

## Department of Ayurveda & Holistic Health

Ayurveda & Holistic Health (Multidisciplinary)

Semester II

Unit No.	Theme	Description
1.	<b>आयुर्वेद परिचय (Introduction to Ayurveda)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• आयुर्वेद की परिभाषा, उद्देश्य एवं आवश्यकता</li><li>• आयु की परिभाषा, लक्षण</li><li>• अष्टांग आयुर्वेद परिचय</li><li>• पंचमहाभूत एवं शरीर</li><li>• इन्द्रिय पंचपंचक</li></ul>
2.	<b>दोष एवं धातु (Dosha &amp; Dhatu)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• त्रिदोष, मानस दोष का परिचय</li><li>• सप्तधातु उपधातु एवं मल का सामान्य परिचय</li><li>• ओज का सिद्धांत</li></ul>
3.	<b>समग्र स्वास्थ्य (Holistic Health)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• स्वास्थ्य की परिभाषा, स्वस्थ पुरुष के लक्षण</li><li>• समग्र स्वास्थ्य की अवधारणा</li><li>• व्यक्तिगत स्वास्थ्य के नियम: दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या</li></ul>
4.	<b>आहार एवं औषधियों की स्वास्थ्य संरक्षण में भूमिका (Role of Diet &amp; Herbs for Health preservation)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• आहार परिचय, आहार के पोषक तत्व एवं प्रकार</li><li>• संतुलित आहार, विरुद्ध आहार</li><li>• घरेलू मसालों एवं औषधीय पौधों का सामान्य उपयोग— सोंठ, पिप्पली, कालीमिर्च, मेथी, हल्दी, तेजपत्र, वच, ब्राह्मी, शंखपुष्पी, वासा, कण्टकारी, यष्टीमधु, अर्जुन, आवला, हरड़, बहेड़ा, कालमेघ, बिल्व, घृतकुमारी, निर्गुण्डी, सहजन</li></ul>