

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 – पश्यापथ्य (प्रकृति के अनुसार)
-

▶ अपराह्न सत्र

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

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

आयुर्वेद परिचय

Ayurveda Introduction



मानव शरीर व स्वास्थ्य का आधार – पंचमहाभूत तथा त्रिदोष



आयुर्वेद में स्वास्थ्य की व्याख्या :

समदोष समाग्निश्च समधातु मलक्रिया ।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्याभिधीयते । ।

प्रकृति के अनुसार काय के भेद

(Body's dominant constitution)

1. वातिक प्रकृति (Vat Prakruti)
2. पैतिक प्रकृति (Pitta Prakruti)
3. कफज प्रकृति (Kapha Prakruti)
- 4/ 5 / 6. द्वन्दज प्रकृति (Mix/dual Prakruti)
7. सम प्रकृति (Sama Prakruti)

Branches of Ayurveda

Kaya Chikitsa
(Internal Medicine)

Shalya Tantra
(Surgery)

Shalakya Tantra
(Ophthalmology ENT; Oro-dentistry including head, neck.)

Kaumara Bhritya
(Pediatrics)

Agada Tantra
(Toxicology)

Bhuta Vidya
(Psychiatry)

Rasayana
(Science of rejuvenation and anti-ageing)

Vajikarana
(The science of fertility and aphrodisiac)



पंचमहाभूत से षड्-रस की उत्पत्ति तथा त्रिदोष से संबंध (classes of food as per ayurveda)



12



कफ	पित्त	वात
वर्धक रस		
1 मधुर	2 अम्ल	4 कटु
2 अम्ल	3 लवण	5 तिक्त
3 लवण	4 कटु	6 कषाय
शामक रस		
4 कटु	1 मधुर	1 मधुर
5 तिक्त	5 तिक्त	2 अम्ल
6 कषाय	6 कषाय	3 लवण



प्रकृति के प्रकार और उसके गुण

(Types of anatomical personalities and their traits)

प्रकृति के अनुसार काय के भेद :

1. वातिक प्रकृति

(Vat Prakruti)

2. पैतिक प्रकृति

(Pitta Prakruti)

3. कफज प्रकृति

(Kapha Prakruti)

4/ 5 / 6. द्वन्दज प्रकृति

(Mix/dual Prakruti)

7. सम प्रकृति

(Sama Prakruti)

कफके गुण :

स्निग्धः शीतो गुरुर्मन्दः श्लक्ष्णो मृत्स्नः स्थिरः

कफः।

- स्निग्ध
- शीत
- गुरु
- मंद
- श्लक्ष्ण
- मृत्स्न
- स्थिर

वायुके गुण :

तत्र रुक्षो लघुः शीतः खरः सूक्ष्मश्चलोनिलः।

- रुक्ष
- लघु
- शीत
- खर
- सूक्ष्म
- चल

पित्तके गुण :

चित्तं सस्नेह तीक्ष्णोष्णं लघु विस्त्रं सरं द्रवम्।

- सस्नेह
- तीक्ष्ण
- उष्ण
- लघु
- विस्त्रं
- सर
- द्रव रूप

अपनी प्रकृति को पहचानें

Identify your body's dominant constitution



SANSKRUTI ARYA GURUKULAM

Section 1 of 3

Assessment of Prakriti

This form captures characteristics and traits that are used to identify your core Prakriti as per Ayurveda.

