



माधवप्रिया  
आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

# माधवप्रिया

आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

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

## नवरात्र निर्लवण पथ्य

- मिठाचे पदार्थ खाऊ नये.
- सकाळी लवकर उठून शुचिर्भूत होणे व व्यायाम इत्यादी आटपणे.
- दूध व राजगिरा लाह्या खाव्या.
- दुपारी शिंगाडा + राजगिरा पिठाची भाकरी व भोपळ्याची भाजी खाणे.
- सोबत एक गोड फळ किंवा ताक व भाकरी खाणे.
- नारळाचे पाणी क्वचित अर्धा ग्लास प्यावे.
- संध्याकाळी फक्त गोड फळे खाणे.
- रात्री झोपताना 20-25 काळ्या मनुका चालतील.



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	

