

## १. शिशिर

### मोसमः

हिवाळा - मार्गशीर्ष - पौष . ( १५ डिसेंबर ते १५ फेब्रुवारी . )

### वैशिष्ट्ये

गुलाबी व बोच-या थंडीचे रूपांतर बघता बघता कडाक्याच्या थंडीत होते . थंडीमुळे त्वचा कोरडी / खरखरीत पडते . त्वचेला कंड सुटतो . खाजविल्यास त्वचेवर पांढ-या रेघोट्या उमटतात . जठराग्नी प्रज्वलित असतो त्यामुळे काहीही खाल्ले तरी ते पचते . रात्र मोठी असते .

### आजार

सांधेदुखी, संधिवात, आमवात, दमा होतात . अपचनाचे विकार होत नाहीत . थंडगार वा-यामुळे कफ साठायला सुरवात होते . वातविकार व कफविकार उद्भवतात .

### काय खावे

उष्ण पदार्थ, उपयुक्त ठरतात .  
तीळगुळ, तिळाची चिक्की .  
मूगाची मऊसर खिचडी, तूप, गूळपोळी, वांग्याचे भरीत .  
गहू व तांदुळापेक्षा बाजरी वापरावी ( उष्ण असल्यामुळे )  
भाकरी बरोबर लोणी, बाजरीच्या पिठात थोडे तीळ मिसळावे .  
मसाल्याच्या पदार्थात मिरे, दालचिनी व ओवा यांचा वापर करावा .  
गोड पदार्थ - श्रीखंड, खीर, पेढे, बर्फी, दुधीहलवा .  
विविध भाज्यांचे व कडधान्यांचे सूप .

### काय खाऊ नये

दही थोडे कमीच खावे . तेही गोड व ताजे असावे .  
कफ निर्माण करणारी फळे - पेरू, केळी, सीताफळ

### काय करावे

भरपूर व्यायाम .  
तेलाने मसाज .  
कीमट पाण्याने आंघोळ .  
उबदार कपडे वापरावे .  
भरपूर झोप घ्या .

### काय करू नये

रात्री शक्यतो घराबाहेर पडू नये .  
दिवसा व रात्री गार जमीनीवर झोपू नये .  
दिवसा झोपू नये .

### मोसम

उन्हाळा - माघ - फाल्गुन ( १५ फेब्रुवारी ते १५ एप्रिल )

### वैशिष्ट्ये

सृष्टीत मोहकता असते . वसंतऋतु प्रारंभी थोडासा सुसह्य असतो पण वातावरणात उकाडा वाढला की असह्य बनतो . कफविकार उत्पन्न होणार नाहीत याची काळजी घेणे आवश्यक .

### आजार

लहान मुलांना कांजिण्या, गोवर, खोकला, सर्दी, पडसे, फ्लू , दमा . हेमंत व शिशिरऋतुत जे अन्न खातो त्याने शरीरात कफ वाढतो . हा कफ वसंतऋतुत उष्णतेने पातळ होतो .

### काय खावे

आले - पाणी ( १ ग्लास पाण्यात  $\frac{1}{2}$  - १ चमचा आल्याचा रस )  
जेवणात हिंग, मिरी, ओवा, हळद, मोहरी याचा वापर करावा .  
ताकाचा मट्टा तयार करा . त्यात ओवा, जिरे, हिंग, कोथिंबीर घाला .  
गहू , ज्वारी, बाजरी ही धान्ये जुनी वापरावी .  
कुळीथ हरभरा, मसूर यांची कढणे सेवन करावीत .  
व-याचे तांदुळ, जुने तांदुळ यांचा वापर करावा .  
भाज्या : मेथी, तांदुळजा, मुळा, शेवग्याच्या शेंगा, कांदाची पात .  
मधाचा वापर करावा .  
आवळा, बडीशेप, हिरडा यांचे चूर्ण जेवणानंतर सेवन करावे .  
माठाची भाजी नियमित वापरल्याने लघवीचे प्रमाण वाढून शरीरातील पातळ कफाचे प्रमाण कमी होते .  
तांबडा, तिखट मद्रासी कांदा वापरावा .  
आले व ओली हळद, हिरव्या मिरच्या, लिंबू याचे लोणचे खावे .

