

VAC

Ayurveda and Nutrition



Ayurveda is an inclusive, natural health care scheme that recognized in the prehistoric Vedic times of India. A number of Ayurvedic drugs have been utilizing for treatment various diseases in human beings. Various aspects of aging, the COVID-19 pandemic and its psychological distress-anxiety and depression, diabetes management strategies, cancer, arthritis, and asthma where the possible effects of Ayurveda, a traditional system of medicine promoted by the Indian government. Additionally, recent discoveries on Ayurvedic modalities influencing gene expression will enhance our understanding between the existing medical system and Ayurveda.

Ayurveda places special emphasis on Ahar (diet) and Anna (food) and believes that healthy nutrition nourishes the mind, body and soul. Ayurveda does not discriminate food to be good, or bad, instead it emphasizes various factors that influence food, such as its biological properties, origin, environmental factors, seasons, preparation, freshness, and provides a logical explanation of how to balance food according to one's dosha and physical needs.

आयुर्वेदिक औषधि की प्रभावशीलता एक प्रामाणिक तथ्य है, लेकिन आधुनिक युग में इस प्रणाली की औषधि के प्रति चिंता जताई जाती है। जैसा हम सभी जानते हैं कि महर्षि चरक और आचार्य शुश्रुत द्वारा रचित ग्रंथ आयुर्वेद के नींव है और वे भी इस बात की पुष्टि करते हैं कि जीविका के लिए आहार आवश्यक है।

महर्षि चरक ने ६ पहलू स्पष्ट किये हैं जिससे यह तय किया जा सके कि किस परिस्थिति में क्या खाने योग्य है अथवा नहीं। वे कहते हैं कि भोजन को पथ्य (खाने योग्य, स्वास्थ्य) और अपथ्य (खाने योग्य नहीं, हानिकारक) बनाने के लिए निम्न कारक प्रमुख हैं:

1. मात्रा (भोजन की)
2. समय (कब उसे पकाया गया और कब उसे खाया गया)
3. प्रक्रिया (उसे बनाने की)
4. जगह या स्थान जहां उसके कच्चे पदार्थ उगाए गए हैं (भूमि, मौसम और आसपास का वातावरण इत्यादि)
5. उसकी रचना या बनावट (रासायनिक, जैविक, गुण इत्यादि)
6. उसके विकार (सूक्ष्म और सकल विकार और अप्राकृतिक प्रभाव और अशुद्ध दोष, यदि कोई है तो)

आचार्य शुश्रुत चिकित्सा के दृष्टिकोण से विभिन्न प्रकार के आहार को उसके सकल मूल गुण से उसका अंतर बताते हैं, और किस को किस परिस्थिति में क्या ग्रहण करना यह निम्न में बताते हैं।

The Learning Objectives of the course are:

- To introduce the basic principles of nutrition in Ayurveda 9.
- To link the Ayurvedic nutrition with modern dietary practices for health.
- To analyse basic tenets of traditional diets and health recipes.
- To understand the contemporary food habits in everyday life.
- To discover the diverse aspects of Ayurveda in relation to inspired herbal drug for its encouragement and progress.

The Learning outcomes of the Course are:

- Awareness of traditional food cultures of India.
- Evaluate changing food patterns and lifestyle over the years.
- Understand Indian Knowledge Systems (IKS) and key Vedic principles with respect to Food and Nutrition.
- Apply basic tenets of traditional diets for health and curing disease
- Prepare selected healthy recipes based on Ayurvedic principles
- Application of Ayurveda knowledge to treat different chronic diseases.

For any query contact

Dr. Wahid Ansari

Department of Botany

mwahidansari@zh.du.ac.in

9315968658