माधवप्रिया
आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

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

डोळ्यांच्या विकाराचे पथ्य

चिकित्सा सूत्र :

चक्षुरक्षायां सर्वकालं मनुष्यैर्यत्नः कर्तव्यो जीविते यावदिच्छा |
व्यर्थो लोकोऽयं तुल्यरात्रिन्दिवानाम् पुसामन्धानां विध्यामानेऽपि वित्ते ॥
त्रिफळा रुधिरस्त्रूतिर्विशुध्दर्मनसो निर्वृत्तिरञ्जनं च नस्यम् |
शकुनाशनता सपादपूजा धृतपानं च सदैव नेत्र रक्षा | सु..

नाष्टा: (खालीलपैकी नाष्टयाला एक पदार्थ खावा)

- दुग्धाहार- गाईचे दूध, सुंठ / वेलची सिध्द, आल्याचा चहा अर्धा-अर्धा कप चालेल.
- फलाहार- डाळिंब, तांबोळी, आंबा, संत्री, मोसंबी, आवळा, कोवळा, अंजीर, पेठा, नारळ, सफरचंद, काकडी, काळ्या मनुका, पपई, जांभूळ, गाजर.
- युष/सूप- मूग/उडीद/चणे यांचे धणे, जिरे व तुपाची फोडणी दिलेले सुप किंवा खालील वर्णित फळभाज्या, पालेभाज्यांचे सूप किंवा भाताची पेज.
- लघ्वाहार- रव्याचा उपमा/शिरा/भाजलेले पोहे.

जेवण :

- फळभाज्या- सर्व चालतील (बटाटा, टोमॅटो, भारताचे वांगे, रताळी सोडून.)
- पालेभाज्या- शेवगा, करडईची भाजी, पालक, मेथी, चवळाई (तांदुळजा)
- धान्य -जुने गव्हाचे फुलके/ज्वारी/नाचणी/सातू यांची भाकरी.
- भात- जुन्या तांदळाचा भाजून केलेला भात/ मुगाची खिचडी/दूध + बिनमिठाचा भात.

- कढण/ सूप- वर वर्णन केलेले घ्यावे.
- मांसाहार- कोंबडी, बोकड (बोकडीच्या पायांचे सूप), बगळा, हंस, कबूतर यांचे सूप.
- संस्कारित जल - उष्णोदक (सकाळी गरम केलेले पाणी), साळीच्या लाह्यांचे पाणी. सुवर्ण सिद्ध जल (थंड, शिळे पाणी टाळावे.)

अहितकर पदार्थ :

- तळलेले पदार्थ, आंबट पदार्थ व हुलगे, कलिंगड (टरबूज), पान खाणे, तंबाखू, तीळ तेल, तिळाची पेंड, गाजर. खारट पदार्थ टाळावे.
- जेवणात शेंदेलोण वापरावे.

विहार :

- रात्री जेवणानंतर ते सकाळी उठेपर्यंत पाणी पिणे टाळावे.
- धूम्रपान टाळावे.
- जेवणानंतर 2 ते 3 तास झोप नये. दिवसा झोपणे व रात्री जागरण टाळावे.
- ब्रह्मचर्य पाळावे. (शरीरसंबंध ठेवू नये.)
- तीव्र उन्हात फिरणे टाळावे किंवा काळा गॉगल वापरावे व उन्हातून तापून येऊन थंड पाण्याच्या वापर टाळावे.
- सूक्ष्म पदार्थ फार पाहणे, रागावणे, शोक करणे, सतत रडणे टाळावे.

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	