

किसके साथ क्या विरुद्ध है?

दूध के साथ

- दही, नमक, मूली, मूली के पत्ते, अन्य कच्चे सलाद, सहिजन, इमली, खरबूजा, बेलफल, नारियल, आम्रातक (आम्बड़ा), नींबू, लिकुच (बडहल), करौंदा, कमरख, जामुन, कैथ, पारावत (अम्ल फल), अनार, आँवला, गलगल, तोरई, गुड़, तिलकुट, कुलथी, उड़द, मोठ, निष्पाव, कंगु, वनक, सत्तू, तेल तथा अन्य प्रकार के खट्टे फल या खटाई, मछली आदि विरुद्ध हैं।

दही के साथ

- खीर, दूध, पनीर, गर्म पदार्थ व गर्म भोजन, खीरा, खरबूजा, ताड़ का फल आदि विरुद्ध है।

खीर के साथ

- कटहल, खटाई (दही, नींबू, आदि) सत्तू, शराब आदि विरुद्ध है।

शहद के साथ

- मकोय (काकमाची), घी (समान मात्रा में पुराना घी), वर्षा का जल, तेल, वसा, अंगूर, कमल का बीज, मूली, ज्यादा गर्म जल, गर्म दूध या अन्य गर्म पदार्थ, कुसुम्भ का साग, शार्कर (शर्करा से बना शरबत) और मैरेय (खजूर से बनी मदिरा) आदि विरुद्ध है। शहद को गर्म करके सेवना करना निषिद्ध है।

शीतल जल के साथ

- घी, तेल, गर्म दूध या गर्म पदार्थ, तरबूज, अमरूद, खीरा, ककड़ी, मूंगफली, चिलगोजा आदि विरुद्ध है।

गर्म जल या

गर्म पेय के साथ

- शहद, कुल्फी, आइसक्रीम व अन्य शीतल पदार्थ विरुद्ध हैं।

घी के साथ

- समान मात्रा में शहद, ठण्डा जल विरुद्ध है।

खरबूजा के साथ

- लहसुन, दही, दूध, मूली के पत्ते, पानी आदि विरुद्ध हैं।

तरबूज के साथ

- ठण्डा पानी, पुदीना आदि विरुद्ध हैं।

चावल के साथ

- सिरका विरुद्ध है।

तिल की पिट्ठी के साथ

- उपोदिका (पोई) को पकाकर खाना विरुद्धाहार है।

नमक

- अधिक मात्रा में अधिक समय तक खाना मात्रा विरुद्ध है।

अंकुरित धान्य, चने

आदि के साथ

- कमल-नाल विरुद्ध है। कच्चे अंकुरित धान्य के साथ पका हुआ भोजन विरुद्ध है।

मकोय के साथ

- पिप्पली, काली मिर्च, गुड़ व शहद विरुद्ध है। जिस बर्तन में मछली पकायी हो उसमें रातभर रखा मकोय का शाक घातक विरुद्धाहार है।

उड़द की दाल के साथ

- मूली विरुद्ध है।

केला के साथ

- तक्र (मट्ठा) विरुद्ध है।

घी

- काँसे के बर्तन में दस दिन या अधिक समय तक रखा हुआ घी विषाक्त हो जाता है।

दूध, सुरा, खिचड़ी

- इन तीनों को मिलाकर खाना विरुद्धाहार है।

इस प्रकार के विरुद्ध आहार के सेवन से शरीर के धातु और दोष असन्तुलित हो जाते हैं, परिणामस्वरूप अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं। अतः इन सबका विचार करके ही खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए।

योग आचार्य हेमन्त आर्य

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा प्रमाणित

मो. 9828650092

हितकारी खाद्य पदार्थ

| वस्तु का नाम | हितकारी संयोग (जिस वस्तु से पाचन होता है) |
|---|--|
| उड़द | - तक्र, खांड |
| चना | - मूली |
| मूंग | - आँवला |
| अरहर | - कांजी |
| गेहूँ | - ककड़ी |
| मक्का | - अजवायन |
| खिचड़ी | - सेंधा नमक |
| पिष्टान्न (गेहूँ आदि के आटे से बने पदार्थ) | - शीतल जल/नीम की जड़ तथा इनसे बने बड़े आदि |
| दूध | - मूंग का यूष (सूप) |
| घी | - जम्बीरी नींबू का रस |
| आम | - दूध |
| केला | - घी |
| नारंगी | - गुड़ |
| जम्बीरी नींबू | - नमक |
| द्राक्षा (अंगूर, किशमिश) | |
| पिस्ता, अखरोट और बादाम | - लौंग |
| आलू | - तण्डुलोदक |
| सूरण (जिमीकन्द) | - गुड़ |
| मिश्री | - सोंठ |
| गुड़ | - सोंठ और नागरमोथा |
| ईख (गन्ना) | - अदरक |

योग आचार्य हेमन्त आर्य
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा प्रमाणित
मो. 9828650092