मुखरोग पथ्य

चिकित्सा सूत्र - "काय शिरसोविरेको वमनं कवल ग्रहाश्च कटु तिक्ताः
प्रायः शस्तं तेषां कफ़रक्तहरं तथा कर्म | " अ.ह उ.

नाष्टा : खालीलपैकी नाष्टयाला एक पदार्थ खावा.

- दुग्धाहार गाईचे दूध, सुंठ/ वेलची सिध्द, आल्याचा चहा अर्धा- अर्धा कप चालेल.
- फलाहार - डाळिंब, द्राक्षे, चिंच, ऊस, सफरचंद, काळ्या मनुका
- युष / सूप- मूग तूर /कुळीथ/मसुर/ चणे यांचे सुंठ, धने , जिरे व तुपाची फोडणी दिलेले सूप किंवा खालील वर्णित फळभाज्या, पालेभाज्यांचे सूप किंवा भाताची पेज
- लघु आहार - रव्याचा उपमा / शिरा / भाजलेले पोहे.

जेवण : दुपारी 12 वाजता व संध्याकाळी 7 वाजता जेवण करावे.

- फळभाज्या सर्व चालतील (बटाटा ,टोमॅटो, भारताचे वांगे, रताळी सोडून)
- पालेभाज्या -शेवगा, तांदुळजा, कोथिंबीर
- धान्य - गव्हाचे फुलके ज्वारी / नाचणी / सातु /तांदूळ यांची भाकरी , जूनी ताबड़ी साळ
- भात -जुन्या तांदळाचा भाजून केलेला भात /मुगाची खिचडी/दूध + बिनमिठाचा भात
- कढण / सूप - वर वर्णन केलेले घ्या.
- मांसाहार - कोंबडी, बोकड , बगळा , यांचे सूप
- दुधाचे पदार्थ खाऊ नका (दही, पनीर ,रबड़ी)
- संस्कारीत जल - उष्णोदक (सकाळी गरम केलेले पाणी)/हळद सिद्ध जल / नारळ चे पाणी ,साळीच्या लाह्यांचे पाणी
- इतर सुंठ ,आले, गाजर, कोवळी ओली हळद , कांदा, लसून, ओवा

विहार :

जास्त बडबड टाळावी.
दिवसा झोपणे व रात्री जागरण टाळावे.

चघळण्यासाठी विडा - जेष्टीमध , खडीसाखर , लवंग, दालचिनी युक्त

विशिष्ट पथ्य

- शीळे अन्न खाऊ नये.
- मांसाहार करू नये (सूप चालेल).
- मद्यपान,तंबाखू, गुटखा , सुपारी , सूर्यफूल तैल खाऊ नये,
- तळलेले पदार्थ खाऊ नये.
- मल, मूत्र, भूक, तहान, वीर्य इत्यादिंचा अवरोध करणे टाळावे.

पंचकर्म - स्नेहन , स्वेदन , वमन , नस्य , रक्तमोक्षण , गंडुष , कवल , धूम्रपान पंचकर्म वैद्यकीय सल्ला व निरीक्षणाखाली करावे.

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	