माधवप्रिया

आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

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

रक्तदाब (B.P.) याचे पथ्य

सदैव मीठा ऐवजी सैंधवाचा वापर करावा.

नाष्टाः (खालीलपैकी नाष्ट्याला एक पदार्थ खावा)

- **दुग्धाहार** - गाईचे दूध (सुंठ /वेलची) सिद्ध, आल्याचा चहा अर्धा- अर्धा कप चालेल.
- **फलाहार** - डाळिंब, द्राक्षे, आवळा, कोहळा, लिंबू, महाळुग, अंजीर , पेठा, नारळ, कवठ, काळ्या मनुका.
- **यूष/सूप -** मूग / कुळीथ/ उडीद यांचे सुंठ,धने, जिरे व तुपाची फोडणी दिलेले सूप किंवा खालील वर्णित फळभाज्या, पालेभाज्यांचे सूप किंवा भाताची पेज
- **लघु आहार**- रव्याचा उपमा शिरा /भाजलेले पोहे.

जेवण : दुपारी 12 वाजता व संध्याकाळी 7 वाजता जेवण करावे.

- **फळभाज्या** - सर्व चालतील (बटाटा, टोमॅटो, भरताचे वांगे , रताळी सोडून)
- **पालेभाज्या**-शेवगा, पालक, मेथी, चवळाई, (तांदुळजा)
- **धान्य** - गव्हाचे फुलके / ज्वारी नाचणी / सातू / तांदूळ यांची भाकरी, जुनी तांबडी साळ.
- **भात** - जुन्या तांदळाचा भाजून केलेला भात मुगाची खिचडी
- **कढण** / **सूप** - वर वर्णन केलेले घ्यावे.
- **मांसाहार** - खाऊ नये (बोकडीच्या पायाचे सूप चालेल)
- **संस्कारीत जल** - उष्णोदक (सकाळी गरम केलेले पाणी) काळे मनुक जिरे सिद्धजल नारळाचे पाणी, साळीच्या लाह्यांचे पाणी
- **इतर** - सुंठ, आले, गाजर, ओली हळद शिंगाडा ओवा .

विशिष्ट पथ्य :

आहार:

१) कोणतेही फळ व दुध एकत्र करून घेऊ नये

२) कच्चे शेंगदाणे खाऊ नये (शेंगतेल चालेल)

३) तळलेले पदार्थ खाऊ नये.

४) आंबट, तिखट,खारट खाऊ नये.

५) शिळे अन्न टाळावे.

६) एकांत जागी, मन प्रसन्न असताना, सुंगधि व चांगल्या वातावरणात जेवण घ्यावे.

७) जंक फुड विशेषतः पावाचे पदार्थ खाऊ नये

८) दही खाऊ नये (ताजे तयार केलेले गोड ताक चालेल). रात्री दही ताक घेऊ नये.

विहार :

१) व्यायाम / योगासने वैद्यकीय सल्ल्याने करावे

२) अभ्यंग रोज करावे.

३) देवपूजा जप ध्यान, करून मन शांत ठेवावे

४) दिवसा झोपू नये व रात्री जागरण करू नये.

५) ब्रह्मचर्य पाळावे (शारीरिक संबंध ठेऊ नये)

६) चिंता 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	