माधवप्रिया
आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र
माधवप्रिया
आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र
डॉ. संतोष रावसाहेब देशमुख
एम. डी. आयुर्वेद, मुंबई

प्रमेह / मधुमेह (Biabetes) पथ्य

चिकित्सा सूत्र:

"स्थूल: प्रमेही बलवानिहक: कृशस्तथैक परिदुर्बलश्च ।
संबृहण तत्र कृशस्य कार्य संशोधन दोषबलाधिकस्य | च.चि.६/१५
मेहेषु संतर्पणम् एव कार्य। च.चि.

नाष्टा : (खालीलपैकी नाष्ट्याला एक पदार्थ खावा.)

- दुग्धाहार - हिंग,ओवा संस्कारीत ताक/दह्याचे पाणी. दूध शक्यतो पिऊ नये.
- फलाहार - आवळा,काळ्या मनुका,कवठ,जांभूळ.
- यूष/सूप - मूग तूर कुळीथ/मसूर/मटकी चणे यांचे सुंठ,धणे,जिरे व तुपाची फोडणी दिलेले सूप किंवा खालील वर्णित फळभाज्या,पालेभाज्यांचे सूप.
- लघ्वाहार - रव्याचा उपमा/वरईचे तांदूळ/ ज्वारीच्या/ तांदळाच्या लाह्या.
- कुळथाची उसळ ,मेथीचा साखर घालून केलेला लाडू वैद्यकिय सल्ल्याने खाणे.

जेवण

- फळभाज्या - बटाटा,टोमॅटो,भारताचे वांगे,रताळे सोडून इतर सर्व फळभाज्या चालतील.
- पालेभाज्या - शेवगा,मेथी,चवळाई(तांदूळजा).
- धान्य - गहू-सातूचे फुलके, ज्वारी, नाचणीची भाकरी, जुनी तांबडी साळ.
- भात - जुन्या तांदळाचा भाजुन केलेला भात/ मुगाची खिचडी.

- कढण/सूप वर वर्णन केलेले घ्यावे. गाजर कोबी+कांदा यांची कोशिंबीर.
- मांसाहार - कोंबडी,बोकड यांचे सूप (बोकडीच्या पायांचे सूप).
- संस्कारीत जल - उष्णोदक (सकळी गरम केलेले पाणी) जिरे सिध्द जल.
- इतर - सुंठ,गाजर,आले,कोवळा मुळा,ओली हळद,कांदा,लसूण.

विहार - श्रम,व्यायाम,चालणे,अंजनलावणे,उटणे लावणे,उन्हात फिरणे,सुगंधित अत्तर लावणे, ब्रम्हचर्य पाळावे (शारिरीक संबंध ठेवू नये).

विशिष्ट पथ्य:

- शिळे अन्न खावू नये. तेलकट पदार्थ टाळावेत.
- दिवसा झोपणे व रात्री जागरण टाळावे..
- आरामपूर्वक राहाणे टाळावे.
- अधिक पाणी असलेले पदार्थ खाऊ नये.
- भात खाणे शक्यतो टाळावे (खाल्ल्यास भाजलेल्या तांदळाचा दुपारी खावा).
- सकाळी ओली हळद/आवळा रस/१०पांढ्या सदाफुलीची फुले-१चमचा मध वैद्यकीय सल्ल्याने खावे.रोज १-२ मैल चालावे व २४ सूर्यनमस्कार वैद्यकीय सल्ल्याने करावेत.

पंचकर्म :स्वेदन,वमन,विरेचन,क्षीरबस्ती,शिरोधारा,धूमपान वैद्यकीय सल्ल्याने

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	