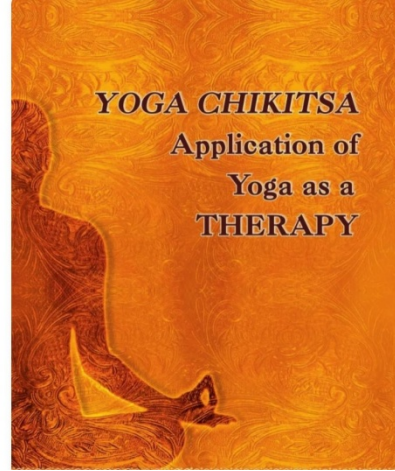


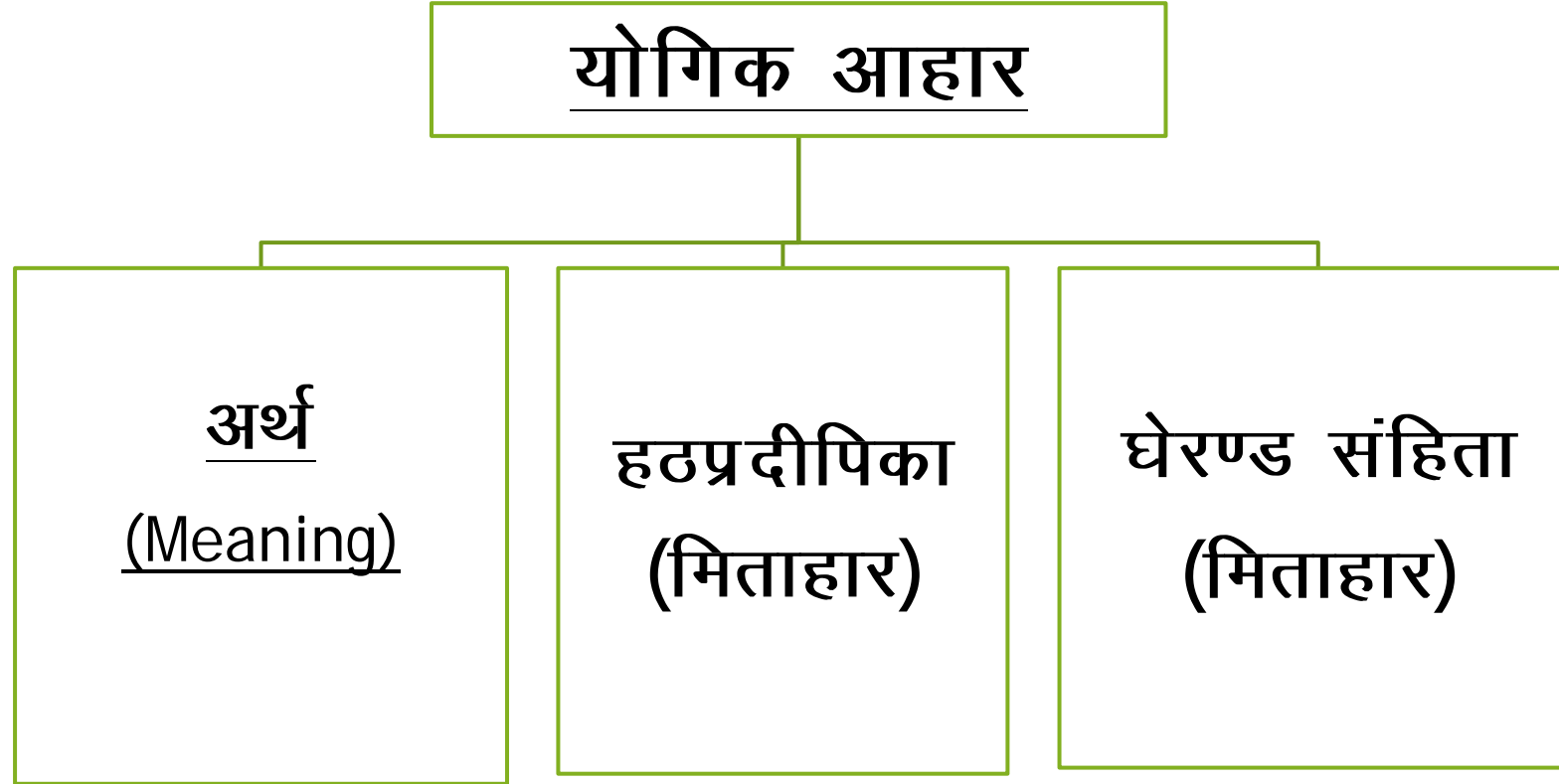
योगिक आहार और पाचन तन्त्र पर इसका प्रभाव



Assistant Professor- Dr. Ram Kishore

School of Health sciences,
CSJM University, Kanpur.

योगिक आहार और पाचन तन्त्र पर इसका प्रभाव



हठप्रदीपिका

बाधकतत्व

(अत्याहारः)

(हठप्रदीपिका 1/15)

अपथ्य आहार

कटु, खट्टा, तीखा,
लवणयुक्त, उष्ण, मांस,
दही, मछली, काली
मिर्च, हींग, लहसुन
आदि अपथ्य हैं।

(हठप्रदीपिका 1/61-62)

अहितकर आहार

पुनः गर्म किया, रुखा,
अधिक नमक, अम्लयुक्त,
खराब हुआ भोजन, शाक
प्रधान आदि योग साधना के
लिए अहितकर आहार है।

(हठप्रदीपिका 1/63)

योगिक आहार और पाचन तन्त्र पर इसका प्रभाव

हठप्रदीपिका

मिताहार

(हठप्रदीपिका 1/60)

