



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	