Email *

Valid email address

This form is collecting email addresses. [Change settings](#)

Name *

Short-answer text

Marital Status :

Married

Single

Sex *

Male

Female

Age *

Short-answer text

Blood Group :

Short-answer text

Occupation :

Short-answer text

इस गूगल फॉर्म लिंक पर पूछी गई आवश्यक जानकारी भरें और अपनी प्रकृति पहचानें

Fill the required details on this google form link and know your prakruti

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSewsP45zqjerQbExmxOvXSEA5vUV3YG2s9wdXTrkxYpymWTw/viewform?usp=share_link

दिनचर्या – प्रतिदिन करने वाले कार्य (Ideal Daily Routine)



1. ब्रह्महूर्त जागरण – सूर्योदय से दो घड़ी पहले जागरण।
2. उषापान: सूर्योदय से पहले खाली पेट जल ग्रहण करना।
3. मलत्याग – पेट साफ करना
4. आचमन - मुख प्रक्षालन
5. दंत धावन – दाँत साफ करना
6. जिह्वनिर्लेखन – जीभ साफ करना
7. मुख व नेत्र प्रक्षालन – आँखें तथा मुँह धोना
8. अञ्जन कर्म – आँखों में अञ्जन
9. नस्य कर्म: नाक में नस्य डालना/ नाक की सफाई करना
10. कवल-गण्डूष – औषधियुक्त द्रव्य से कुल्ला करना
11. धूमपान – धूप के धुएँ का सेवन करना
12. ताम्बूल सेवन – नागरवेल के पत्ते पर औषधि के कुछ घटक डालकर पान का सेवन करना (तंबाकू वाला/ लजीज़ पान नहीं)
13. अभ्यंग – तेल मालिश
14. व्यायाम – अर्ध शक्ति व्यायाम करना। अति व्यायाम न करना
15. उद्वर्तन – उबटन लगाना, कड़वे आदि रसयुक्त द्रव्यों के चूर्ण को शरीर पर रगड़ना
16. स्नान – ऊपर से नीचे की ओर जल डालकर नहाना (पहले सिर, फिर कंधे, अंत में पाँव, यथा)। सिर गरम जल से न धोना तथा ज्वर एवं ऋतुस्राव में स्नान न करना।
17. अनुलेपन – औषधीय द्रव्यों के चूर्ण का लेपन अर्थात् आयुर्वेदिक पाउडर लगाना
18. वस्त्रधारण – ऋतु के अनुकूल तथा स्वच्छ (नित्य धुले हुए) वस्त्र पहनना

उत्थायोत्थाय सततं स्वस्थेनारोग्यमिच्छिता। धीमता यदनुष्ठेयं तत्सर्वं सम्प्रवक्ष्यते॥ (सु. चि. 23।3)

ऋतुचर्या – (Season specific Routine)



3

दोष	संचय (initiation)	प्रकोप (peak)	शमन (reduction)
कफ	शिशिर (Jan - Feb)	वसंत (Mar – Apr)	ग्रीष्म (May – Jun)
पित्त	वर्षा (Jul – Aug)	शरद (Sep – Oct)	हेमंत (Nov – Dec)
वात	ग्रीष्म (May – Jun)	वर्षा (Jul – Aug)	शरद (Sep – Oct)

ऋतुचर्या के नियमों के अंतर्गत मुख्य रूप से आहार का चयन करना आवश्यक है, उसमें भी रस का चयन मुख्य है। तथा विहार पर ध्यान देना आवश्यक है।

ऋतु	आहार (food)	विहार (lifestyle)	पंचकर्म (panchakarma)
हेमंत एवं शिशिर	मधुर, अम्ल एवं लवण	ऊनी कंबल, शीत से बचाव व मालिश, व्यायाम, सेंक	
बसंत	लघु एवं रुक्ष आहार, विशेषकर ताजा एवं चना	-	वमन
ग्रीष्म	मधुर एवं स्निग्ध द्रव्य, शीतल पाचन में लघु आहार व शीत तथा मौसमी फल यथा-आम, जामुन	वायु- यथासंभव खस से गुजरती हवा	
वर्षा	कषाय-आम एवं मधुर रस, अम्ल, लवण, स्नेहयुक्त द्रव्य, उबला हुआ साफ पानी	आसपास के बरसाती पानी साफ कर दें	
शरद	मधुर, कषाय रस, स्निग्ध विशेषकर घी, दूध, मिठाई, चावल, एवं उससे निर्मित व्यंजन	रात्री के प्रथम प्रहर में चांदनी में बैठे	विरेचन एवं रक्त मोक्षण

