



माधवप्रिया  
आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

# माधवप्रिया

आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

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

## बुद्धी, स्मृती, एकाग्रता वर्धनाचे पथ्य

- साळीच्या लाह्या, गायीचे दूध, गायीचे तूप यांचा वापर नित्य असावा.
- ताक दही व वांगे, तोंडले, गवार, कांदा, लसूण, म्हशीचे दूध यांचा वापर आहारातून वर्ज्य करावा.
- सतरंजी, चटई, टेबल-खुर्ची यावर अभ्यास करावा.
- गादीवर बसून वा लोळत पडून अभ्यास करू नये.
- सर्व शिळे पदार्थ (म्हणजे केवळ कढी, फोडणीचा भातच नव्हे) तर बिस्किट, खारी टोस्ट, असे बेकरीचे सर्व पदार्थ वर्ज्य करणे.
- इडली, डोसा, पिझ्झा, चायनीज, बर्गर असे आंबवलेले व मसालेदार पदार्थ वर्ज्य करणे.
- पापड, नूडल्स, चायनीज पदार्थ तसेच प्रिझर्वेटिव्हज् (Preservatives) घातलेले सर्व पदार्थ वर्ज्य करणे.
- सॉस, जॅम चा वापर करू नये.
- दुपारची झोप व रात्रीचे जागरण पूर्णतः वर्ज्य करणे.



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	

