

वर्षा ऋतु

आयुर्वेद स्वास्थ्य संदेश

वर्षा की फुहारें लाती हैं ठंडक और हरियाली,
पर मंद जठराग्नि में छिपी है रोगों की प्याली।
आयुर्वेद अपनाएं, शुद्ध जल और सुपाच्य आहार लें,
संतुलित वात-पित्त से इस ऋतु को खुशहाल करें।

~ डॉ साक्षी नेगी

रिमझिम बरसती बूंदों में सेहत का वरदान छुपाएं,
आयुर्वेद की ऋतुचर्या को सहजता से जीवन में लाएं।
हल्का भोजन, गुनगुना पानी और वात दोष का शमन करें,
प्राकृतिक नियमों को अपनाकर मॉनसून का आनंद लें।

~ डॉ साक्षी नेगी

स्वस्थ रहें, सुरक्षित रहें। प्राकृतिक नियमों का पालन करें।