प्रकृति अनुसार पथ्य – अपथ्य आहार

(What is the right and wrong Food & Lifestyle as per dominant constitution)



3

कफ प्रधान प्रकृति के लिए आहार (Diet for Kapha dominant Constitution)

आहार (Food)	सेवन योग्य (Wholesome)	सेवन अयोग्य (Unwholesome)
फल (Fruits)	मुनक्का (Raisins), दाडिम (Pomegranate)	मीठे फल (Sweet fruits), खट्टे फल (Sour Fruits), बनाना (Banana), नारियल (coconut), खजूर (Dates), ताजे अंजीर (Fig), खरबूजा (Silk Melon), संतरा (Sweet Orange), अनानास (Pineapple)
सब्जियाँ (Vegetables)	कच्ची तीखी कडवीं सब्जियाँ (Raw Vegetables), कडवी कसैली सब्जियाँ (Bitter Vegetables), मेथी (Fenugreek), लहसुन (Garlic), गाजर (Carrot), भिण्डी (Ladies Finger), हरीमिर्च (Capsicum), प्याज (Onion), सेम (Green Beans)	मीठी, रसदार सब्जियाँ (Sweet & Fleshy Vegetables), शलगम (Turnips), सरसों (Mustard), मूली (Radish), टमाटर (Tomatoes)
धान्य	जौ (Barley), गेहूँ का चोकर (Wheat bran), मक्का (Maize), बाजरा (Millet)	चावल (Rice), गेहूँ (Wheat)
दालें (Pulses)	मूंग (Green gram, moong)	मसूर (Brown lentils), उडद (black lentils), सोयाबीन (Soya beans), राजमा (Kidney beans)
मसाले (Spices)	सभी मसाले (All spices)	जायफल (Jayaphala)
दुग्ध पदार्थ (Dairy Prods)	अल्प मात्रा में दुध (milk), बकरी का दुध (Goat's milk), छाछ (Buttermilk without fat content) मक्खन (butter)	सभी दूध, घी (ghee), दही (Curd) पनीर (Cottage cheese)
मिठाई (Sweets)	गुड (Jaggery), शहद (Honey) - कम मात्रा में (in small quantity)	मिठाईयाँ (All sweets)
पेय (Beverages)	कम दुध वाली चाय (Tea containing less milk), कम दुधवाली कॉफी (Coffee containing less milk), गाजर रस (Carrot Juice) अदरक का रस (Juice of Ginger)	नारियल पानी, खजूर के पेय, मिल्क शेक, carbonated drinks

प्रकृति अनुसार पथ्य – अपथ्य आहार

(What is the right and wrong Food & Lifestyle as per dominant constitution)



पित्त प्रधान प्रकृति के लिए आहार (Diet for Pitta dominant Constitution)

