



माधवप्रिया
आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

माधवप्रिया

आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

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

मक्कल शूल

- 1) सकाळी १ चमचा तूप व १/४ चम्मच सैंधव चाटावे.
- 2) दोनही हात व पाय, टाळू व कंबरेला चोळून तेल लावावे.
(चंदनबलालाक्षादी तैल)
- 3) आहारातून शुष्क मांस, मासे, दही व कडधान्याच्या उसळी हे पदार्थ पूर्णतः वर्ज्य करावे.
- 4) जेवणात गूळ आणि तूप यांचा वापर करावा.
- 5) तूप, भात, गव्हाचे फूलके, काळे तीळ, मध, शिंगाडा जेवणात वापरावे.
- 6) बटाटा, वांगे, रताळे, शेंगदाणे, चण्याची डाळ, आंबट फळे, पूर्णतः वर्ज्य करावे.
- 7) फळांपैकी डाळींब, काळ्या मनुका, अंजीर, सफरचंद, द्राक्षे (गोड) यांचा खाण्यात वापर करावा.
- 8) आठवड्यातून २ वेळा फळभाज्यांचे सूप त्रिकटू चूर्ण, तूप टाकून घावे.
- 9) आठवड्यातून २ वेळा चिकन सूप किंवा मटन सूप भाता सोबत घावे.
- 10) गरम करून गार केलेले पाणी दिवसभर प्यावे.
- 11) गुदपिचूचा वापर नियमित करावा.



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	

