen in the womb before a person is born)



3) सीमंतोन्नयन संस्कार (5 से 8 मास तक)

- ❖ यह संस्कार विचार प्रधान है
- ❖ सीमन्त यानि पांच हड्डियों का जोड़ | उसका विकास 5 से 8वें मास में होता है
- ❖ इस संस्कार के प्रभाव से मज्जातन्तु (bone marrow) बनने की प्रक्रिया सरलता से होती है और मस्तिष्क मजबूत बनता है
- ❖ यह संस्कार ओज प्रधान संस्कार है, 7वें मास के बाद ओज की अभिव्यक्ति होती है
- ❖ इस काल में मन व बुद्धि की अभिव्यक्ति होती है। यह इनके विकास का समय है
- ❖ अतः कैसे विचार करने है, इसका संयम अपेक्षित है
- ❖ इस काल में मन- बुद्धि संबंधित विधि-निषेध लागू
 - ❖ विपरीत साहित्य जैसे जासूसी, डरावने उपन्यास न पढ़ना
 - ❖ विपरीत भाव के सर्जन से बचना, जैसे प्रकृति को हानि करने का विचार, षड्यन्त्र, धोखा देने की योजना, रिश्तत लेना
 - ❖ विध्वंस के कार्य का नियोजन, जैसे हथियार बनाना

3) Seemantonnayan Sanskar (5 to 8 months)

- ❖ This sanskar is idea and thought or 'Vichaara' oriented
- ❖ Simant means joint of five bones. It develops in 5-8 months
- ❖ Due to the effect of this ritual, the process of making bone marrow becomes easy and the brain becomes strong
- ❖ This is an 'Oja oriented Sanskar as the manifestation of oja takes place after the 7th month
- ❖ In this period there is expression of mind and intellect. it's time for them to grow
- ❖ Therefore, restraint is required in thinking and planning
- ❖ Prohibition related to mind-intellect applicable in this period
 - ❖ Not reading contrarian literature like detective, horror novels
 - ❖ Abstain from the creation of opposite feelings, such as the idea of harming nature, conspiracy, planning to cheat, taking bribe
 - ❖ Thinking-planning of destructive work, such as the manufacture of weapons

ये तीनों संस्कार करवाने से बालक गर्भ से ही संस्कारी बनता है |

पंचकोष की शुद्धि

Purification of Panchakoshas



आयुर्वेद के सिद्धांतों के अनुसार:

- ✓ चित्त की चंचलता दूर करने के लिए योगाभ्यास आवश्यक है
- ✓ बुद्धि को शुद्ध करने के लिए ध्यान आवश्यक है
- ✓ मन को शुद्ध करने के लिए चिंतन, मनन व अभ्यास आवश्यक है
- ✓ प्राणों को शुद्ध करने के लिए प्राणायाम आवश्यक है
- ✓ शरीर को शुद्ध करने के लिए संतुलित आहार-विहार आवश्यक है

ये पाँचों कोषों को शुद्ध बनाने की जो प्रक्रिया है, वही गर्भविज्ञान का मूल है। शरीर, प्राण, मन, बुद्धि और चित्त – इन पाँच कोषों का विकास या पंचतत्त्वों का शुद्धिकरण गर्भ विज्ञान की पूर्व-शर्त (pre-requisite) है।

According to principles of Ayurveda:

- ✓ Yogabhyas is necessary to remove restlessness of Chitta
- ✓ Meditation is necessary to purify Intellect
- ✓ Deep thinking, contemplation and practice are necessary to purify mind.
- ✓ Pranayama is necessary to purify Prana.
- ✓ Balanced diet & lifestyle is necessary to purify body

The process of purifying these five koshas is the root of pregnancy. Body, Prana, Mind, Intelligence and Chitta – the development of these five koshas or the purification of the five elements is the pre-requisite of Garbh Vigyan