### काय खाऊ नये

तेल व तूपाचा आहारात वापर कमी प्रमाणात करावा .  
दही खाऊ नये .  
फ्रीजमधील पाणी अजिबात घेऊ नये .

### काय करावे

लवकर उठावे .  
कोमट पाणी आंघोळीसाठी .

### काय करू नये

व्यायामाचा अतिरेक करू नये .  
पंख्याचा वारा अंगावर घेऊ नये . ( कफप्रवृत्ति वाढते )  
दिवसा झोप घेणे टाळावे .

मोसम

उन्हाळा, चैत्र - वैशाख ( १५ एप्रिल ते १५ जुन )

वैशिष्ट्ये

एप्रिलच्या पहिल्या आठवड्यापासून उन्हाळ्याला प्रारंभ होतो . झाडांची पाने गळून पडतात . शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कमी होते . शारीरिक बळ कमी होते . शरीरांतर्गत थकवा जाणवतो . जठराग्नी मंद होतो . पित्ताचे प्रमाण वाढते . रक्तदोषांना तोंड फुटते . दिवस मोठा व रात्र लहान असते .

आजार

त्वचा विकार, रक्तदोष, वातदोष वाढतात . उष्णतेमुळे सूज, लघवीची जळजळ, उन्हाळी, भोवळ, पित्तरोग .

काय खावे

पचनास हलका आहार घ्यावा . मधुर व स्निग्ध . गोड, आंबट व खारट चवीचा आहार अधिक प्रमाणात घ्यावा . नाचणी, ज्वारी, तांदुळाची भाकरी खावी .

लोणी, दूध, साजुक तुप खावे . सकाळी विरजलेले दही सायंकाळी घुसळून त्याचे ताक प्यावे .

थोड्याप्रमाणात मूगडाळ चालेल . कांदा , कैरी, करवंदे, आवळा, कोकम .

पालेभाज्या अधिक प्रमाणात खाव्या .

भाज्या : भेंडी, पडवळ, घोसाळी, दोडका, फ्लॉवर .

कैरीचे पन्हे, नारळाचे पाणी, उसाचा रस, नीरा .

फळे : आंबा, फणस, बोरे, आवळे, डाळींब, खरबूज .

कंदमुळे : गाजर, रताळा, बीट, सुरण, बटाटा .

गोड चवीचे पदार्थ खावेत .

चंदन, वाळा वगैरे माठाच्या पाण्यात टाकावे . पचत असल्यास रात्री झोपण्यापूर्वी दूध अवश्य घ्यावे .

काय खाऊ नये

तिखट, कडू , तुरट रसाचे प्रमाण अत्यल्प हवे .

मसाल्याचे पदार्थ खाऊ नयेत . बाजरी खाऊ नये .

डाळींचा वापर टाळावा .

लसूण खाणे टाळावे .

काय करावे

दुपारी बाहेर पडताना टोपी, छत्री वापरावी .

पातळ सुती कपडे घालावेत . कपडे शक्यतो पांढ-या रंगाचे व सैल असावेत .

डोळ्यांना त्रास होऊ नये म्हणून काळया गोंगलचा वापर करावा . पोहण्याचा व्यायाम करावा .

दुपारी झोप अत्यंत आवश्यक .

काय करू नये

काळे किंवा रंगीत कपडे घालू नयेत .

मोसम :

पावसाळा ज्येष्ठ - आषाढ ( १५ जून ते १५ ऑगस्ट )

वैशिष्ट्ये :

जूनच्या पहिल्या आठवड्यात पावसाची पहिली सर पडते . वातावरण व शरीरात गरमी असल्यामुळे पहिली सर आनंद देते . मात्र पहिल्याच सरीत हवेत व शरीरात शीतलता होत नाही . टप्प्या टप्प्याने हा प्रवास होतो . हवेत आद्रता असते . वातावरण सर्द आणि थंड असते . शरीरातील अग्नि मंद होतो, पचनशक्ती मंदावते, भूक मंदावते .

