माधवप्रिया
आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

माधवप्रिया
आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

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

संसर्जन क्रम

१) वमनाचा दिवस (पहिला दिवस) - दिवसातून तीन वेळा गरम करुन गार केलेले पाणी अर्धा अर्धा फुलपात्र - तहान लागल्यावरच पिणे.

२) दुसरा दिवस – ४ चमचे तांदूळामध्ये ६ ग्लास पाणी घालून उकळावे व ३ ग्लास शिल्लक राहिल्यावर गाळून घ्यावे व हि पेज सकाळी, दुपारी व रात्री ३-३ ग्लास घ्यावी.भाताची शिते घेऊ नयेत. पेज कमीत कमी ३ वेळा घ्यावी. (मीठ टाकू नये.)

३) तिसऱ्या दिवशी - वरील प्रमाणे केलेली भाताची पेज भाताच्या शितासह १-१ ग्लास घ्यावी. (मीठ टाकू नये.)

४) चौथा दिवस - मऊसर भाताबरोबर मुगाचे कढण (वरील पाणी) घ्यावे. मुगाच्या कढणास धने, जिरे, साजूक तुपांची फोडणी देवू नये. (मीठ टाकू नये.)

५) पाचवा दिवस - मऊसर भात व धने, जिरे व साजूक तुपाची फोडणी दिलेले मुगाचे कढण घ्यावे.

६) सहावा दिवस - भात व फोडणी दिलेले वरण खावे.

७) सातवा दिवस - नेहमी प्रमाणे जेवण करावे.

८) संसर्जन काळात पूर्ण ब्रम्हचर्य पाळावे.

९) तिसऱ्या दिवसापासून अर्धा अर्धाकप चहा आले टाकून घ्यावा (घ्यावासा वाटल्यासच घेणे चहा पीत नसाल तर घेऊ नये).

१०) संसर्जन क्रमात सांगितल्याप्रमाणेच जेवण करावे,स्वतःच्या मनाप्रमाणे काहीही बदल करू नये.

११) तहान लागल्यास गरम करुन गार केलेले पाणी घ्यावे.

१२) दिवसा झोपू नये व रात्री जागरण करू नये,

१३) फॅन किंवा एसी मध्ये बसू नये.

१४) मनाला आवडतील अशा गप्पा माराव्यात.

१५) गार हवेत किंवा उन्हात फिरू नये.

१६) पाचव्या दिवसापासून भात, कढण व वरणामध्ये मीठ घातल्यास चालेल.

१७) पूर्वीची पोटात घेण्याची औषधे नेहमीप माणे चालू ठेवावीत.इतर तक ारींसाठी वैद्यांच्या सल्ल्याने औषधे घ्यावीत.

१८) कोणतेही व्यसन करु नये.

१९) कोमट पाण्याने अंघोळ करावी.

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	