



माधवप्रिया
आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

माधवप्रिया

आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

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

श्चित्र/कोड

नाष्टा: (खालीलपैकी नाष्ट्याला एक पदाथ खावा)

१) **फलाहार** :- डाळींब, द्राक्षे, काळा मनुका, काकडी, आंबा.

२) **यूष/सूप** :- मुग / मसूर / तूर / उडीद यांचे सुंठ, जिरे, धने यांची फोडणी दिलेले सूप किंवा खालील वर्णीत फळभाज्यांचे सूप.

फोडणीसाठी गायीचे तूप वापरावे.

३) **लघ्वाहार** :- रव्याचा उपमा/शिरा/भाजके पोहे.

जेवण :

१) **फळभाज्या** :- सर्व चालतील (बटाटा, टोमॅटो, भरताचे वांगी, रताळे, तोंडली, गवार हे सोडून).

२) **धान्य** :- गहू, ज्वारी, बाजरी, नाचणी, सातू यांची भाकरी (जून धान्य वापरावे)

३) **मांसाहार** :- बोकड, कोंबडी, बोकडीच्या पायांचे सूप

४) **संस्कारीत जल** :- गरम करून गार केलेले पाणी किंवा बावचीचे पाणी,

५) **इतर** :- आले, ओली हळद

अपथ्य पदार्थ (घेवू नये):

१) दुध व दुधाचे पदार्थ चहा

२) नविन धान्य

३) शिळे पदार्थ

४) मासे (ओले, सुके), डुक्कर

- ५) अननस,संत्री,केळी,सिताफळ,सफरचंद ही फळे.
- ६) दही विशेषतः वर्ज्य करावे.
- ७) शिळे पाणी,जास्त पाणी पिणे टाळावे.
- ८) विरुध्दान्न जसे दुध+सर्व फळे, दुध मीठ घातलेले कोणतेही पदार्थ, मिल्कशेक,इ. गुळ,तीळ,आंबट
- ९) विदाही जसे पाणीपुरी, भेलपुरी, बर्गर ,पिडझा,इ.
- १०) लसूण, साबूदाणा, शिंगाडे, मूळा खावू नये.

विहार

- १) मैथुन, वेगावरोध (विशेषतः मल, मूत्र,उलटी यांचा आलेला वेग रोकून ठेवणे टाळावे .)
- २) आदरणीय - गरू आदी व्यक्तींचा अनादर करू नये.
- ३) दिवसा झोपणे व रात्री जागरण 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	

