श्वित्र/कोड

नाष्टा: (खालीलपैकी नाष्ट्याला एक पदाथ खावा)

१) **फलाहार :-** डाळींब,द्राक्षे,काळा मनुका,काकडी,आंबा.

२)**यूष/सूप** :-मुग /मसूर/तूर/ उडीद यांचे सुंठ, जिरे,धने यांची फोडणी दिलेले सूप किंवा खालील वर्णीत फळभाज्यांचे सूप.

फोडणीसाठी गायीचे तूप वापरावे.

३) **लघ्वाहार** :- रव्याचा उपमा/शिरा/भाजके पोहे.

जेवण :

१) **फळभाज्या** :- सर्व चालतील (बटाटा, टोमॅटो, भरताचे वांगी, रताळे, तोंडली, गवार हे सोडून).

२) **धान्य** :- गहू, ज्वारी, बाजरी, नाचणी, सातू यांची भाकरी(जूने धान्य वापरावे)

३) **मांसाहार** :- बोकड, कोंबडी, बोकडीच्या पायांचे सूप

४) **संस्कारीत जल** :- गरम करुन गार केलेले पाणी किंवा बावचीचे पाणी,

५) **इतर** :- आले, ओली हळद

अपथ्य पदार्थ (घेवू नये):

१) दुध व दुधाचे पदार्थ चहा

२) नविन धान्य

३) शिळे पदार्थ

४) मासे(ओले, सुके), डुक्कर

५) अननस,संत्री,केळी,सिताफळ,सफरचंद ही फळे.

६) दही विशेषतः वर्ज्य करावे.

७) शिळे पाणी,जास्त पाणी पिणे टाळावे.

८) विरुध्दान्न जसे दुध+सर्व फळे, दुध मीठ घातलेले कोणतेही पदार्थ, मिल्कशेक,इ. गुळ,तीळ,आंबट

९) विदाही जसे पाणीपुरी, भेलपुरी, बर्गर ,पिइझा,इ.

१०) लसूण, साबूदाणा, शिंगाडे, मूळा खावू नये.

विहार

१) मैथुन, वेगावरोध (विशेषतः मल, मूत्र,उलटी यांचा आलेला वेग रोकून ठेवणे टाळावे .)

२) आदरणीय - गरु आदी व्यक्तींचा अनादर करु नये.

३) दिवसा झोपणे व रात्री जागरण टाळावे.

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	