



माधवप्रिया
आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

माधवप्रिया

आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

डॉ. संतोष रावसाहेब देशमुख
एम. डी. आयुर्वेद, मुंबई

पाण्डुचे पथ्य

नाष्टा : (खालील पैकी नाष्ट्याला एक पदार्थ खावा.)

- **दुग्धाहार** - गाईचे दूध - सुंठ / वेलची सिध्द, आल्याचा चहा अर्धा-अर्धा कप चालेल.
- **फलाहार** - आवळा, द्राक्षे, अंजीर, मोसंबी , चिकु, डाळिंब, वेलची, केळे , ग्रेपफ्रूट, कोहळा, फालसा, आंबे सफरचंद, टरबूज
- **यूष / सूप** - मूग यांचे सुंठ, धने, जिरे व तुपाची फोडणी दिलेले सूप किंवा भाताची पेज.
- **लघ्वाहार** - रव्याचा उपमा/ शिरा / भाजलेले पोहे, जुना मोरावळा खावा.

जेवण :

- **फळभाज्या** - सर्व चालतील (बटाटा, टोमॅटो, शिमला मिरची, भरताचे वांगे, रताळी सोडून)
- **पालेभाज्या** - चाकवत , पालक, तांदुळजा माठ (शक्यतो खाऊ नयेत)
- **धान्य** - गव्हाचे फुलके ज्वारी / सातू / तांबडी साळ यांची भाकरी.
- **भात** - जुन्या तांदळाचा भाजून केलेला भात / साठे साळीच्या तांदळाचा भात / मुगाची खिचडी.
- **कढण/सूप** - वर वर्णन केलेले घ्यावेत
- **मांसाहार** - बोकड्याच्या पायांचे सूप, देशी कोंबडीचे सूप, चिकन सूप.
- **दुधाचे पदार्थ** - गाईचे दूध, तूप, लोणी, ताक, म्हशीचे दूध, तूप, ताक.
- **संस्कारित जल** - उष्णोदक (सकाळी गरम केलेले पाणी) / काळे मनुके / कापूर/घणे / नारळाचे पाणी / साळीच्या लाह्यांचे पाणी.

- **इतर** - गरम मसाला, तळलेले पदार्थ, पिस्ता , काजू, अक्रोड, मिरची , तमालपत्र, लोणची, पापड, सुपारी, मीठ खाणे, अतिशय आंबट पदार्थ खाणे वर्ज्य करावे.

विशिष्ट पथ्यः

- जेवणाच्या वेळा सकाळी १० ते १२, संध्याकाळी ५ ते ७ या वेळापलीकडे जेवू नये / वैद्यांचा सल्ला घ्यावा.
- तिखट/ आंबट /खारट खाऊ नये मद्यपान, व्यायाम करू नये,
- शारीरिक संबंध ठेऊ नये,
- दिवसा झोपणे व रात ी जागरण टाळावे.
- शिळे अन्न खावू नये, तेलकट पदार्थ टाळावेत. पीयूष, चीज, दही टाळावे.
- कोणतेही फळ व दूध एकत करून खाणे टाळावे.
- जेवण गरमच करावे, आवडते पथ्यकर पदार्थ खावे. एकांत जागी, मन प सन्न असताना, सुंगधि व चांगल्या वातावरणात जेवण घ्यावे. जेवताना टी.व्ही. बघू नये, गप्पा मारू नये.



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	

