सौंदर्य विषयी समस्यांचे पथ्य

नाष्टा: (खालीलपैकी नाष्ट्याला एक पदार्थ खावा)

1. **दुग्धाहार** - गाईचे दूध, सुंठ/ वेलची सिद्ध, आल्याचा चहा अर्धा- अर्धा कप चालेल,
2. **फलाहार** - डाळींब, ताडगोळे, आंबा, द्राक्षे, संत्री, मोसंबी, आवळा, कोहळा, महाळुग, अंजीर, पेठा, काकडी, काळ्या मनूका, नारळ, सफरचंद,
3. **यूष/सूप** - मूग/कुळीथ/ उडीद/ मटकी /चणे यांचे सुंठ, धणे जिरे व तुपाची फोडणी दिलेले सूप किंवा खालील फळभाज्या, पाल्याभाज्यांचे सूप किंवा भाताची पेज
4. **लघ्वाहार** - रव्याचा उपमा/ शिरा/भाजलेले पोहे.

जेवण :

दुपारी 12 वाजता व संध्याकाळी 7 वाजता जेवण करावे.

1. **फळभाज्या** - सर्व चालतील (बटाटा, टोमॅटो, भरताचे वागे, रताळी सोडून)
2. **पाले**भाज्या -शेवगा, पालेभाज्या खाऊ नये.
3. **धान्य** - गव्हाचे फुलके ज्वारी / तांदूळ यांची भाकरी, जुनी तांबडी साळ, कोबीचे पराठे.
4. **भात** - जुन्या तांदळाचा भाजुन केलेला भात मुगाची खिचडी / दूध-विनमीठाचा भात,
5. **कढण सूप** - वर वर्णन केलेले घ्यावे.
6. **मांसाहार** - कोंबडी बोकड (बोकडीच्या पायांचे सूप).
7. **दुधाचे पदार्**थ - लोणी, तूप.
8. **संस्कारीत जल** - उष्णोदक (सकाळी गरम केलेले पाणी) नारळाचे पाणी साळीच्या लाह्याचे पाणी

- 9. **इतर** - सुंठ, आले, गाजर, ओली हळद, शिंगाडा, कांदा, लसूण, ओवा

विहार

- 1. लेप, अभ्यंग करावा.
- 2. दिवसातून २ वेळा स्नान करावे. चेहरा दिवसातून ४-५ वेळा थंड पाण्याने धुवावे.
- 3. प्राणायाम करावा.
- 4. कॉस्मॅटिक, ब्लीच, साबण चेहरासाठी हानिकारक असतात.

विशिष्ठ पथ्य :

- मासे व इतर मांसाहार करू नये.
- अजीर्ण/ अपचन होऊ नये. सामान्य पथ्य कटाक्षाने पाळावे.
- वरी तांदूळ खाऊ नये.
- दिवसा झोपणे व रात्री जागरण टाळावे.
- शिळे अन्न खावू नये. तेलकट पदार्थ टाळावेत,
- पीयूष, चीज, दही टाळावे.
- कोणतेही फळ व दूध एकत्र करून खाणे टाळावे.

पंचकम : स्नेहन , स्वेदन वमन, विरेचन बस्ति, रक्तमोक्षण.

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	