



माधवप्रिया
आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

माधवप्रिया

आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

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

वातरक्त पथ्य

चिकित्सा सूत्र -

विरेच्यः स्नेहयित्वाद्गौ स्नेहयुक्तैर्विरेचनैः ।
रुक्षैर्वा मृदूभिः शस्तं सकृद्द्विस्ति कर्म च ॥

नाष्टा-(नाष्ट्याला खालीलपैकी एक पदार्थ खाणे.)

- **दुग्ध आहार** - गाईचे दूध (सूठ/वेलची सिध्द).
- **फलाहार** - द्राक्षे, कोहळा, अंजीर, पेठा, काळ्या मनुका.
- **यूष/ सूप** - मूग/ तूर/ भटकंतीचे सूठ, धणे, जीरे व तूपाची फोडणी विलेले सूप किंवा खालील वर्णित फळभाज्या, पालेभाज्यांचे सूप किंवा भाताची पेज,
- **इतर-** रव्याचा उपमा / शिरा

जेवण : (हलका, स्निग्ध उष्ण आहार घ्यावा.)

- **फळभाज्या** - सर्व चालतील. (बटाटा,टोमॅटो,भरताचे वांगे व रताळी सोडून).
- **पालेभाज्या**-शेवगा, चवळाई (तादळजा), गुळवेल पाने
- **धान्य** - गव्हाचे फुलके सातू/ तांदूळ याची भाकरी.
- **भात** - जुन्या तांदळाचा भाजून केलेला भात/मुगाची. खिचडी - बिनमिठाचा भात
- **कढण/ सूप**-वर वर्णन केलेले घ्यावे
- **मांसाहार**-चिकन सूप, मटन पाया सूप
- **दूधाचे पदार्थ** - लोणी, तूप
- **संस्कारीत जल**-उष्णोदक (सकाळी गरम केलेले पाणी), ओवा/सुंठ काळे मनुके कापूर धणे गुळवेल सिद्ध जला साळीच्या लाह्यांचे पाणी

- इतर-सुठ, आले. गाजर ओली हळद, शिंगाडा

विहार :

- स्नान (थंड पाण्याने करावे).
- ब्रह्मचर्य पाळावे (शरीरसंबंध ठेवू नये),
- रात्री जागरण व दिवसा झोपणे पूर्णतः वर्ज्य करावे.

विशिष्ट पथ्य :

- शिळे, फ्रिजमधील, ताक, दही आदि आंबट पदार्थ खाऊ नये.
- दुचाकी वाहनांचा वापर कमीत कमी करावा.
- थंड पाणी किंवा अधिक प्रमाणात पाणी पिऊ बटाटा, साबुदाणा, अरबी, बीट खाऊ नये.
- शिळे, शुष्क अन्न व सॉस खाऊ नये.
- व्यसने (सुपारी, पान, तंबाखू, गुटखा) करू नये.

पंचकम : स्नेहन, स्वेदन, विरेचन, बस्ति, रक्तमोक्षण, पिण्ड स्वेद, पिचू



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	

