माधवप्रिया
आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

माधवप्रिया
आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

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

अश्मरी/मुतखडा पथ्य

चिकित्सा सूत्र: क्रिया हिता सा अश्मरिशर्कराभ्यां कृच्छ्रे यथैव कफानिलाभ्याम्।"

नाष्टा : (खालीलपैकी नाष्ट्याला एक पदार्थ खावा)

- दुग्धाहार : गाईचे दूध, सुंठ/वेलची सिध्द, ताजे ताक /गवती चहा.
- फलाहार : ताडगोळे, द्राक्षे, कोहळा , पेठा नारळ, काकडी, काळ्या मनुका, कलिंगड.
- युष/सूप : मूग/ कुळीथ(श्रेष्ठ) यांचे सुंठ, धणे, जिरे व तुपाची फोडणी दिलेले सूप किंवा खालील वर्णित फळभाज्या, पालेभाज्यांचे सूप किंवा भाताची पेज / काकवी चालेल.
- लाध्वाहार : रव्याचा उपमा/ शिरा भाजलेले पोहे वारईचे तांदूळ/ अहळीवाचे लाडू.

जेवण :

- फळभाज्या – सर्व चालतील (बटाटा, टोमॅटो, भरताचे वांगे, रताळी सोडून)
- पालेभाज्या – शेवगा, चवळायी (तांदुळजा), कोथिंबीर, लालमाठ,
- धान्य – गव्हाचे फुलके सातूची भाकरी, जुनी तांबडी साळ.
- भात जुन्या तांदळाचा भाजून केलेला भात/मुगाची खिचडी.
- कढण/सूप – वर वर्णन
- मांसाहार – कोंबडी, बोकड यांचे सूप (बोकडीच्या पायांचे सूप)
- संस्कारीत जल – उष्णोदक (सकाळी गरम केलेले पाणी) काळे मनुके सबजा,नारळाचे पाणी, साळीच्या लाह्याचे पाणी. दिवस भरात दीड-दोन लिटर पाणी प्यावे.

- इतर – सुंठ, आले, आवळा, कोवळा मुळा, ओली हळद, कांदा, गोमूत्र, कोथिंबीर,वेलदोडे, ऊस, कंकोळ, चंदन, दुर्वा, ज्येष्ठमध, गुळ.

विशिष्ठ पथ्य :

- २ च. कुळीथ +१ च जिरे यांचा फाण्ट दिवसभरात ४-५ वेळा प्यावा.
- मूत्र व पुरीष (संडास) यांचा वेग अडवून धरू नये. शल्य कर्माने काढलेली अश्मरी पुन्हा उत्पन्न होण्याची शक्यता असते म्हणून पथ्यापथ्य चे नियमित पालन करणे आवश्यक आहे.
- दिवसा झोपणे व रात्री जागरण टाळावे.
- शिळे अन्न खावू नये. तेलकट पदार्थ टाळावेत.
- पीयूष, चीज, दही टाळावे.
- कोणतेही फळ व दूध एकत्र करून खाणे टाळावे.
- जेवण गरमच करावे, आवडते पथ्यकर पदार्थ खावे.
- एकांत जागी, मन प्रसन्न असताना, सुंगधि व चांगल्या वातावरणात जेवण घ्यावे.
- जेवताना टीव्ही, बघू नये/ गप्पा मारू नये.

पंचकर्म : स्नेहन स्वेदन, बस्ती, अवगाह स्वेद.
पंचकर्म वैद्यकीय निरीक्षणाखाली करावे.

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	