आहार (Food)	सेवन योग्य (Wholesome)	सेवन अयोग्य (Unwholesome)
फल (Fruits)	मीठे फल (Sweet fruits), केला (Banana), नारियल (Coconut), मीठेसेब (Sweet Apple), खजूर (Dates), ताजे अंजीर (Figs), आम (Sweet Mango) मीठे अंगूर (Sweet Grapes), खरबूजा (Silk Melon), मीठे संतरा (Sweet Orange), अनानास (Pineapple), भिगोये मुनक्का, (Soaked Raisins), नाशपती (Pear)	मीठे खट्टे फल (Sour Fruits), खट्टे बेर (Sour) खट्टे अंगूर (Sour Grapes), नींबू (Lemon), खट्टे संतरे (Sour Oranges), सभी सूखे मेवे (All dry fruits)
सब्जियाँ (Vegetables)	मीठी (Sweet), कडवी कसैली सब्जियाँ (Bitter Vegetables), पत्ता गोभी (Cabbage), खीरा (Cucumber), धनियाँ (Coriander), भिण्डी (Ladies Finger), मटर (Green Peas), हरीमिर्च (Capsicum), आलू (Potatoes), शकरकन्द (Sweet Potato)	खट्टी सब्जियाँ (Sour Vegetables), मेथी (Fenugreek), लहसुन (Garlic), शलगम (Turnips), सरसों (Mustard), मूली (Radish), टमाटर (Tomatoes)
धान्य	जौ (Barley), सभी चावल (All kinds of Rice), गेहूँ (Wheat), चोकर (Choker bran)	कच्चे धान्य (Raw Cereals), मक्का धान्य (Maize), बाजरा (Millet) भूरे चावल (Brown Rice)
दालें (Pulses)	मूंग (Mung Bean), उडद (Kidney beans), सोयाबीन (Soya beans), राजमा (Rajma)	मसूर (Black lentils)
मसाले (Spices)	सौंफ (Fennel), अजवाइन (Ajwan), इलायची (Cardamom), कम मात्रा में काली मिर्च (Black Pepper), धनियाँ (Coriander), दालचीनी (Cinnamon), हल्दी (Turmeric)	सभी तीक्ष्ण मसाले (All hot spices)
दुग्ध पदार्थ (Dairy Prods)	दूध (Milk), घी (Ghee), मक्खन (Butter)	दही (Curd), छाछ (Buttermilk), पनीर (Cottage Cheese)
मिठाई (Sweets)	चीनी युक्त सभी मिठाईयाँ (All processed sugar containing sweets)	गुड़ (Jaggery)
पेय (Beverages)	सभी मीठे फलों का ताजा रस (All kinds of fresh fruit juices)	शराब (Alcohol), केले का शेक पेय (Banana shake) सभी कार्बोनेटेड पेय (All carbonated drinks), तेज चाय (Strong Tea), कॉफी (Coffee)

प्रकृति अनुसार पथ्य – अपथ्य आहार

(What is the right and wrong Food & Lifestyle as per dominant constitution)



3

वात प्रधान प्रकृति के लिए आहार (Diet for Vaata dominant Constitution)

आहार (Food)	सेवन योग्य (Wholesome)	सेवन अयोग्य (Unwholesome)
फल (Fruits)	मीठे फल (Sweet fruits), केला (Banana), नारियल (Coconut), खजूर (Dates), ताजे अंजीर (Figs), आम (Mango), मीठे अंगूर (Sweet Grapes), खरबूजा (Silk Melon), संतरा (Orange), पपीता (Papaya), अनानास (Pineapple), भिगोये मुनक्का (Soaked Raisins)	अधिक मात्रा में फल, नाशपती (Pear), अनार (Pomegranate), तरबूज (Watermelon)
सब्जियाँ (Vegetables)	पकायी हुयी सब्जियाँ (Cooked Vegetables) पकाया हुआ प्याज (Cooked Onion), मेथी (Fenugreek), कद्दु (Pumpkin), मूली (Radish), लहसुन (Garlic)	सूखी सब्जियाँ (Dried Vegetables), कच्ची सब्जियाँ (Raw Vegetables), गोभी (Cabbage), फूल गोभी (Cauliflower), कच्चा प्याज (Raw Onions), मटर (Peas), मिर्च (Capsicum), टमाटर (Tomato)
धान्य	पके धान्य (Cooked cereals), सभी चावल (all kinds of Rice), गेहूँ (Wheat)	कच्चे धान्य (Raw cereals), जौ (Barley), मक्का (Maize), बाजरा (Millet)
दालें (Pulses)	मूंग (Mung Bean)	उडद (Kidney beans), मसूर (Black lentils), सोयाबीन (Soya beans), राजमा (Rajma)
मसाले (Spices)	सभी मसाले (All spices), सौंफ (Fennel), हींग (Asa foetid), अजवाइन (Ajwan), इलायची (Cardamom), तुलसी (Basil), काली मिर्च (Black Pepper), अदरक (Ginger), फ़ोदीना (Mint), पके प्याज (Cooked Onion),	मिर्च (Capsicum), कच्चे अंकुरित बीज (Raw Sprouts)
दुग्ध पदार्थ (Dairy Prods)	सभी दूध (all kinds of milk), घी (Ghee), मक्खन (butter), छाछ (Buttermilk), पनीर (Cottage cheese), आइसक्रीम (Ice-cream)	सूखे दूध (dried milk Powder), बकरी का दूध (Goat milk)
मिठाई (Sweets)	सभी फलों का ताजा रस (All kinds of fresh fruit juices)	सभी कार्बोनेटेड पेय (All carbonated drinks), नाशपती का रस (Pear juice), अनारकारस (Pomegranate juice), तेजचाय (Strong Tea), कॉफी (Strong Coffee)
पेय (Beverages)	मीठे फल (Sweet fruits), केला (Banana), नारियल (Coconut), खजूर (Dates), ताजे अंजीर (Figs), आम (Mango), मीठे अंगूर (Sweet Grapes), खरबूजा (Silk Melon), संतरा (Orange), पपीता (Papaya), अनानास (Pineapple), भिगोये मुनक्का (Soaked Raisins)	अधिक मात्रा में फल, नाशपती (Pear), अनार (Pomegranate), तरबूज (Watermelon)

