पोटाच्या आजाराचे पथ्य

चिकित्सासूत्र : " तक्रं तु ग्रहणीदोषे दीपनग्राहि लाघवात।" च. चि.

नाष्टा: (खालील पैकी नाष्ट्याला एक पदार्थ खावा.)

- **दुग्धाहार** - गाईचे दूध ,सूठ/वेलची सिद्ध,आल्याचा चहा अर्धा-अर्धा कप
- **फलाहार** - दाळिम्ब, द्राक्षे, महाळुग, काळ्या मनुका चालेल.
- **यूष/ सूप** - मूग/ तूर /कुळीथ /मसूर यांचे सुंठ, धने, जिरे फोडणी दिलेले सूप किंवा खालील वर्णित फळभाज्या, पालेभाज्यांचे सूप किंवा भाताची पेज,
- **लघ्वाहार –** रव्याचा उपमा/ शिरा/ भाजलेले पोहे/ वरईचे तांदूळ

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

- **फलभाज्या** - सर्व चालतील (बटाटा, टोमॅटो, भरताचे वांगे, रताळी सोडून)
- **पालेभाज्या** - शेवगा, चवळाई(तांदुळजा), कोथिंबीर.
- **धान्य** - गव्हाचे फुलके/ सातू/तांदूळ यांची भाकरी, जुनी तांबड़ी साल.
- **भात –** जुन्या तांदळाचा भाजून केलेला भात/मुगाची खिचड़ी
- **कढण/सूप** - वर वर्णन केलेले घ्यावे.
- **मांसाहार** – कोंबडी, बोकड, ससा (बोकडाचे पायांचे सूप),
- **संस्कारित जल** - उष्णोदक (सकाळी गरम केलेले पाणी) /सुंठ / साळी लाह्याचे पाणी)
- **इतर** - सुंठ, आले, ओळी हळद,कांदा,लसूण, ओवा.

विहार:

• ब्रम्हचर्य पाळावे (शरीरसंबंध ठेवू नये.)

• विश्रांती घ्यावी, व्यायाम करू नये (चालणे, योगा चालेल)

विशिष्ट पथ्य :

- दिवसा झोपणे व रात्री जागरण टाळावे.
- शिळे अन्न खाऊ नये. तेलकट पदार्थ टाळावेत.
- पीयूष, चीज, दही टाळावे.
- कोणतेही फळ व दुध एकत्र करून खाणे टाळावे.
- जेवण गरमच करावे, आवडते पथ्यकर पदार्थ खावे.
- एकांत जागी, मन प्रसन्न असताना, सुंगधि व चांगल्या वातावरणात जेवण घ्यावे.
- जेवताना टी.व्ही. बघू नये/ गप्पा मारू नये.

अपथ्य

- **आहार –** दही ,लोणची, आंबट फळ, तळलेले पदार्थ दूध मीठाचे पदार्थ खाऊ नये.

पंचकम : स्नेहन,स्वेदन,वमन,विरेचन बस्ति

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	