आजार :

वर्षाऋतुत पित्तदोषाला प्रारंभ होतो . सर्दता व थंडपणा किंवा गारठा व कुंदपणा शरीरातील वात व कफ वाढवितो . वृद्धांचे वातविकार व लहान मुलांचे कफविकार उसळतात . पचनाचे विकार, श्वसनाचे विकार , संधिवाताचे विकार .

काय खावे :

पचनाला हलका, शक्तीदायक व शुष्क असा आहार घ्यावा . जुनी धान्ये वापरावीत . जुने तांदुळ, गहू , व-याचे तांदुळ, नाचणी, मूग, मसूर, बाजरी . मूग व मसूर यांची कळणे सेवन करावी . हिंग, लसुण, जिरे, सुंठ, आले, मिरी ह्यांचा आहारात वापर करावा . जेवणात शक्य तितके गरम पदार्थ घ्यावेत . गरम व उकळलेले पाणी प्यावे .

एकभुक्त राहा . आठवड्यातून १ दिवस उपवास करा .

पुदिना, ओवा, लसूण, बडिशेप, आले, मिरे यांची चटणी खा . त्यावर थोडेसे लिंबू पिळा .

आलेपाकाची वडी खा . तळलेले व मसालेदार पदार्था-या ऐवजी भाजके पदार्थ खा . पालेभाज्या स्वच्छ धुवून जरूर खाव्या .

दुधी, भेंडी, पडवळ, भरीताची मोठी वांगी, देडका, माठ, चुका, पालक, चवळी कारली, कोबी .

टोमॅटो सूप, मुगाचे सूप, कुळ्याचे पिठले .

ज्यांना रात्री झोपताना दुध पिण्याची सवय आहे त्यांनी कोमट दुधात चमचाभर तूप टाकून प्यावे .

काय खाऊ नये :

अती अन्न सेवन करू नये . शिळे अन्न खावू नका .

नासकी फळे खावू नका . कच्ची व अति पिकलेली फळेही खाऊ नका .

काय करावे :

कोमट पाण्याने आंघोळ करा . आंघोळीनंतर डोक्याचे केस कोरडे करावे . लोकराच्या मफलरने मसाज करावा .

पावसात भिजल्यास सारे शरीर कोरड्या फडक्याने खसखसून पुसावे .

कमी खावे .

शरीरात उर्जा निर्माण होईल असा व्यायाम करावा . उबदार कपडे घालावेत .

पावसाळ्यात एनिमा घ्या .

काय करू नये :

दिवसा झोप घेऊ नये . व रात्री कोणत्याही कारणाने जागरण करू नये .

वजन उचलण्याचा ( Heavy Exercise ) करू नये . चमक भरण्याची शक्यता असते .

रस्त्यावरचे पदार्थ खावू नका . पावसात भिजू नये .

मोसम

पावसाळा . श्रावण - भाद्रपद ( १५ ऑगस्ट ते १५ ऑक्टोबर )

वैशिष्ट्ये :

पावसाची अधूनमधून रिपरिप असते व त्यानंतर ऊनही चांगले असते . भूक वाढते . शरदऋतुच्या प्रारंभी शितलता व अखेरीस उष्णता .

आजार :

वाताचे प्रमाण थोडेसे कमी होते मात्र पित्ताचे प्रमाण वाढते .

काय खावे :

गोड, तुरट आणि कडु पदार्थ खावेत . ( पित्तशामक )

पित्तशमनासाठी हळदपूड व कडिपत्याचा वापर करा .

मेथी, कारली खावी .

आहारात दुधाचे व उसाच्या रसाचे गोड पदार्थ घ्यावेत .

गहू , जुने तांदुळ, ज्वारी, मटकी, हरभरा, मूग, मसूर, पडवळ, घोसाळे, दोडका, रताळे, काकडी, दुधी, भेंडी, पडवळ .

फळे : खजुर, मनुका, चिकू, सफरचंद, केळी, गोड द्राक्ष, पेरू .

नारळाचे पाणी प्यावे .

भाज्या स्वच्छ धुवून घ्या . त्यानंतर मिठाच्या पाण्यात काहीवेळ अवश्य बुडवून ठेवा .

