



माधवप्रिया
आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

माधवप्रिया

आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

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

सोरायसिस (Psoriasis)पथ्य

नाष्टा:

- दुग्धाहार - चहा घेत असल्यास आले घातलेला चहा 1/2 -1/2 कप दिवसातून २ वेळा चालेल.
- फलाहार - मनुका(काळ्या), खजूर, अंजीर, डाळिंब ही फळे अधिक प्रमाणात खावीत (अननस, संत्री, लीची, स्ट्रॉबेरी, केळी, सीताफळ खाऊ नये)
- सूप - मूग तूर मसूर मटकी यांचे सुंठ, धणे, जिरे, तुपाच्या फोडणी दिलेले सूप.
- लघ्वाहार - रव्याचा उपमा/शिरा/भाजलेला पोहा

जेवण :

- फळभाज्या - सर्व चालतील (बटाटा, टोमॅटो, भारताचे वांगे, रताळी सोडून)
- पालेभाज्या - शेवगा, चवळाई(तांदुळजा), कोथींबीर
- धान्य - गव्हाचा फुल्का, ज्वारीची भाकरी, मुगाच्या डाळीचे कढण, नाचणी, सातू, मगाच्या डाळीचे वरण धने, जिरे तुपाच्या फोडणीसह खावे,
- भात - जुन्या तांदळाचा भाजून केलेले भात/ मुगाची खिचडी.
- कढण/सूप वर वर्णन केलेले घ्यावे.
- मांसाहार - कोंबडी, बोकड(बोकडच्या पायांचे सूप)
- संस्कारित जल - उष्णोदक(सकाळी गरम केलेले पाणी)/बावची/लाह्यांचे पाणी. सुवर्ण सिद्ध जल (थंड, शिळे पाणी टाळावे.)
- कंदमूल - आले, ओली हळद, कांदा.

विहार :

- दिवसा झोपणे व रात्री जागरण टाळावे.
- ब्रह्मचर्य पाळावे. (शरीरसंबंध ठेवू नये.)

विशिष्ट पथ्य :

- दही, आंबट ताक खाऊ नये. ताजे गोड ताक चालेल.
- मिल्कशेक, कोणतेही फळ व दूध एकत्र खाऊ नये.
- चहाच्या आधी व नंतर पाणी टाळावे.
- मीठ पूर्णतः वर्ज्य करावे. शक्य नसल्यास थोडा प्रमाणात शेंदेलोण खावे.
- ऊस, गूळ, चमचमीत पदार्थ 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 |  |