▶ अपराह सत्र

❖ गर्भ विज्ञान

❖ पंचकोष विकास

❖ सामान्य स्वास्थ्य रोगों के लिए आयुर्वेदिक समाधान

▶ Afternoon session

❖ Garbha Vigyan

❖ **Panchakosha Vikas – holistic development**

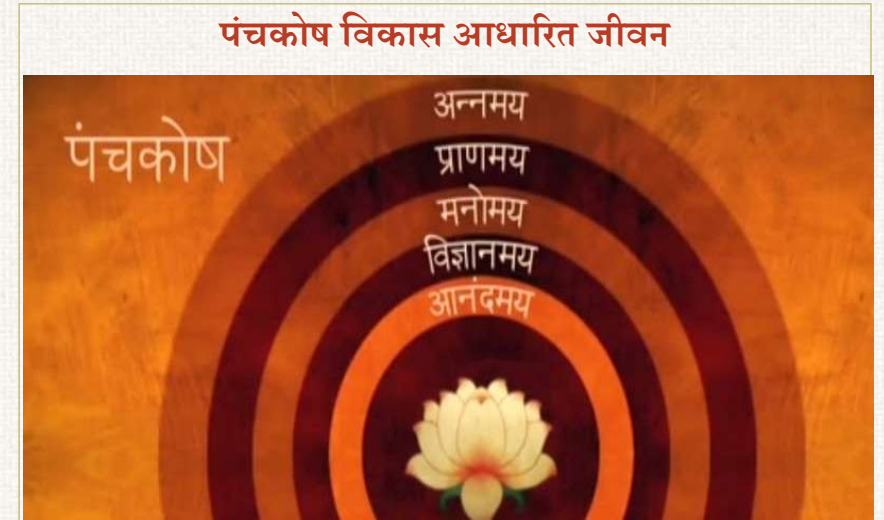
❖ Ayurvedic solutions for general health diseases





पंचकोष विज्ञान आधारित समष्टिगत विकास (Panchakosha science based Holistic Development)



► पंचकोष क्या है ?

- ❖ हमारे शरीर में पांच कोष (sheaths) होते हैं जो आत्मा से भिन्न, उसके आवरण के रूप में विद्यमान रहते हैं।
- ❖ अन्नमय कोष, प्राणमय कोष, मनोमय कोष, विज्ञानमय कोष, आनंदमय कोष - आत्मा के ऊपर जो पांच परते हैं वो पांच कोष हैं।
- ❖ अन्नमय से सूक्ष्म प्राणमय, प्राणमय से सूक्ष्म मनोमय, मनोमय से सूक्ष्म विज्ञानमय और विज्ञानमय से आनंदमय कोष (चित्त) है जो सूक्ष्मतम है।



अन्नमय कोष अस्तित्व है  प्राणमय कोष अस्मिता है  मनोमय कोष भावना है  विज्ञानमय कोष विवेक है  आनंदमय कोष आनंद है

ये पांच कोशों के पांच गुण हैं, पांच तत्व है | Five characteristics and five elements of five koshas

Annaymay kosh is  existence  Pranmay kosh is  pride, feeling, emotion  Manomay kosh is  thoughts & attitude  Vigyanmay kosh is  wisdom & reasoning  Anandmay kosh is  enlightenment

पंचकोष विकास – आयु अनुसार विकासक्रम और करणीय बिन्दु

(Panchkosh development – Age wise development and causative points)



