वातरक्त पथ्य

चिकित्सा सूत्र –

विरेच्य: स्नेहयित्वादौ स्नेहयुक्तैविरेचनैः।
रूक्षैर्वा मृदूभिः शस्तं सकृद्वस्ति कर्म च ।।

नाष्टा–(नाष्ट्याला खालीलपैकी एक पदार्थ खाणे.)

- **दुग्ध आहार –** गाईचे दूध (सूंठ/वेलची सिध्द).
- **फलाहार** – द्राक्षे, कोहळा, अंजीर, पेठा, काळ्या मनुका.
- **यूष/ सूप –** मूग/ तूर/ भटकंतीचे सूठ, धणे, जीरे व तूपाची फोडणी विलेले सूप किंवा खालील वर्णित फळभाज्या, पालेभाज्यांचे सूप किंवा भाताची पेज,
- **इतर**- रव्याचा उपमा / शिरा

जेवण : (हलका, स्निग्ध उष्ण आहार घ्यावा.)

- **फळभाज्या** – सर्व चालतील. (बटाटा,टोमॅटो,भरताचे वांगे व रताळी सोडून).
- **पालेभाज्या**–शेवगा, चवळाई (तादळजा), गुळवेल पाने
- **धान्य** – गव्हाचे फुलके सातू/ तांदूळ याची भाकरी.
- **भात** – जुन्या तांदळाचा भाजून केलेला भात/मुगाची. खिचडी – बिनमिठाचा भात
- **कढण/ सू**प–वर वर्णन केलेले घ्यावे
- **मांसाहार**–चिकन सूप, मटन पाया सूप
- **दूधाचे पदार्थ** – लोणी, तूप
- **संस्कारीत जल**–उष्णोदक (सकाळी गरम केलेले पाणी), ओवा/ सुंठ काळे मनुके कापूर धणे गुळवेल सिद्ध जला साळीच्या लाह्यांचे पाणी

- **इतर**-सुंठ, आले. गाजर ओली हळद, शिंगाडा

विहार :

- स्नान (थंड पाण्याने करावे).
- ब्रह्मचर्य पाळावे (शरीरसंबंध ठेवू नये),
- रात्री जागरण व दिवसा झोपणे पूर्णतः वर्ज्य करावे.

विशिष्ट पथ्य :

- शिळे, फ्रिजमधील, ताक, दही आदि आंबट पदार्थ खाऊ नये.
- दुचाकी वाहनांचा वापर कमीत कमी करावा.
- थंड पाणी किंवा अधिक प्रमाणात पाणी पिऊ बटाटा, साबुदाणा, अरबी, बीट खाऊ नये.
- शिळे, शुष्क अन्न व सॉस खाऊ नये.
- व्यसने (सुपारी, पान, तंबाखू, गुटखा) करु नये.

पंचकम : स्नेहन, स्वेदन, विरेचन, बस्ति, रक्तमोक्षण, पिण्ड स्वेद, पिचू

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	