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

केसांच्या विकारांचे पथ्य

नाष्टा : (खालीलपैकी नाष्ट्याला एक पदार्थ खावा.)

- दुग्धाहार - गाईचे दूध सुंठ/ वेलची सिध्द, आल्याचा चहा अर्धा अर्धा कप चालेल.
- फलाहार - आंबट फळे बिलकुल खाऊ नये.
- यूष/सूप - मूग, तूर, उडीद यांचे सुंठ, धणे, जीरे व तुपाची फोडणी दिलेले सुप
- किंवा खालील वर्णित फळभाज्या, पालेभाज्यांचे सूप किंवा भाताची पेज.
- लघ्वाहार - रव्याचा उपमा शिरा/भाजलेले पोहे/वरईचे तांदूळ शिंगाडा.

जेवण : दुपारी 12 वाजता व संध्याकाळी 7 वाजता जेवण करावे.

- फळभाज्या - सर्व चालतील (बटाटा, टोमॅटो, भारताचे वांगे, रताळी सोडून)
- पालेभाज्या - शेवगा , पालक, मेथी, चवळाई (तांदुळजा).
- धान्य - गव्हाचे फुलके। ज्वारी/ नाचणी/तांदूळ यांची भाकरी , जुनी ताबडी साळ, मेथी/कोबी यांचे पराठे
- भात - जुन्या तांदळाचा भाजून केलेला भात/ मुगाची खिचडी/दूध बिना मिठाचा भात
- कढण/ सूप - वर वर्णन केलेले घ्यावे.
- मांसाहार - कोंबडी, बोकड,ससा (बोकडीच्या पायांचे सूप).
- दुधाचे पदार्थ - लोणी, तूप, साखर भरपूर खावी.
- संस्कारीत जल - उष्णोदक (सकाळी गरम केलेले पाणी)/ नारळाचे पाणी.

विहार :

- केसांना आठवड्यातून 3-4 वेळा तेल लावावे. केसांना गरम पाण्याचा स्पर्श होऊ देऊ नये.
- शांपू लावू नये व केस सुटे सोडू नये.
- दिवसा झोपू नये व रात्री जागरण करू नये.
- ब्रह्मचर्य पाळावे (शारीरिक संबंध ठेऊ नये).
- चिंता करू नये.

विशिष्ट पथ्य :

- आंबट, तिखट, खारट खाऊ नये.
- शिळे अन्न टाळावे. चिंता करू नये,
- जंक फुड विशेषतः बेकरीतील पदार्थ खाऊ नये.
- कच्चे शेंगदाणा खाऊ नये (शेंगतेल चालेल)

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	