दिनचर्या (दैनिक–पथ्यापथ्य) कालक्रमिक परिप्रेक्ष्य (प्रवर्द्धित एवं स्वस्थ जीवन के लिए आयुर्वेदिक मार्ग)

विस्तृत जानकारी हेतु सम्पर्क करें:

महानिदेशक
केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्
जवाहर लाल नेहरू भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथी अनुसंधान भवन
61-65 संस्थानिक क्षेत्र, 'डी' ब्लाक के सामने, जनकपुरी,
नई दिल्ली-110058
फोनः +91-11-28525520 / 28524457, फैक्सः +91-11-28520748
ई–मेल : dg-ccras@nic.in
वेबसाइट : www.ccras.nic.in / www.indianmedicine.nic.in

© सी.सी.आर.ए.एस. 2014
यह दस्तावेज केवल प्रचार, प्रसार एवं वितरण हेतु तैयार किया गया है, व्यावसायिक उपयोग के लिए नहीं।
इस सामग्री का पुनरूपयोग सी.सी.आर.ए.एस. से अनुमति लेने के बाद ही किया जा सकता है।

केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्
आयुष मंत्रालय
(आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी)
भारत सरकार

1. ब्रह्म मुहुर्त्त जागरण (सुबह उठना)
सूर्योदय से दो घन्टे पूर्व अर्थात (4.30-5.00 पूर्वाह्न)
यह वह समय है जब दिमाग एवं सम्पूर्ण वातावरण शांत एवं प्रदूषण रहित रहता है।

2. मलोत्सर्ग (प्राकृतिक परिचर्या करना)
मल मूत्र इत्यादि वेग को कभी भी नहीं रोकना चाहिए न ही बलपूर्वक वेग करना चाहिए।
वेगों को रोकने से कई रोग उत्पन्न हो सकते है।

3. दन्त धावन (दाँतों की रक्षा करना)
ताजा दातून का प्रयोग करें :-
- नीम (अजायरेक्टा इंडिका)
- खदिर (अकासिया कैटचु) आदि
दाँतो की सफाई करना दुर्गन्ध को मिटाता हैं।

4. नस्य
अणु तैल की दो बूँद नाक में डालें (यह एक आयुर्वेदिक औषधि है)
समय से पूर्व बालों के पकने एवं गंजा होने में निवारक तथा गहरी निद्रा को सुनिश्चित करता है।

5. गंडूष (मुँह धावन क्रिया)
त्रिफला क्वाथ या अन्य औषधियुक्त तैल से मुँह को भरे।
अत्यधिक प्यास, स्वाद में सुधार एवं मौखिक स्वास्थ्य संबंधी निवारण करता है।

6. अभ्यंग (तैल मालिश)
तिल तेल का प्रतिदिन प्रयोग करें
त्वचा को मुलायम रखता है, इससे रक्त संचार में सुधार होगा तथा गंदगी को हटा देता है।

7. व्यायाम
अपने क्षमता की आधी मात्रा तक व्यायाम करें।
सहन-शक्ति एवं प्रतिरोधी शक्ति में वृद्धि तथा शारीरिक रक्त संचार में सुधार।

8. स्नान
व्यायाम के पश्चात् आधे से एक घन्टे तक स्नान करें
भूख में सुधार शक्ति वर्धक एवं शारीरिक महक को मिटा देता है

9. भोजन
मसालेदार भोजन की उपेक्षा करें
रूचिवर्द्धक पौष्टिक आहार लें
ज्यादा आहार न लें।
तेजी से वृद्धि एवं मजबूती प्रदान करता है।

10. सद्वृत
आयुर्वेदिक सिद्धान्त को अपनाएं। हिंसा का अनुकरण न करें। प्रफुल्ल मनोवृत्ति रखें तथा जरूरतमन्द की सहायता करें
मानसिक शांति एवं वातावरण को सुखद रखता है

11. निंद्रा (शयन)
वातावरण को शांत एवं सुखद रखें। दिवा निद्रा की उपेक्षा करें अर्थात दिन के समय में निद्रा न लें।
स्वास्थ्य एवं दीर्घायु को प्रदान करता है। शारीरिक आकार-प्रकार एवं भावोद्दीप्त में सुधार करता है।

आयुर्वेदिक पथ्या-पथ्य उचित जीवन के लिए स्वास्थ्य के रखरखाव एवं दीर्घ जीवन प्राप्ति हेतु रूप रेखा है जो रोग से राहत प्रदान करता है और जीवन को संतोषप्रद आनन्द हेतु अनुमति देता है एवं वास्तविकता को प्रदान करता है।