

## पित्तवर्धक पदार्थ –

- दही, खट्टी छाछ, तेल और तेल में तले हुवे पदार्थ, गुड, नमक, मिर्च, हिंग, मूंगफली, राई, बैंगन, गाजर, शकुन कि फली, करेला, कुल्थी, कटहल, शराब, बासी भोजन, सुखे शाख, खिचडी वैगेरा चीजे तथा गर्म हवा भूक का दमन, चाय, तंबाखु, गांजा आदी का धुम्रपान, धूप में घुमना, अतिशय परीश्रम करना, जागरण, अधिक मैथुन, क्रोध आदी से पित्त बढ़ जाता है ।
- इससे शरीर में दर्द तथा जकड़ जाना, चक्कर आना, अर्धांग वायू, लकवा, धातू का पतला होना आदी विकार उत्पन्न होते हैं, और फिर वे अनेक रोगों की वृद्धि करने में सहाय्यक होते हैं ।

## वातवर्धक पदार्थ –

- चना, मटर, भसुर आदि का साग, दल, चटनी, बेसन के लड्डू, आलू, कटहल, मुंगफली, बासी तथा खट्टा भोजन, नाया अन्न आदि पदार्थ व वायुकारक है । ये वायू को बढ़ाते है । आधीक उपवास करना दौडना, कुद- फाँद, तैरना, चिंता, शोक, श्रम, मैथुन, जुलाब, रक्तस्राव, रात्री जागरण, आदी कारणों से वात कि वृद्धी होती है और पाचन शक्ती कम हो जाती है । फिर पेट फुलता और अजीर्ण होता है । संग्रहणी, आमवात, उदर रोग पेट मे दर्द, बहुधा से रोग उत्पन्न होते है । खास कर वर्षा हेमंत और शिशिर ऋतु मे वायू के विकार बढ़ते है ।

## कफ वर्धक पदार्थ –

- पका केला, आम का पना, कदली (केले) का फुल, दही, दुध से बनी चीजें, कच्चे नारीयल का जल, तुम्बी, दुधी इनके शाक, नया अन्न, नया वर्ष का या नयी सुराही या मटके का ज्यादा थंडा पानी, नयी इमली, खट्टे बेर, करोदे, कच्चे अमरूद, आँवले चीरोजी या तील का तेल कच्चा घी आदी का सेवन कफकारक होता है ।

## धातूनाशक पदार्थ –

- रात्री के रूप एवं विलास का स्मरण, उनके विषय में विशेषताये बाते करना, गृह्य भाषण व क्रीडा औरतो कि तरफ घुर- घुर के देखना, अश्लीन उपन्यास एवं कहानिया पढना, अश्लीन चित्रादी देखना आदि करणो से शुक्र का नाश होता है । उनके अतिरिक्त शरीर सदा गर्म रहने तथा विशेष चिंता आदी करने से भी शरीर कमजोर होकर धातु नाश का कारण बनता है ।
- कटू पदार्थ तथा क्षार और कषैली चीजे धातू को नष्ट करती है । खट्टी और चटपटी चीजे शरीर में गर्मी उत्पन्न करके धातू को पतला बनाती है । उपदंश और सुजाक तथा प्रमेय होने से संतानोत्पत्ति कि शक्ति धातू में नहीं रहती है ।

## धातुवर्धक पदार्थ –

- जब शरीर में किसी तरह का विकार न हो, अग्नी भी ठीक रहे, खूप भूक लगे, दस्त साफ होता हो, तब निम्न पदार्थों के सेवन से धातु की पुष्टि होती है ।
- खूब औटाये हुवे दुध से बने हुवे पदार्थ, अच्छा दही या दही से बने हुवी चीजे, गेहूँ की रोटी, उत्तम सुगंधित चावलों का भात, कुँदरु, परवल, भेंडी, सूरण, (जमीकन्द), पेठा घी में भुना (तला) हुआ, अरहल, उर्द की दाल, किसमिस, पिस्ता, बादाम, चीरौंजी आदी मेवा, गन्ना, अनन्नास, पका हुवा आम आदी फल खाने से और रोज ताजा जल से स्नान, व्यायाम, आदि करने से धातु की वृद्धि होती है ।

## उष्ण पदार्थ –

- आंबा / संत्री / पपई / अननस / आलं / हळद / बटाटा / मका
- लसूण / कारले / मिरची / वांगे / गवार / मेथी
- मध / गुळ / तूर डाळ / चणा डाळ / तिळ
- शेंगदाणे / बदाम / काजू / अक्रोड / खजूर / बाजरी / नाचणी
- आईस्क्रीम / श्रीखंड / आम्रखंड / पनीर
- फ्रिज मधले सगळे पदार्थ / फ्रिज मधिल पाणी / सर्व हॉट ड्रिंक / सर्व कोल्ड ड्रिंक
- चहा / पाव / खारी / बिस्कीट / चिकन / मटण / मासे

## थंड पदार्थ –

- कलिंगड / सफरचंद / चिकू / डाळींब / काकडी / टॉमेटो कच्चा
- तुळस / वेलची / लिंबू / कांदा / गाजर / मुळा / बीट / कोथिंबीर
- पुदिना / पालक / कोबी / भेंडी साधी भाजी / शेवगा उकडलेला
- बडीशेप / मनुका / मीठ / मूग डाळ / ज्वारी
- कॉफी / माठातील पाणी / नारळ (शहाळ) पाणी
- ऊसाचा रस (बर्फ न घालता)/ नीरा / पंचामृत (दही,दूध,तूप,मध,साखर)
- दूध,दही,तूप,ताक (फ्रिज मधले नाही)/अंडी (फक्त उकडलेल पांढरे)
- अती थंड : एरंडेल / तुळशीचे बी / सब्जा बी