माधवप्रिया
आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

माधवप्रिया
आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

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

रक्तज अर्शाचे पथ्य

- गव्हाचा फुलका /ज्वारीची भाकरी जेवणामध्ये घ्यावी.
- मूगाचे /तूरीचे वरण-धने, जिरे,तुपाची फोडणी देऊन घेणे.(मसाला, मिरची, तिखट वाफ नये.)
- कोणतीही फळभाजी (बटाटा, वांगे, टोमॅटो रताळे सोडून) धने, जिरे, तुपाची फोडणी टाकून घेणे(मसाला, मिरची, तिखट वापरू नये)
- पालेभाज्या टाळाव्या.कडधान्य टाळावे.
- लोणी, ताक, तुप जेवणात जास्त प्रमाणात वापरावे.
- उकळून गार केलेले पाणी प्यावे.
- जेवणानंतर अंजीर, मनुका, बेदाणे, आंबा, पपई, खारीक, यापैकी कोणतेही एक फळ योग्य प्रमाणात खावे.
- डाळींबाचा रस,मोसंबीचा रस पिणे.
- तिखट, तळलेले, आंबवलेले पदाथ बंद करावे.
- चहा हवा असल्यास दोन वेळा अर्धा - अर्धा कप, आले टाकून घेणे.
- मोरावळा, गुलकंद खाणे.

विशिष्ठ पथ्य :

- दिवसा झोपणे व रात्री जागराग टाळावे.
- शिळे अन्न खावू नये, तेलकट पदार्थ टाळावेत.
- पीयूष, चीज, दही टाळावे
- कोणतेही फळ व दूध एकत्र करून खाणे टाळावे.
- एकांत जागी, मन प्रसन्न असताना, सुगंधि व चागल्या वातावरणात जेवण घ्यावे,
- जेवताना टीव्ही. बघू नये/ गप्पा मारू नये,
- लघवी, मल वेग, उलटी,ढेकर, भुक इत्यादींचा वेग आल्यास रोखू नये
- शरीर संबध 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	