आहार नियमावली

* जेवणाच्या वेळा लवकर व नियमित असाव्यात. जेवण करतेवेळी शांत प्रसन्न मनाने करावे.

* जेवण करतेवेळी जेवणावर लक्ष द्यावे – टीव्ही बघणे, वाचन करणे टाळावे. आवश्यकता असेल तरच नाश्ता करावा.

* फळे खायची सवय असल्यास नेहमी जेवणाअगोदर फळे खावीत .

* चहा कॉफी दिवसातून दोनच घ्यावी. दिवसातून एकदा दूध साखर न घालता किंवा शक्य असल्यास देशी गायीचे दूध प्यावे.

* सकाळी लवकर उठावे व रात्री लवकर झोपावे.

* दररोज नियमित व्यायाम योगासने व जप करावा.

* दिवसा झोपू नये व रात्री जागरण करू नये.

* आठवड्यातून कमीत कमी एकदा तिळाच्या तेलाने अभ्यंग म्हणजेच मालिश करावी.

घटक पदार्थ	दररोज खाणे.	१५दिवसातून एकदा.	न खाण्याचे पदार्थ.
धान्य	तांदूळ, दळण केलेले तांदुळ, फुलके, चपाती,ज्वारीची भाकरी,शेंधेलोंन(काळे मीठ)	मुगाच्या डाळीची पेज	हॉटेल मधील खाणे, बेकरी उत्पादने, फ्रिजमधील थंड पदार्थ, दही,पनीर,जेवणात वरून मीठ खाणे,दहिदूध+भात, दूध+भात
कडधान्य(डाळी)	मुगडाळ, मसूर डाळ	तूरडाळ,मटकी, राजमा,उडीद, चवळी	हरभरा, वाटाणा, बेसन
फळभाज्या	पडवळ, भेंडी,दुधी भोपळा, श्रावण घेवडा, घोसाळे,सुरण.	कांडा,बटाटा,कोबी,फ्लॉवर, गवारी, नवलकोल, लाल भोपळा, कारले, मुळा, हातगा फुल,सिमला मिरची	
पालेभाज्या(बेसनाच्या पिठाच्या ऐवजी मुगाच्या डाळीचे पीठ वावरावे.)	पालक, तांदुळजा, कोथिंबीर, लालमाठ ,चाकवत,राजगिरा.	मेथी, आळु, आंबटचुका, शेपू,अंबाडी.	मसालेदार पालेभाज्या.
कोशिंबीर(दह्याऐवजी लिंबाचा रस किंवा ताक वापरावे.)	बीट, मुळा, गाजर, कोबी	टोमॅटो, काकडी	दही घतलेली कोशिंबीर

फळं	सफरचंद, चिक्कू, अंजीर, द्राक्षं(काळे), काळे मनुके, खजूर, आवळा, आंबा	केळी ,संत्री, पेरू,हिरवे द्राक्षं, पपई, बोरे, सिताफळ, जर्दाळू, बदाम,खारीक, कवठ	खारट पिस्ता, खारट काजू
चटणी(हिरव्या मिरची ऐवजी लाल मिरचीच वापरावी)	पुदिना+आले, कोथिंबीर, कढीपत्ता	नारळ,लाल तिखट, लसूण,जवस,, भुईमूग, कारले, चिंच	
पापड	मुगाचे पापड	नाचणी	उडीद,पोहे,बटाटा,साबुदाणा यांचे पापड.
मांसाहार	मटण सूप, पाया सूप	देशी कोंबडीचे मांस व अंडी	बॉयलर कोंबडी,सुके मासे
उपवासाचे पदार्थ	सुरण, भेंडी, राजगिरा,शिंगाडे पीठ	वरीचे तांदूळ,रताळे	बटाट्याचे वेफर्स, साबुदाणा, तळलेले पदार्थ
लोणचे	लिंबू, ड्राय फ्रुईट्स, हळद, आवळा	फळांचे लोणचे, कैरीचे लोणचे, मिक्स लोणचे	टोमॅटो, मिरचीचे खारट लोणचे
सूप	मूग, पालक,फळ भाज्यांचे सूप	मशरूम, चिकन,मका यांचे सूप	टोमॅटो सूप
पाणी	साधे, उकळून गार केलेले पाणी, सोन्या सह उकळलेले पाणी		फ्रिज मधील पाणी, तहान नसताना पाणी पिणे
दुधाचे पदार्थ	देशी गाईचे दूध-तूप, लोणी,ताजे ताक,चहा (१/२कप)	कॉफी	दही, मीठ घातलेले ताक,मिल्कशेक
तेल	शेंग तेल	नारळाचे तेल	करडई तेल,सूर्यफूल तेल,रिफाईंड तेल, मोहरीचे तेल
व्यसने/सवयी	लवंग, वेलची	सुपारी, बडीशेप,पान	सिगारेट, गुटखा, तंबाखू, मद्यपान

कॅन्सर, मधुमेह, जाडपणा,डोळयांचे आजार, किडनी विकार यांच्यासाठी आहाराचे नियम

* सूर्यास्तापूवी जेवण करावे.
* भाज्या शिजवितांना गाईचे तूप वापरावे. साध्या मिठाऐवजी काळे मीठ वापरावे.
* **पातळ आहार** : मुगाचे कढण, तांदळाच्या लाह्यांचे पाणी, फळांचे रस, कोकम सरबत

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	