आमवाताचे (उपस्तंभित वाताचे) पथ्य

चिकित्सा सुत्र : "लंघनं स्वेदनं तिक्तदीपनानि कटूनि च ।
विरेचन स्नेहपानं बस्त्याश्चाममारुते॥
रुक्षः स्वेदो विधातव्यो वालुका पोट्टलेस्तथा।
उपनाहश्च कर्तव्यास्ते अपि स्नेह विवर्जिता ।। (यो.र.)

नाश्ता : (खालील पैकी एकच पदार्थ खावा.)

- दुग्धाहार - दुध पिऊ नये , बिना लोण्याचे ताक
- वरीचा भात /उपमा रव्याचा उपमा शिरा.
- कुळीथाचे कढण धने,जिरे,सुठ आणि तूपाची फोडणी देऊन
- न आंबवलेले : फ्रेश तयार केलेले रवा इडली, डोसा चालेल,

जेवण : (सूज आहे तोपर्यंत लंघन, इतर खालील पदार्थ वैद्यकीय सल्लाने घ्यावे.)

- भाज्या : पडवळ,कारली ,दुधी भोपळा दोडका श ावण घेवडा, (बटाटा रताळी सोडून इतर फळभाज्या)
- चटणी: लसणीची चटणी व आले व खोबरे एकत करुन खाऊ शकतात.
- पोळ्या : नाचणी / सातू / तांबडी जुनी साळ/ गव्हाचे फुलके
- १ चमचा एरंड तेल + सातूचे पीठ +तांदळाचे पीठ याच्या भाकरी खाव्या.
- डाळी : मोड न आलेले कुळीथ, तूर, मसूर (कुळीथाची पिठी)
- कंद आले ,लसूण ओली हळद ,कांदा , सुंठ
- मांसाहार : बकराचे मांस स्नेहांश काढून टाकून ते खावे
- संस्कारित जल : सुंठ सिद्ध जल, गरम पाणी (थंड, शिळे पाणी टाळावे.)

इतर : बडीशेप, ओवा , हिंग , गाजर मुळा

विहार:

- दुखणारे सांधे समुद्रातील वाळू साधी वाळू ,वीट याने गरम करून शेकावे.
- दिवसा झोपणे व रात्री जागरण टाळावे,

विशिष्ट पथ्य :

- भूक लागल्याशिवाय काहीही खाऊ नये,
- शिळे अन्न खावू नये. तेलकट पदार्थ टाळावेत.
- पीयूष, चीज, दही टाळावे.
- कोणतेही फळ व दुध एकत्र करून खाणे टाळावे.
- गोमुत्रपान ,एरंडपान वैद्यकीय सल्ल्याने घ्यावे.
- ताप कमी करण्याचा प्रथम प्रयत्न करावा ब्रह्मचर्य पाळावे (शरीरसंबंध ठेवू नये.)

पंचकर्म : रूक्षस्वेद, पत्रपोट्टलीस्वेद, वैतरण बस्ती

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	