क्रम	कोश	आयु	सम्बन्धित पंचकोश	करणीय बिन्दु
१	अन्नमय	० से ५ वर्ष तक	खनीज एककोशीय है। उसमें केवल "अन्नमय" एक ही कोश है।	बालकोके अन्नमय कोश का विकास करने के लिये वह अधिकतम समय मां के साथ रहे यही उचित है। "लालयेत पंचवर्षाणि" उसके स्वास्थ्यका ध्यान रखे।
२	प्राणमय	६ से १० वर्ष तक	वनस्पति – वृक्षमें अन्नमय – प्राणमय दो कोश होते हैं।	संघर्षोंसे ही प्राणशक्ति बढ़ती है। इसलिए बालकोसे शारीरिक श्रम, खेल, इत्यादि प्रवृत्तियां करे।
३	मनोमय	११ से १५ वर्ष तक	पशु-पक्षी आदि जीवों में अन्नमय प्राणमय-मनोमय तीन कोश होते हैं।	"दशवर्षाणि ताडयेत्" चाणक्यजीके मतानुसार ६ से १५ वर्ष तक बालकका चारित्र्य गठन करना होता है। उसमें अभ्यास, नियमितता, आदि गुणका विकास करे।
४	विज्ञानमय	१६ से २० वर्ष तक	मनुष्यमें उपरोक्त तीन उपरांत विज्ञानमय कोश अर्थात् विकसित मन बुद्धि है।	विज्ञानमय कोश अर्थात् बुद्धि-तर्क-मेधा आदि शक्तियां उसके परिपक्व होनेका यह समय होने से बौद्धिक समाधान हो ऐसी शिक्षा देनी चाहिए।
५	आनन्दमय	२१ से आजीवन	आनन्दमय कोश भी एकमेव मनुष्य में ही है।	भाव, भक्ति, समर्पण इत्यादि गुण आनन्दमय कोश के विकास की परिणति है। आजीवन इसमें वृद्धि करते रहना है। सेवा, त्याग आदि सदगुण बढ़े ऐसा वातावरण समाजमें, परिवारमें निर्माण हो ऐसी शिक्षा 'गुरुकुल' में दी जाती थी।

(Panchkosh development – Age wise development and causative points)



Sequence	Kosha	Samashtigat Panchakosh	Vyashtigat Panchakosh	
			Age	Things to do
1	Annamaya	Mineral (raw metal) is unicellular or eka-kosheeya. It has only one kosha i.e. 'Annamaya kosha'	0 – 5 years	For best development of Annamaya kosha, the child should be with the mother as much as possible. His/her physical health should be well taken care of. Sutra – “ <i>Laalayet Panchavarshan?</i> ”
2	Praanmaya	Plants and trees have two koshas – 'Annamaya' and 'Praanmaya'	6 – 10 years	Struggle enhances strength. Thus, involve and engage children maximum in physical activities, hard work and sports.
3	Manomaya	Animals and bird species have three koshas – 'Annamaya', 'Praanmaya' and 'Manomaya'	11 – 15 years	According to Chanakya, character and personality of a child is formed. In this age, focus should be on development of regular habits or building regularity, practice and revision, etc. Sutra – “ <i>Dashvarshaani Taadayet?</i> ”
4	Vigyanmaya	Apart from the above three, human beings have the fourth vigyaanmaya kosha. It means humans have developed mind and intellect.	16 – 20 years	Vigyaanmaya kosha means the power of intelligence, logic, cognizance or mental vigor. This age is the time for development of vigyaanmaya kosha. Such education should be given that creates or requires intellectual solutions and solution building.
5	Aanandmaya	Aanandmaya kosha is present	21 years onwards	Virtues such as emotion, devotion, dedication etc. are the culmination of the development of the Aanandmaya Kosha. One has to keep increasing them for the rest of life. Such an environment should be created in the society, in the family, in order to increase the virtues of service, sacrifice etc.



-
- ▶ अपराह्न सत्र
 - ❖ गर्भ विज्ञान
 - ❖ पंचकोष विकास
 - ❖ सामान्य स्वास्थ्य रोगों के लिए आयुर्वेदिक समाधान

-
- ▶ Afternoon session
 - ❖ Garbha Vigyan
 - ❖ Panchakosha Vikas – holistic development
 - ❖ **Ayurvedic solutions for general health diseases**



रोग होते क्यों हैं ?

(Reasons for illness and diseases)

डाइबीटीज़ होने के कारण

- ❖ मीठी व स्वादिष्ट चीजें अधिक खाना (जैसे मिठाई)
- ❖ दिन में सोना और अधिक सोना
- ❖ देर से उठना
- ❖ विकृत दूध और दही का सेवन करना
- ❖ विकृत अन्न (जैसे सल्फर वाली चीनी), विकृत आहार द्रव्य व पानी का सेवन करना

रक्तचाप होने के कारण

- ❖ स्ट्रेस, चिंता, अवसाद में जीना
- ❖ क्षमता से अधिक मानसिक कार्य करना
- ❖ ध्यान, अध्यात्म से दूर रहना
- ❖ रक्त के परिभ्रमण (blood circulation) में बाधा बने ऐसी चीजें खाना – जैसे ब्रेड, मैदा
- ❖ वायु को विकृत करने वाली वस्तुएं खाना

