स्त्री रोग पथ्य

नाष्टा: (खालीलपैकी नाष्ट्याला एक पदार्थ खावा)

- **दुग्धाहार**- गाईचे दूध,सूंठ/वेलची सिद्ध,आल्याचा चहा अर्धा-अर्धा कप चालेल,तूप,लोणी चालेल.
- **फलाहार** - दाळिम्ब, द्राक्षे, महालुंग, काळ्या मनुका, वेलची केळी, आंबा.
- **यूष/सूप** - मूग/तूर/कुळीथ/मसूर यांचे सूंठ,धणे,जिरे फोडणी दिलेले सूप किंवा खालील वर्णित फळभाज्या,पालेभाज्यांचे सूप किंवा भाताची पेज,
- **लघ्वाहार** - रव्याचा उपमा/शिरा/भाजलेले पोहे/वरईचे तांदूळ

जेवण :

दुपारी 12 वाजता व संध्याकाळी 7 वाजता जेवण करावे.

- **फळभाज्या** - सर्व चालतील(बटाटा,टोमॅटो,भरताचे वांगे,रताळी सोडून)
- **पालेभाज्या** - खाऊ नये.
- **धान्य** - गव्हाचे फुलके/सातू/तांदूळ यांची भाकरी, जुनी ताबड़ी साळ.
- **भात** - जुन्या तांदळाचा भाजून केलेला भात/मुगाची खिचड़ी
- **कढण/सूप** - वर वर्णन केलेले घ्यावे.
- **मांसाहार** - कोंबडी, बोकड,ससा(बोकडीच्या पायाचे सूप),
- **संस्कारित जल** - उष्णोदक (सकाळी गरम केलेले पाणी) सूंठ/साली लाह्यांचे
- **इतर** - सुंठ, आले ओळी हळद, कादा, लसूण, ओवा.

विहार

• विश्रांती घ्यावी.
• वेडे वाकडे बसणे/झोपणे टाळावे,उन्हात फिरणे,श्रमाची कामे करणे टाळावे,दोन चाकी वाहनावर बसु नये,
• ब्रह्मचर्य पाळावे.(शरीर संबंध ठेवू नये.),
• धावन, पिचू धारण करावे.

विशिष्ट पथ्य:

• योगमुद्रा,शलभासन,पवनमुक्तासन, विपरीत करणी वैद्यकीय सल्ल्याने करावे.
• उत्तान,शृंगारिक,विषयासक्त साहित्य,चित्रपट,विचार व व्यक्तींचा सहवास टाळा.
• मासिक पाळीच्या वेळी जास्त प्रमाणात विश्राती,जड़ जेवण,चमचमीत पदार्थ,गरम मसाले मांसाहार,प्रवास करणे,व्यायाम ,उडया मारणे हे टाळावे.
• योनिमार्गातील रोग असल्यास प्रथम निःसंकोच होऊन वैद्यकीय सल्ला घ्यावा.

पंचकर्म : स्नेहन,स्वेदन,वामन,विरेचन,बस्ति,नस्य,शिरोधारा उत्तर बस्ति

अपथ्य

• **आहार –** दही,लोणची, आंबट फळ, तळलेले पदार्थ, दूध-मीठाचे पदार्थ खाऊ नये.
• **विहार –** रागावणे,उन्हात फिरणे.

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	