आयुर्वेद सम्मत जीवन शैली द्वारा स्वस्थ जीवन कैसे जियें (How to live a healthy life through Ayurveda lifestyle)

12



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

- ❖ Following sad-vrutta and swastha-vrutta
 - ❖ Ideal daily routine, nightly routine and seasonal routine
 - ❖ Sattvik food
 - ❖ Giving up tamasik food
 - ❖ Best possible effort to stay away from mental impulses like anger, greed, fear, worry
 - ❖ Following ayurveda guidelines and principles

प्रेरक

श्री विश्वनाथ शास्त्री दातार गुरुजी



निःशुल्क सुवर्णप्राशन महा अभियान के जनक

Appendix 1 : भोजन शुचिता से संबंधित स्वास्थ्य के सामान्य सूत्र

16



क्या करें	क्या न करें
<ul style="list-style-type: none">• भोजन को छूने के पहले हाथों को अच्छे तरीके से धो लें।• साफ कपड़े पहनें।• रोजाना दांतों को साफ करें।• बालों को साफ करें।• अगर बाल लम्बे हैं तो उन्हें ढककर रखें।• शौचालय से आने के बाद, मोबाइल ले के बाद, पैसों को छूने के बाद खाँसने और छींकने के बाद, बाद हमेशा हाथों को प्राकृतिक साबुन से साफ करें। कृत्रिम साबुन के क्षार से हाथों की त्वचा को हानि होती है।• नाखून को साफ और काँट कर रखें।• अपने हाथों पर अगर कोई घाव हो तो उसे साफ रखें और पट्टी बांध कर रखें।	<ul style="list-style-type: none">• भोजन को छूने से पहले या छूते समय गन्दे कपड़े या गन्दे बरतन को हाथ न लगाएं।• भोजन को गन्दे हाथों से न छूएं।• भोजन बनाते या छते समय शरीर के कोई अंग को हाथ न लगाएं।• सोने या चांदी के अतिरिक्त अन्य किसी धातु या पदार्थ का जेवर अपने हाथों या अंगुलियों में न पहनें।• भोजन के आस-पास खाँसें या छीकें नहीं।• भोजन को हाथ लगाते समय मोबाइल या पैसों को हाथ न लगाएं।• भोजन बनाते समय धूम्रपान, मदिरापान, या कोई भी तरह का नशा न करें।• भोजन बनाते समय कचरा न छूएं।



[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