



माधवप्रिया  
आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

# माधवप्रिया

आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

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

## सर्दीं साठी पथ्य

**नाष्टा:** (खालीलपैकी नाष्ट्याला एक पदार्थ खावा)

- **दुग्धाहार** - गाईचे दूध सुंठ/ आले/वेलची/हळद सिद्ध घ्यावे. आल्याचा चहा अर्धा अर्धा कप घेऊ शकता.
- **फलाहार** - डाळिंब, अंजीर, काळ्या मनुका खाव्यात. आंबट फळे टाळावीत. कफकारक फळे जसे केळी चिकू पेरू, सीताफळ टाळावीत. फळे वैद्यकीय सल्ल्याने खावी.
- **यूष/सूप** - मूग, कुळीथ यांचे सुंठ, घने जिरे व तुपाची फोडणी दिलेले सूप किंवा खालील वर्णित फळभाज्या पालेभाज्या यांचे सूप किंवा भाजून घेतलेल्या भाताची पेज घेऊ शकता.
- **लघ्वाहार** - रव्याचा उपमा/भाजके पोहे.

**जेवण :** (हलका, स्निग्ध उष्ण आहार घ्यावा.)

- **फळभाज्या**-सर्व चालेल (बटाटा, टोमॅटो, भरिताचे वांगे, गवार सोडून) घ्यावे.
- **पालेभाज्या**-शेवगा, तांदुळजा, कोथिंबीर घेऊ शकता,
- **धान्य**-गव्हाचे फु लके, सातू ज्वारी नाचणी यांची भाकरी जुनी तांबडी साळ घेऊ शकता.
- **भात**-भाजून घेतलेल्या तांदळाची जुन्या तांदळाचा भात मुगाची खिचडी घेऊ शकता.
- **कढण/सूप**- कुळीथा चे मुगाचे सूप घ्यावे.
- **मांसाहार**-कोंबडी, बोकड, बोकडीच्या पायाचे सूप घेऊ शकता. सवर् र्कारचे मासे टाळावेत.
- **जल** - उष्णोदक, तुळशीची पाने, सुंठ, ओली हळद सिद्ध पाणी घ्यावे. थंड व शिळे पाणी टाळावे.

## विहार -

- निवा-या च्या खोलीत बसावे. डोक्याला मोठे, लोकरीचे वस्त्र गुंडाळावे.
- जास्त हवेच्या झोतामध्ये बसने किंवा निजने टाळावे. थंड पाणी पिणे, थंड पाण्याने आंघोळ
- करणे, अतिचिंता, दिवसा झोपणे टाळावे.

## विशिष्ट पथ्य :

- वाफ घेणे, तेलाने मालिश करणे, शेक घेणे, गुळण्या करणे (मीठ व हळदीच्या पाण्याने)
- शिळे, आंबट, थंड पदार्थ टाळावेत.
- रुक्ष पदार्थ (ब्रेड, पाव इ), चण्याचे पदार्थ, दही टाळावेत.



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	

