



माधवप्रिया  
आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

# माधवप्रिया

आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

डॉ. संतोष रावसाहेब देशमुख  
एम. डी. आयुर्वेद, मुंबई

## विरुद्ध आहार

ज्या दोन खाद्य पदार्थांचे वेगवेगळ्या खाण्याने अपाय होत नाहीत परंतु त्याच खाद्य पदार्थांचे एकत्र सेवन केल्यावर विषाप्रमाणे अपाय करतात, अशा दोन खाद्य पदार्थांना एकत्र खाणे म्हणजे विरुद्ध अन्न.

### विरुद्ध अन्न उदाहरणः

- मांस व दूध एकत्र खाऊ नये.
- सर्व आंबट, खारट पदार्थ /फळे व दूध एकत्र खाऊ नये. Fruit salad, Milk shake, शिकरण इत्यादि.
- दही, ताक यांसोबत फळे (केळी, आंबे...)
- कुळीथ, वरईचे तांदूळ, वाल, मटकी यांच्यासोबत दूध सेवन करू नये, दह्या बरोबर कोंबडा व इतर मासे खावू नयेत.
- मूळा, कोथिंबीर, कांदा, लसूण, खाल्ले असता त्यावर दूध पिऊ नये. मध व तूप सम प्रमाणात घेऊ नये.
- दूधात मिसळून पदार्थ (उदा. मुगाची खिचडी. टोस्ट, बिस्किट इ. दूध किंवा चहासोबत). • चहाच्या आधी किंवा नंतर पाणी पिऊ नये चहा किंवा मासे आणि दूध एकत्र खाऊ नये.
- दूध व अंडी एकत्र खाऊ नये.

- चहा व मीठ असलेली चपाती एकत्र खाऊ नये.
- दूध + भात + दही असे एकत्र करुन खाऊ नये
- दूध + भात + ताक असही एकत्र करुन खाऊ नये.
- मांसाहार तयार करताना त्यात दह्याची फोडणी देण्यासाठी वापर करु नगे.
- तांब्याच्या भांड्यात ठेवलेले पाणी पिऊ नये,
- थंड व गरम पदार्थ एकत्र करुन खाऊ नये. (उदा. गरम/समोसा वडा + cold drink, sizzling brownie)
- गरम पाणी व मध एकत्र करुन खाऊ नये.
- कांदे पोहे, लिंबू व त्यानंतर चहा पिऊ नये.
- केळी + मध + तूप गरम करुन खाऊ नये,
- शिळे अन्न ,चाट पदार्थ,जिलेबी पाब, ब्रेड+मध, chocolate sandwich



अधिक माहिती करीता खाली दिलेल्या चिन्हांवर क्लिक करा

सर्व आजारांच्या पथ्य-अपथ्यांची अनुक्रमणिका →  index

क्र.	माधवप्रिया शाखा	संपर्क	पत्ता
१	घाटकोपर - प्रमुख शाखा	7045607187	
२	कांदिवली	7304751357	
३	गिरगाव	022-22081081	
४	पुणे - तिसरा रविवार	8169507436	
५	कोल्हापूर - पहिला रविवार	7045607187	

