



माधवप्रिया
आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

माधवप्रिया

आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

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

लहान मुलांच्या पालकांना सूचना

- भूक लागून स्वतःहून मागितल्या शिवाय खाण्यास काहीही देऊ नये.
- जेवण करण्यासाठी मागे लागू नये.
- सकाळी आंधोळी नंतर संपूर्ण अंग कोरडे करून टॉवेल गुंडाळून मगच बाथरूम मधून बाहेर आणावे.
- दुध देऊ नये घायचा असल्यास सुंठ, वेलची किंवा हळद पावडर टाकून घावे.
- दूधातला चहा आले घालून दिवसातून दोन वेळे पेक्षा जास्त देऊ नये.
- चॉकलेट, बिस्किट, खारी, टोस्ट, असे बेकरी चे पदार्थ देऊ नये.
- इडली, डोसा, पिझ्झा, चायनीज, बर्गर असे आंबवलेले व मसालेदार पदार्थ देऊ नये,
- सॉस, जॅम चा वापर करू नये.
- दही सारखे आंबट पदार्थ देऊ नये. ताजे गोड ताक चालेल.
- केळी, चीकू, पेरू, सीताफळ जास्त देऊ नये.
- उकळून गार केलेले पाणी घावे.
- मिठाई, गुळ सारखे गोड पदार्थ जास्त देऊ नयेत. ताजी खीर लवंग, वेलदोडे घालून कधीतरी चालेल.

- पोळी, भाजी, वरण, भात असे साधे भोजन द्यावे.
- बटाटा, टोमॅटो, वांगी, रताळे शक्यतोवर टाळावेच.
- मेधीचा ठेपला, मुळ्याचे, कोबीचे पराठे, उपमा, पोहे, साळीच्या लाह्यांचा चिवडा द्यावे.
- भात पोहे करण्यापूर्वी भात /पोहे भाजून घ्यावे.
- मुलांना मोबाईल, कॉम्प्यूटर वर न खेळता बाहेर गार्डन मध्ये खेळायला पाठवावे.
- लहान मुलाना घावरवणे, मारणे, ओरडणे असे भीती निर्माण करणारे गोष्टी करू 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	

