उदावर्ताचे पथ्य

नाष्टा :

- दुग्ध पदार्थ- दूध, आले घातलेला चहा 1 कप
- सुप - मूग,तूर,कुळीथ,उडीद यांचे धणे,जिरे, तूपाची फोडणी दिलेले सूप चालेल
- लघ्वाहार -रव्याचा उपमा, शिरा चालेल.
- न आंबवलेले फ्रेश तयार केलेले रवा इडली, डोसा चालेल.

भोजन :

- फळ भाज्या - सर्व चालतील बटाटा, टोमॅटो, रताळी, वांगे सोडून
- कडधान्ये - मूग,तूर,कुळीथ,उडीद चालेल. मोड न आलेले . (वाल, मटकी, चणे, मटर, मसूर टाळावे.)
- पालेभाज्या - सर्व प्रकारच्या टाळाव्या.
- मांसाहार - बकरा,कोंबडा, बदक चालेल. (सूके मांस किंवा मांसळी टाळावे.)
- फळे - द्राक्षे, अंजीर, संत्री, कोहळा, लिंबू, महाळुंग, चिंच, आवळा चालेल(ताडगोळे, स्ट्रॉबेरी, सफरचंद इत्यादि काश्मरी फळे, जांभूळ टाळावे.)
- जल - गरम पाणी, संस्कारित जल, सुवर्ण सिद्ध जल (थंड, शिळे पाणी टाळावे.)
- कंदमूळे - कोवळा मुळा, आले, लसूण, सूरण चालेल (बटाटा,रताळी, अळूचे कंद, साबुदाणा, कमळ कंद टाळावे.)
- अन्न - सातू, तांदुळ, बाजरी, गहू, नाचणी चालेल. मका, वरीचे तांदूळ, सावे टाळावे.)

विशेष पथ्य :

- पीयूष, चीज, दही टाळावे.
- लवंग, हिंग, बडिशेप, ओवा, सैंधव, विड्याचे पान यांचा वापर करावा.
- सुपारी, चिंचोके, भाजकी माती इत्यादि लाडू, जिलेबी इत्यादि गुरु पाकी द्रव्ये टाळावी.
- कोणतेही फळ व दूध एकत्र करून खाणे टाळावे.
- जास्त लांब चालणे, मळ, मूत्र, भूक, तहान, श्रम-श्वास, अश्रू, वीर्य इत्यादिंचा अवरोध करणे टाळावे.
- दिवसा झोपणे व रात्री जागरण टाळावे.
- उपवास करणे किंवा भुकेपेक्षा खप कमी जेवणे टाळावे.

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	