





















आयुर्वेद एक्सपर्ट किरण गुप्ता जी के मुताबिक, गलत फूड कॉम्बिनेशन को खाने से शरीर में टॉक्सिंस उत्पन्न हो सकते हैं जो पाचन क्रिया को बिगाड़ते हैं और कई तरह की बीमारियों का भी कारण बन सकते हैं. ऐसे में आपको पता होना चाहिए कि किन चीजों को एक साथ भूलकर भी नहीं खाना चाहिए. ताकि सेहत पर कोई गलत असर न पड़े.

आयुर्वेद एक्सपर्ट किरण गुप्ता जी के मुताबिक, गलत फूड कॉम्बिनेशन को खाने से शरीर में टॉक्सिंस उत्पन्न हो सकते हैं जो पाचन क्रिया को बिगाड़ते हैं और कई तरह की बीमारियों का भी कारण बन सकते हैं. ऐसे में आपको पता होना चाहिए कि किन चीजों को एक साथ भूलकर भी

# आयुर्वेद के मुताबिक एक साथ भूलकर भी नहीं खानी चाहिए ये चीजें

तीखा होता है. इनका संयोजन ब्लड प्यूरिफिकेशन और त्वचा पर बुरा प्रभाव डाल सकता है. इससे एलर्जी, त्वचा रोग (फोड़े-फुंसी), पाचन गड़बड़ी जैसी समस्याएं हो सकती हैं.

दूध और मछली का सेवन भी आयुर्वेद में सख्त मना किया गया है. दोनों का स्वाभाव अलग-अलग होता है. जैसे मछली गर्म तासीर वाली होती है और दूध ठंडी तासीर वाला. ऐसे में इनका साथ



गया है. आयुर्वेद के अनुसार, शहद को कभी भी गर्म नहीं करना चाहिए. गर्म करने पर यह जहर समान बन जाता है, जो पाचन तंत्र पर असर डालता है.

अक्सर कुछ लोग पेट की कम करने के लिए गर्म पानी में शहद मिलाकर पीते हैं, जो एक विरुद्ध आहार है. जी हां, आयुर्वेद में गर्म पानी/चाय/दूध के साथ शहद सेवन मना किया गया है. आयुर्वेद के अनुसार, शहद को कभी भी गर्म नहीं करना चाहिए. गर्म करने पर यह जहर समान बन जाता है, जो पाचन तंत्र पर असर डालता है.

शहद को घी के साथ भी नहीं खाना चाहिए. अगर घी और शहद को बराबर मात्रा में मिलाकर खाया जाए, तो यह शरीर के लिए जहरीला हो सकता है. जिससे टॉक्सिन बनना और शरीर में असंतुलन बन सकता है. ऐसे में इन विरुद्ध

चाहिए. खासतौर पर खट्टे फलों का सेवन तो बिल्कुल नहीं करना चाहिए. खट्टे फल दूध को फाड़ सकते हैं और पाचन में समस्या पैदा करते हैं, जिससे गैस, अपच, एसिडिटी जैसी समस्याएं पैदा हो सकती हैं. हालांकि, अगर सही

बना सकते हैं.

अक्सर कुछ लोग पेट की कम करने के लिए गर्म पानी में शहद मिलाकर पीते हैं, जो एक विरुद्ध आहार है. जी हां, आयुर्वेद में गर्म पानी/चाय/दूध के साथ शहद सेवन मना किया



नहीं खाना चाहिए. ताकि सेहत पर कोई गलत असर न पड़े.

विरुद्ध आहार में दूध और नमक सबसे पहला नाम है. इन्हें एक साथ नहीं खाना चाहिए. क्योंकि दूध ठंडा और मीठे स्वभाव का होता है, जबकि नमक गर्म और तीखा होता है. इनका संयोजन ब्लड प्यूरिफिकेशन और त्वचा पर बुरा प्रभाव डाल सकता है. इससे एलर्जी, त्वचा रोग (फोड़े-फुंसी), पाचन गड़बड़ी जैसी समस्याएं हो सकती हैं.

विरुद्ध आहार में दूध और नमक सबसे पहला नाम है. इन्हें एक साथ नहीं खाना चाहिए. क्योंकि दूध ठंडा और मीठे स्वभाव का होता है, जबकि नमक गर्म और

में सेवन करने पर यह शरीर में जहर तक पैदा कर सकता है. इससे त्वचा रोग, एलर्जी, एक्जिमा तक की शिकायत हो सकती है.

दूध और मछली का सेवन भी आयुर्वेद में सख्त मना किया गया है. दोनों का स्वाभाव अलग-अलग होता है. जैसे मछली गर्म तासीर वाली होती है और दूध ठंडी तासीर वाला. ऐसे में इनका साथ में सेवन करने पर यह शरीर में जहर तक पैदा कर सकता है. इससे त्वचा रोग, एलर्जी, एक्जिमा तक की शिकायत हो सकती है.

वैसे तो कई लोग फ्रूट स्मूदी और शेख बना कर पीते हैं लेकिन आयुर्वेद में फल और दूध का सेवन एक साथ नहीं करना



आहार का सेवन करने से बचें.

शहद को घी के साथ भी नहीं खाना चाहिए. अगर घी और शहद को बराबर मात्रा में मिलाकर खाया जाए, तो यह शरीर के लिए जहरीला हो सकता है. जिससे टॉक्सिन बनना और शरीर में असंतुलन बन सकता है. ऐसे में इन विरुद्ध आहार का सेवन करने से बचें.



तरीके से लिया जाए तो मीठे फल जैसे आम या केले का मिल्कशेक बना सकते हैं.

वैसे तो कई लोग फ्रूट स्मूदी और शेख बना कर पीते हैं लेकिन आयुर्वेद में फल और दूध का सेवन एक साथ नहीं करना चाहिए. खासतौर पर खट्टे फलों का सेवन तो बिल्कुल नहीं करना चाहिए. खट्टे फल दूध को फाड़ सकते हैं और पाचन में समस्या पैदा करते हैं, जिससे गैस, अपच, एसिडिटी जैसी समस्याएं पैदा हो सकती हैं. हालांकि, अगर सही तरीके से लिया जाए तो मीठे फल जैसे आम या केले का मिल्कशेक