हृदय रोग होने के कारण

- ❖ स्ट्रेस, चिंता, अवसाद में जीना
- ❖ क्रोध करना
- ❖ अशांत रहना (चंचल रहना)
- ❖ बार बार एलोपथी दवाई लेना
- ❖ वायु को विकृत करने वाली वस्तुएं खाना
- ❖ श्वासो-श्वास की गति को अवरोधित दे, ऐसे कार्य करना

थाइरॉइड होने के कारण

- ❖ पित्त और वात विकृत करे, ऐसे पदार्थों का सेवन करना – जैसे कोल्ड ड्रिंक, सॉफ्ट ड्रिंक आदि
- ❖ मेद विकृति होना अर्थात वजन बढ़ना
- ❖ विकृत नमक खाना
- ❖ कच्चा नामक (table salt) या नमकीन जैसे पदार्थों का बार-बार सेवन करना।
- ❖ व्यायाम न करना

कैंसर होने के कारण

- ❖ अति उष्ण पदार्थों का सेवन (जैसे – मांस, अंडा, मछली, मिर्च-मसाला) जो रक्त को गरम करते हैं
- ❖ विभिन्न प्रकार के व्यसन
- ❖ विभिन्न यंत्रों का अधिक उपयोग (जैसे मोबाईल)
- ❖ विभिन्न दवाइयों के साइड एफेक्ट्स, ऑपरेशन में भूल, विभिन्न प्रकार के इन्फेक्शन

सामान्य स्वास्थ्य रोगों के लिए आयुर्वेदिक समाधान (Ayurvedic solutions for general health diseases)



सामान्य रोगों के कारणों से अभी हम कैसे बचें

- ❖ सद्वृत्त और स्वस्थ वृत्त का पालन
- ❖ आदर्श दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या
- ❖ सात्विक भोजन
- ❖ विरुद्धाहार और विकृत आहार का त्याग
- ❖ तामस भोजन का परित्याग
- ❖ क्रोध, लोभ, भय, चिंता, आवेश जैसे मनोवेगों से मुक्त रहने का यथासंभव प्रयास
- ❖ आयुर्वेद उपदेशों का अनुसरण

How to save ourselves from general diseases Following sad-vrutta and swastha-vrutta

- ❖ Ideal daily routine, nightly routine and seasonal routine
- ❖ Sattvik food
- ❖ Giving up wrong food combinations and distorted combo food (junk food)
- ❖ Giving up tamasik food
- ❖ Best possible effort to stay away from mental impulses like anger, greed, fear, worry
- ❖ Following ayurveda guidelines and

एक कोश अस्वस्थ हो तो अन्य कोषों के स्वस्थ रहने की संभावना कम होती है।
इसलिए बताया गया गया है कि 'स्वस्थे शरीरे स्वस्थः मनः' – स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन रहता है।

प्रेरक

श्री विश्वनाथ शास्त्री दातार गुरुजी



निःशुल्क सुवर्णप्राशन महा अभियान के जनक



Appendix 1: Do's and Don't for preventing illness and diseases

Do's for health

❖ दिनचर्या	❖ ऋतु चर्या	❖ आचार रसायन	आहार	❖ विहार	❖ सद्-वृत्त	❖ आयुर्वेद अनुसरण
❖ Daily routine	❖ Seasonal routine	❖ Code of conduct	Food	❖ Lifestyle	❖ Sad-vrutta	❖ Following Ayurveda

Dont's to avoid health loss

❖ विरुद्धाहार	❖ विकृत आहार	❖ वेगावरोध	❖ विपरीत विहार
❖ Antagonistic food	❖ Distorted combo foods	❖ Supression of natural urges	❖ Unhealthy lifestyle

