

Rainy Season (Varsha Ritu)

What to consume:

- Sweet, sour, and salty flavors.
- Sharp, bitter, and astringent flavors are beneficial for the body's moisture.
- Curd, warm foods, meat of wild animals, wheat, and black gram (urad).

What to avoid:

- Sitting in the eastern wind (Purvaiya), getting drenched in rain, staying in the sun.
- Dew, sleeping during the day, and eating food made of dry substances.

Autumn Season (Sharad Ritu)

What to consume:

- Ghee, sweet, astringent, and bitter flavors.
- Milk, cool and light foods such as sugar, sugarcane, and salty items.
- Wheat, barley, green gram (moong), rice, and light meat.

What to avoid:

- Curd, excessive exercise, sour, sharp, and hot foods.
- Sleeping during the day, consuming ice, and sunlight.

Winter Season (Shishir / Hemant Ritu)

What to consume:

- Sour, sweet, and salty flavors.
- Body massage with oil, wheat, rice, black gram (urad), meat, sweets, delicacies.
- Fresh grain, oil, and saffron.

What to avoid:

- No specific prohibitions mentioned here.

Spring Season (Vasant Ritu)

What to consume:

- Harad (a medicinal herb) with honey, exercise.
- Medicines that reduce phlegm, meat prepared in iron utensils, wheat, rice, green gram (moong), barley.
- Sandalwood, saffron, agarwood paste.

What to avoid:

- Sweet, sour, greasy items.
- Sleeping during the day, food that is difficult to digest.
- Avoid going into dew.

Summer Season (Grishma Ritu)

What to consume:

- Sweet, moist, cool, light foods such as sugar, sattva (ground roasted cereal), milk, rice porridge.
- Meat broth, cool water, syrups, tamarind.

What to avoid:

- Spicy, sour, salty items.
- Staying in the sun and excessive effort.

वर्षा ऋतु

क्या सेवन करें :- वर्षा ऋतु में वायु के प्रबल होने के कारण - मधुर, खट्टे, खारी रसों का सेवन करना चाहिए। वर्षा ऋतु में शरीर आद्र होने के कारण - तीक्ष्ण, कड़वे, कसैले रसों का सेवन करना चाहिए दही, गर्म पदार्थ, जंगली जीवों का माँस, गेहूँ, उड़द को खाना चाहिए

क्या न करें : पूर्व की पवन (पुरवाइया) में बैठना, वर्षा में भीगना, धूप में रहना, ओस, दिन में शयन, रूक्ष पदार्थ से बना खाना

शरद ऋतु

क्या सेवन करें: घी, , मधुर , कसैले और कडवे रस का खाना , दूध , शीतल और हल्के पदार्थ का सेवन , मिश्री , गन्ना , नमकीन रसों वाले पदार्थ, अल्प जंगली जीवों का माँस ,गेहूँ , जौ ,मूँग चावल , कपूर चंदन , चँदनी रात , पुष्प, सरोवर में क्रीडा हितकारी हैं।

क्या न करें :- दही , ज्यादा व्यायाम , खट्टा , तीक्ष्ण , गर्म और कडवे पदार्थ का सेवन , दिन में शयन , बर्फ का सेवन , धूप का सेवन ।

शिशिर / हेमंत -

क्या करें - प्रातःकाल खट्टे , मीठे और खारे रसवाले पदार्थ खाने चाहिए , शरीर में तेल का मर्दन , गेहूँ, चावल उरद ,माँस , मिष्ठान , पकवान , नया अन्न , तेल , केसर

शरीर को उष्ण जल से स्वच्छ करें , भारी और गर्म कपड़े पहनें

वसंत ऋतु -

क्या सेवन करें: मधु के साथ हरण का सेवन , व्यायाम , शरीर का मर्दन , कफ नाशक औषधियों से कुल्ले , लोहे में बना हुआ जंगली जीवों का माँस , गेहूँ , चावल, मूँग, जौ, चंदन , केसर , अगर का लेप , रुक्ष , तीक्ष्ण , गर्म , हल्के पदार्थ का सेवन

क्या न करें: मीठे , खट्टे, चिकने पदार्थ, दही, दिन में सोना , जो कठिनता से पचे ऐसा खाना न करें , ओस में न जाएं

ग्रीष्म ऋतु

क्या सेवन करें: मीठे ,स्निग्ध , शीतल, हल्के , पतले पदार्थ खाएँ , खाँड , सत्तू , दूध , चावल का भात, , माँस रस का खाना , चंद्रमा की किरणों का सेवन , दिन में सोना , चंदन लगाना , शीतल जल, शर्बत, इमली का पान ।

क्या सेवन न करें:- चरपरे , खट्टे , खारे , पदार्थ , धूप में रहना , परिश्रम ।

Above is summary of treatises of bhavprasha below

अथ वर्षर्तौ नियमाः ।

वर्षासु प्रवलो वायुस्तस्मान्मिष्टादयस्त्रयः ॥
रसाः सेव्या विशेषेण पवनस्योपशान्तये ॥

मिष्टादयस्त्रयः मधुराम्ललवणाः ॥

भवेद्वर्षासु वपुषः क्लिन्नत्वं यद्विशेषतः ॥
तत्कलेशशान्तये सेव्या अपि कदादयस्त्रयः ॥

