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

ताकाचा प्रयोग

- पाव लिटर गायीचे दूध मावेल अशा आकाराची दोन मातीची मडकी घ्यावीत.
- त्यापैकी एका मडक्यात सकाळी पाव लिटर गायीच्या दुधाचे विरजण लावावे व संध्याकाळी हे तयार झालेले दही स्टीलच्या दुस-या भांड्यात काढून घ्यावे व त्यात पाव लिटर उकळून थंड केलेले पाणी घालावे.
- गरम पाण्याने धूतलेल्या स्वच्छ रवीने घुसळून त्याचे अर्धा लिटर ताक तयार करावे.
- यावरील लोणी काढून टाकून उरलेले ताक संध्याकाळच्या जेवणात वापरावे.
- संध्याकाळी पुन्हा दुस-या मडक्यात पाव लिटर गायीच्या दुधाचे विरजण लावावे.
- दुस-या दिवशी सकाळी तयार झालेल्या या दह्यात पाव लिटर उकळून थंड केले पाणी घालावे व रवीने घुसळून अर्धा लिटर ताक तयार करावे.
- लोणी काढून टाकून त्या ताकाचा वापर सकाळच्या जेवणात पिण्यासाठी करावा, या प्रकारे ताक तयार करून ते रोज प्यावे.

आहार :

हा ताकाचा प्रयोग सुरु असताना केवळ ताक, गव्हाचा फुलका, ज्वारीची भाकरी, मुगाच्या डाळीची आमटी/कढण, गायीचे तूप, मूळा, लसूण, कढिपत्ता, आले, कोथिंबीर, जीरे, धने, सर्व फळभाज्या, कोबी, फ्लॉवर, नवलकोल हे पदार्थ खाण्यात ठेवावे.

- चहा, कॉफी व तत्सम अन्य उत्तेजक पेय पूर्णतः बंद करावी.
- त्याच प्रमाणे दूध, पालेभाज्या, बटाटा, वांगे हे पदार्थ पूर्णतः बंद करावीत.
- हे प्रथम किमान ६३ दिवस चालू ठेवावयाचे आहे व डॉक्टरांनी हे नियम शिथिल केल्यानंतरच अन्य पदार्थ खाण्यास परवानगी आहे.
- उपवासाला फक्त वऱ्याचे तांदूळ, अमसूलसार, ताक, खजूर, डाळिंब, मोसंबी खावी.

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	