Viruddha aahar list one should avoid

Sr. No	Food	Incompatible With
1	Milk	Bananas, Fish, Meat, Melons, Curd, Sour Fruits and Bread containing yeast
2	Melons	Grains, Starch, Fried foods, Cheese
3	Starches	Eggs, Milk, Bananas and Dates
4	Honey	Ghee (in equal proportions) Heating or cooking with
5	Radish	Milk, Bananas and Raisins
6	Lemon	Yogurt, Milk, Cucumbers and Tomatoes
7	Eggs	Milk, Meat, Yogurt, Melons, Cheese, Fish and Bananas
8	Mangos	Yogurt, Cheese, Cucumbers
9	Corn	Dates, Raisins and Bananas
10	Night shades, (Potato, Tomato and Chilies)	Yogurt, Milk, Melon and Cucumber

दिनचर्यां निशाचर्यां ऋतुचर्यां यथोदितम्। आचारान् पुरुषः स्वस्थः सदा तिष्ठति नान्यथा ॥

Appendix 2 (1) : विरुद्ध आहार की सूची



१. दूध और कटहल का कभी भी एक साथ सेवन नहीं करना चाहिये।
२. दूध और कुलत्थी भी कभी एक साथ नहीं लेना चाहिए।
३. नमक और दूध (सेंधा नमक छोड़कर) दूध और सभी प्रकार की खटाइयां, दूध और मूंगफली, दूध और मछली, एक साथ प्रयोग ना करें।
४. दही गर्म करके नहीं खाना चाहिये हानि पहुंचती है, कढ़ी बनाकर खा सकते हैं।
५. शहद और घी समान परिणाम में मिलाकर लेना विष के समान है।
६. जौ का आटा कोई अन्न मिलाये बिना नहीं लेना चाहिए।
७. रात्रि के समय सत्तू का प्रयोग वर्जित है, बिना जल मिलाये सत्तू ना खाएं।
८. तेज धूप में चलकर आने के बाद थोड़ा आराम करके ही पानी पियें, व्यायाम या शारीरिक परिश्रम के तुरन्त बाद पानी ना पियें या थोड़ी देर बाद पानी पियें और भोजन के प्रारम्भ में पानी पीना वर्जित हैं।
९. प्रातःकाल भोजन के पश्चात तेज गति से चलना हानिकारक हैं।
१०. शाम को खाने के बाद थोड़ी देर चलना आवश्यक है, खाना खाकर तुरन्त सो जाना हानिकारक हैं।

Appendix 2 (2) : विरुद्ध आहार की सूची



११. रात्रि में दही का सेवन निषेध है, भोजन के तुरन्त बाद जल का सेवन निषेध है। दिन में भोजन के बाद मट्टा और रात्रि में भोजन के बाद दूध लेना लाभदायक होता है। वात के रोगों, ब्लड एसिडिटी, कफ वृद्धि या संधिवात में दही ना खायें।
१२. शौच क्रिया के बाद, भोजन से पहले, सर्दी-जुकाम होने पर, दांतों में पीव माने पर और पसीना आने की दशा में पान का सेवन नहीं करना चाहिए।
१३. सिर पर अधिक गर्म पानी डालकर स्नान करने में नेत्रों की ज्योति कम होती है जरूरत पड़ने पर गुनगुने पानी से स्नान कर सकते हैं।
१४. सोते समय सिर पर कपड़ा बांधकर सोना, पैरों में मोजे पहनकर सोना, अधिक चुस्त कपड़े पहनकर सोना हानिकारक है।
१५. शहद कभी भी गर्म करके ना खायें, छोटी मधुमक्खी का शहद सर्वोत्तम है।
१६. तेज ज्वर आने पर तेज हवा, दिन में अधिक देर तक सोना, अधिक परिश्रम, स्नान, क्रोध आदि से बचना चाहिये।
१७. नींद लेने से पित्त घटता है, मालिश से वात कम होता है और उल्टी करने से कफ कम होता है एवं उपवास करने से ज्वर शांत होता है।



Mehulbhai Acharya | Shastrokta Ayurveda



www.sanskrutigurukulam.com



96649 11182/ 63524 83012/ 86866 16141



sanskritiaryagurukulam

Gurukul : Sanskruti Arya Gurukulam, near HDFC Bank, Haripar (Paal), Kalavad Road, Rajkot, Gujarat 360005

Store: Gau Sanskruti Ayurved, Dr Pala Pharmacy, (Virda Vajadi) Kalavad Road, near VVP Collage, Rajkot, Gujarat 360005