# माधवप्रिया
## आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

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

### गर्भिणीने पाळायचे पथ्य

- जेवण वेळेवर व भुकेपेक्षा दोन घास अधिक करावे.
- जेवणानंतर खाण्याचे पदार्थ - अंजीर-1, बादाम-2, काळा मनुका- 15-20, पिवळे मनुके-10 15,खजूर (खारीक)-1,अक्रोड-1/4.
- भोपळा (हिरवा, पिवळा दोन्ही चालेल.) पेठा यांचा वापर जेवणात करावे.
- गायीचे दूध, गायीचे तूप आणि लोण्याचा वापर करावा.
- नारळाचे पाणी 1/2 ग्लास (सर्दी होत असल्यास त्यात वेलची पावडर टाकावी.)
- उकळून गार केलेले पाणी प्यावे.
- डाव्या कुशीवरच झोपवे.
- दीर्घ श्वसनाचा व्यायाम करावा.
- रोज सकाळी मोकळ्या हवेत फिरण्यास जावे. (दूर्वा वर चालणे जास्त चांगले).
- धार्मिक ग्रंथाचे वाचन करावे.
- दही खाऊ नये. ताजं गोड ताक चालेल.
- दुपारची झोप व रात्रीचे जागरण पूर्णतः वर्ज्य करणे.
- पायावर पाय टाकून बसणे,झोपणे, उकीडवे बसणे हे टाळावे.
- जड वस्तू वा ओझे उचलणे, अतिश्रम टाळावे.
- उंचावरुन खाली पाहणे,वाकून काम करणे,वेगवान वाहनात बसणे इ. टाळावे.
- पपई, तोंडले, गवार, अननस हे पदार्थ वर्ज्य करणे.
- काजू, पिस्ता खाऊ नये.
- लघवी, मल वेग, उलटी, ढेकर , भूक इत्यादींचा वेग आल्यास ते रोखू नये.
- शरीर संबंध ठेवू 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 | |