माधवप्रिया

आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

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

हृद्रोगाचे पथ्य

प्रथम २१ दिवस फक्त खाली दिलेले पदार्थ खाणे.

• साळीच्या लाह्या हव्या तेवढ्या

• **मूगाचे कढण**– २ चमचे मूग डाळ व २ फुलपात्र पाणी दोन्ही एकत्र उकळणे. १ फुलपात्र उल्यावर गाळून पिणे (मीठ घालू नये.)

• **भाताची पेज** – २ चमचे तांदूळ व २ फुलपात्र पाणी दोन्ही एकत्र उकळणे . १ फुलपात्र उरल्यावर गाळून पिणे (मीठ घालू नये.) *

• जेवणामध्ये गव्हाचा फुलका, ज्वारीची भाकरी नाचणीची भाकरी चालेल .

• डाळिंब , मोसंबी , दुधी भोपळ्याचा रस , मुगाच्या डाळीचे पाणी चालेल.

• गायीचे दूध जास्तीत जास्त प्रमाणात घ्यावे.

• उकळून गार केलेले पाणी

• चहा हवा असव्यास दोन वेळा अर्धा अर्धा कप, आले घालून प्यावा .

• गाईचे दूध साय काढून घेणे . हवे तेवढे

विशिष्ठ पथ्य :

- दिवसा झोपणे व रात्री जागरण टाळावे.
- शिळे अन्न खावू नये, तेलकट पदार्थ टाळावेत.
- पीयूष, चीज दही टाळावे.
- कोणतेही फळ व दूध एकत्र करून खाणे टाळावे.
- ब्रम्हचर्य पाळावे (शरीरसंबंध ठेवू 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	