कदादयस्त्रयः कटुतिक्तकषायाः ॥

स्वेदनं मर्दनं सेव्यं दध्युष्णं जांगलामिष-
म् ॥ गोधूमाः शालयो माषा जलं कौषं
जलं च्युतम् ॥ न भजेत्पूर्वपवनं
वृष्टिं घर्मं हिमं श्रमम् ॥ नदीतीरं दिवा-
स्वप्नं रुक्षं नित्यं च मैथुनम् ॥

अथ शरदृतौ नियमाः ।

सर्पिः स्वादुकषायतिक्तकरसा यच्छीतलं
यल्लघु क्षीरं स्वच्छसितैक्षवः पटुरसः स्वल्पं
पलं जाङ्गलम् ॥ गोधूमा यवमुद्रशालिस-
हिता नादेयमशूदकं चन्द्रश्चन्दनमिन्दुरा-
जिरजनी माल्यं पटो निर्मलः ॥

विश्रामः सुहृदां गणेषु मधुरा वाचः सरः-
क्रीडनं पित्तानां च विरेचनं बलवतो युक्तं
शिरामोक्षणम् ॥ एतान्यत्र घनावसानस-
मये पथ्यानि भुञ्जद्वाधि व्यायामांस्तृण-
क्ष्णतीक्ष्णादिवसस्वप्नं हिमं चातपम् ॥

अंशूदकलक्षणमाह ।

दिवसेऽर्ककौर्जुष्टं निशि शीतकरांशुभिः ॥
ज्ञेयमंशूदकं नाम स्निग्धं दोषत्रयाप-
हम् ॥

अत्र समग्रप्राप्त्यर्थं दिवसे दिवापादद्वये
निशापादं च । चन्द्रः कर्पूरः ॥

अथ शिशिरर्तौ नियमाः ।

शिशिरे शीतमधिकं रौक्ष्यं चादानका-
लजम् ॥ विशेषतस्ततस्तत्र हेमन्तस्य
मतो विधिः ॥

अथ हेमन्तर्तौ नियमाः ।

प्रातर्भोजनमम्लमिष्टलवणानभ्यंगधर्मश्च-
मान् गोधूमैक्षवशालिमाषपिशितं पिष्टं
नवान्नंतिलान् ॥ कस्तूरीं वरकुंकुमागुरुयु-
तामुष्णाम्बु शौचं तथा स्निग्धं स्त्रीषु सुखं
गरुणवसनं सेवेत हेमन्तके ॥

अथ वसन्तर्तौ नियमाः ।

चान्तिं नस्यमथाभयां च मधुना व्याया-
ममुद्धर्तनं संसेवेत मधौ कफघ्नकवलं शूल्यं
पलं जांगलम् ॥ गोधूमान्वहुशालिभेदस-
हितान्मुद्गान्यवान्वाष्टिकाँल्लेपश्चन्दनकुंकुमा-
गुरुकृतं रुक्षं कटूष्णं लघु ॥
मिष्टमम्लं दधि स्निग्धं दिवास्वप्नं च दुर्ज-
रम् ॥ अवश्यायमपि प्राज्ञो वसन्ते परि-
वर्जयेत् ॥

अथ ग्रीष्मर्तुनियमाः

स्वादुस्निग्धहिमं लघु द्रवमयं द्रव्यं रसा-
लां सितां सक्तुक्षीरमजाङ्गलानि सितया
शालिं रसं मांसजम् ॥ शीतांशुं
शयनं दिवा मलयजं शीतं पयः पानकं
सेवेतोष्णदिने त्यजेत्तु कटुकक्षाराम्लधर्म-
श्रमान् ॥

अथ वर्षर्तुः नियमाः ॥

वर्षासु प्रवलो वायुस्तस्मान्मिष्टादयस्त्रयः ॥
रसाः सेव्या विशेषेण पवनस्योपशा-
न्तये ॥

मिष्टादयस्त्रयः मधुराम्ललवणाः ॥

भवेद्वर्षासु वपुषः क्लिन्नत्वं यद्विशेषतः ॥
तत्क्लेशशान्तये सेव्या अपि कटादय-
स्त्रयः ॥

कटादयस्त्रयः कटुतिक्तकषायाः ॥

स्वेदनं मर्दनं सेव्यं दध्युष्णं जांगलामिष-
म् ॥ गौधूमाः शालयो माषा जलं कौपं
जलं च्युतम् ॥ न भजेत्पूर्वपवनं
वृष्टिं धर्मं हिमं श्रमम् ॥ नदीतीरं दिवा-
स्वप्नं रूक्षं नित्यं च मैथुनम् ॥

अथ शरदृतौ नियमाः ।

सर्पिः स्वादुकषायतिक्तकरसा यच्छीतलं
यल्लघु क्षीरं स्वेच्छसितैक्षवः पटुरसः स्वल्पं
पलं जाङ्गलम् ॥ गोधूमा यवमुद्रशालिस-
हिता नादेयमशूदकं चन्द्रश्चन्दनमिन्दुरा-
जिरजनी माल्यं पटो निर्मलः ॥ २

विश्रामः सुहृदां गणेषु मधुरा वाचः सरः-
क्रीडनं पित्तानां च विरेचनं वलवतो युक्तं
शिरामोक्षणम् ॥ एतान्यत्र घनावसानस-
मये पथ्यानि भुञ्जद्वाधं व्यायामाम्लकदू-
ष्णतीक्ष्णदिवसस्वप्नं हिमं चातपम् ॥