सुस्निग्ध, मधुर, चौथाई भाग खाली और आत्मा की प्रीति के लिए किया गया भोजन मिताहार या योगिक आहार कहलता है।

पथ्य आहार

गेहूं, पुराना चावल, जौ, साठी चावल, क्षीर, घृत, खण्ड, मक्खन, शक्कर, मधु, सोठ, अदरख, परवल, लौकी, तरोई, खीरा, मूंग-मसूर दाल और वर्षा का जल संयमी योग साधक के लिए पथ्य है।

(हठप्रदीपिका 1/64)

योग साधना और मिताहार

जे साधक ब्रह्मचारी, मिताहारी, त्यागी और योग परायण है, उसका योग एक वर्ष में सिद्ध हो जाता है।

(हठप्रदीपिका 1/59)

घेरण्ड संहिता

मिताहार बिना
योगाभ्यास
नाना रोगों
का कारण
बनता है।

(घेरण्ड संहिता
5/16)

निषिद्धि आहार

कटु, अम्ल, लवणयुक्त,
तिक्त, भुने हुए पदार्थ,
दही, शाक, उत्कट, मद्य
आदि निषिद्धि आहार है।

इलाइची, लौंग, जायफल,
आदि गर्म उत्तेजक पदार्थ।

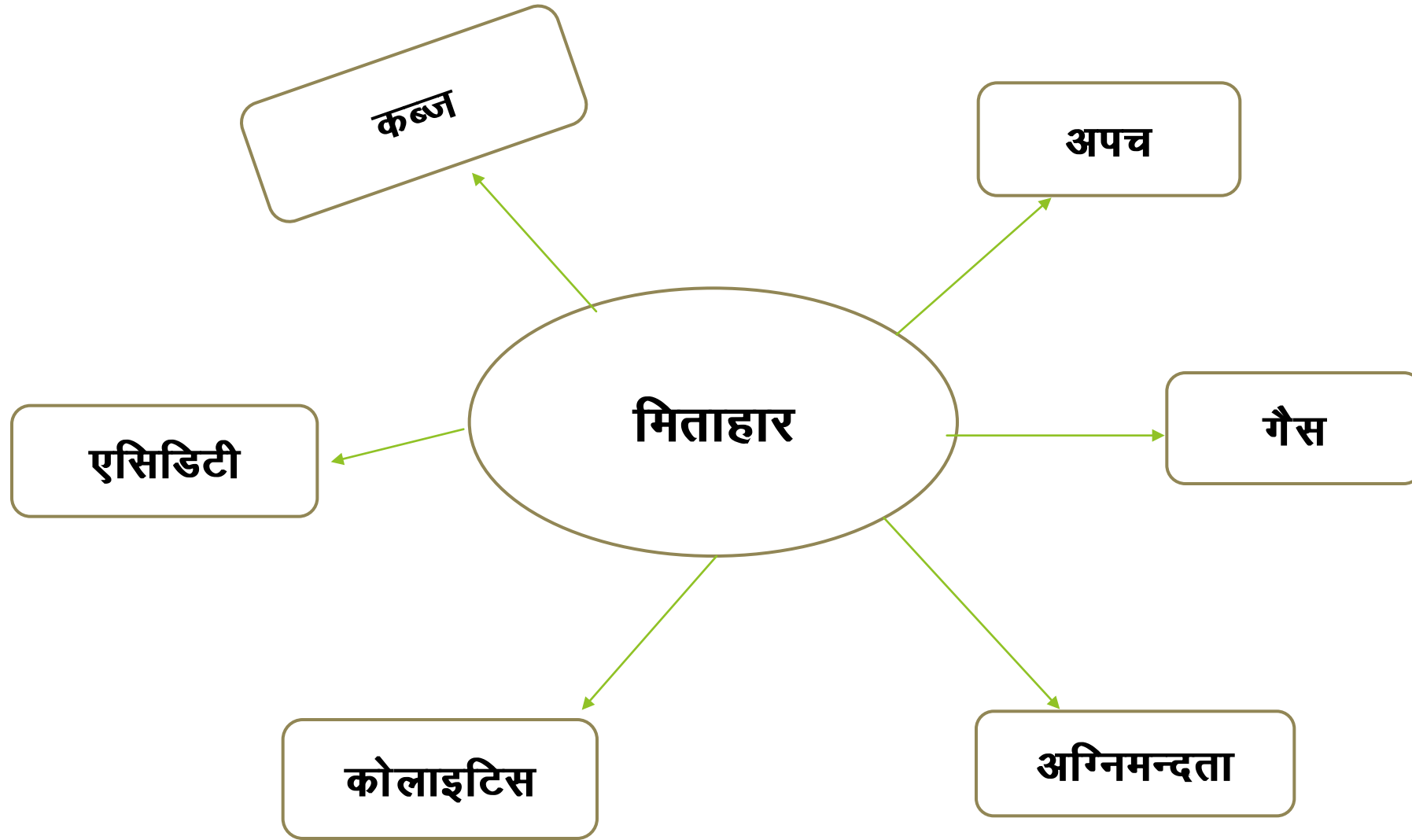
(घेरण्ड संहिता 5/23-31)

मिताहार

स्वच्छ, सुमधुर, स्निग्ध, सुरस
द्रव्य से संतोष पूर्वक आधा पेट
भरना और चौथाई जल तथा
चौथाई वायु के लिए खाली
रखना चाहिए। विद्वानों ने इसे
मिताहार कहा है।

(घेरण्ड संहिता 5/21-22)

योगिक आहार और पाचन तन्त्र के रोग





धन्यवाद