रात्रभर चांदीच्या भांड्यात दुध ठेवा व हे दूध सकाळी प्या .

तूप व लोण्याचा वापर करा .

गव्हाची खीर, साबुदाणा खीर, दुधीची खीर खावी .

काय खाऊ नये :

आंबट, खारट व तिखट पदार्थ बेतानेच खावे .

मसाल्याचे पदार्थ, दही, ताक, मद्य .

काय करावे :

सुती किंवा रेशमी कपडे वापरावे . पांढरे कपडे वापरणे उत्तम .

पाणी उकडून थंड करून प्या .

काय करू नये :

शिले पदार्थ खाऊ नका .

दिवसा झोपू नये .

मोसम :

हिंवाळा -अश्विन - कार्तिक . ( १५ ऑक्टोबर ते १५ डिसेंबर )

वैशिष्ट्ये :

ऑक्टोबर गरमीमुळे उकाडा असत्य वाटतो . भूक फार लागते . थंडी पडू लागली की त्वचा आक्रसल्यामुळे घाम येत नाही व जठराग्नी प्रज्वलित होतो . त्यामुळे नैसर्गिक भूक मारू नका . नाहीतर उत्साह कमी होईल, वजन घटेल . भूक लागली तर खा ! तहान लागली तर प्या ! दिवस लहान व रात्र मोठी असते . दसरा व दिवाळी हे सण येतात . ऋतुच्या शेवटी गुलाबी व बोचरी थंडी सुरू होते .

काय खावे :

सकाळी भूक लागते तेव्हा भरपेट न्याहरी घ्या .

पौष्टिक आहार घ्या . तिखट/गोड शिरा, साबुदाण्याची खिचडी, उडीद टाकून उपमा, कांदे - बटाटे पोहे खावे .

कडधान्ये : कडवे वाल, मूग, मटकी, वाटाणा, हरभरे, चवळी, मसूर, उशळी किंवा आमटी .

भाज्या : दोडका, पडवळ, नवलकोल, वांगी, भेंडी, मुळा .

कंदमुळे : रताळी, बटाटा, सुरण, कांदा .

सॅलेड : काकडी, बीट, लाल टोमॅटो, गाजर, कोबी, मुळा .

जेवणात विविध पक्वान्ने वापरावीत . यासाठी गहू, उडीद, चणे, दूध यांचा वापर विशेष प्रमाणात करावा .

तांदळाची भरड केलेली खीर अथवा दूधपाक खावा . नारळीभात खावा .

भाज्यांसह शक्यतो भाकरी साजूक तूप भरपूर प्रमाणात लावून खावी .

फळे : सफरचंद, केळी, चिकू , पेसू, डाळींब, द्राक्षे .

सुकामेवा : काजू , बदाम, पिस्ते, खजूर, खारीक, मनुका .

ज्यांची वजन वाढण्याची प्रवृत्ती आहे त्यांनी कोबी, मुळा, पालक यासारख्या भाज्या उकडून लिंबू पिळून व मीठ लावून खाव्यात किंवा कोबी, पालक चिरून त्यावर फोडणी घालावी, वर लिंबू पिळावे .

कृश व्यक्तींना वजन वाढवायचे असेल तर बटाटा किंवा बीट उकडून त्याचे बारीक तुकडे करून दही साखर, मीठ घालून खावे .

दम्याची व कफाची प्रवृत्ती नसेल तर रोज १ वाटी गोड दही खावे .

काय खाऊ नये :

पाव, बिस्किटे, टोस्ट, खारी . दिवाळीतील फराळाच्या आहारावर नियंत्रण ठेवावे . अजीर्ण झाले तर कफसंचयाला सुरवात होते व अनेक रोग डोके वर काढतात .

कडू , तिखट, तुरट रसाचे वातवर्धक पदार्थ वर्ज्य करावेत .

काय करावे :

पहाटे लवकर उठावे .

सोसवेल तेव्हा व्यायाम करावा .

सर्वांगाला गरम तेलाने मसाज करावा .

आंधोळीसाठी गरम पाणी घ्यावे .

रेशमी व लोकरीचे कपडे वापरावे .

