



माधवप्रिया
आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

माधवप्रिया

आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

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

गुदगत विकार (मुळव्याध, भगंदर, आदि)

चिकित्सा सूत्र :

चतुर्विधोऽर्शां साधनोपायः ।

तद्यथा भेषजं क्षारोऽग्निः शस्त्रमिती । (सु.चि.६/३)

नाष्टा : (खालीलपैकी नाष्ट्याला एक पदार्थ खावा)

- दुग्धाहार - गाईचे दूध, सुंठ/वेलची सिध्द, उंटाचे दूध उत्तम, संस्कारित ताक.
- फलाहार - डाळिंब, द्राक्षे, आवळा, लिंबू, महाळुंग, अंजीर, नारळ, कवठ, ऊस, काळ्या मनुका.
- यूप/सूप - मूग/कुळीथ/उडिद यांचे सुंठ, धणे, जिरे व तुपाची फोडणी दिलेले सूप किंवा खाली वर्णित फळभाज्या, पालेभाज्यांचे सूप किंवा भाताची पेज.
- लघ्वाहार - रव्याचा उपमा शिरा भाजलेले पोहे राजगिरा लाही, ज्वारीच्या लाह्या.

जेवण :

- फळभाज्या - सुरण उत्तम. सर्व चालतील (बटाटा, टमाटा, भरताचे वांगे, रताळी सोडून.)
- पालेभाज्या - शैवगा
- धान्य - गव्हाचे फुलके ज्वारी तांदूळ यांची भाकरी, जुनी तांबडी साल.
- भात - जुन्या तांदळाचा भाजून केलेला भात/मुगाची खिचडी.
- कढण/सूप वर वर्णन केलेले घ्यावे.

- मांसाहार - कोंबडी, बोकड, चिमणीचे मांस, घोरपड, कासव(बोकडाच्या पायांचे सूप)
- संस्कारीत जल - उष्णोदक (सकाळी गरम कलेले पाणी), ओवा, साळी लाह्यांचे पाणी
- इतर - कंकोळ, वावडिंग, आवळकाठी, सुंठ, मनुका, बेदाणे, बदाम

विहार :

- ब्रह्मचर्य पाळावे (शारिरीक संबंध ठेवू नये).
- कठोर आसनावर न बसता मृदू आसनावर बसावे. ऊकडी बसू नये.
- प्रवाहण (कुंथणे) टाळावे. दुचाकी गाडीवरून फिरणं टाळावे.

विशिष्ट पथ्य:

- दिवसा झोपणे व रात्री जागरण टाळावे.
- शिळे अन्न खावू नये. तेलकट पदार्थ टाळावेत. दही, लोणची, आंबट फळ, तळलेले पदार्थ, दूध+मीठाचे पदार्थ खाऊ नये.
- 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 टी.व्ही. बघू नये/ गप्पा मारू नये.

रोज १०० ते २०० ग्रॅम सूरण वाफवून घेऊन कोशिंबीर, धणे, जिरे, सैंधव, हळद, लसूण, आल्या सह घ्यावा.



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	

