



माधवप्रिया
आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

माधवप्रिया

आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

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

पुयोत्पत्तीचे पथ्य

या गोष्टी खाऊ नयेत:

- १)सर्व बेकरी चे पदार्थ-बिस्किट, खारी, ब्रेड, टोस्ट इ.
- २)दुध व दुधाचे पदार्थ तसेच दुधासोबत बुस्ट, बोर्नव्हिटा हे पिणे, आईस्क्रीम, फुटसलाड
- ३)आंबवलेले सर्व पदार्थ-डोसा, इडली, ढोकळा, इ.
- ४)फास्ट फूड-पिझ्झा, बर्गर, सँडविच, नूडल्स, जॅम, जेली, सॉस, इ.
- ५)सर्व कडधान्य, तांदळाचे सर्व पदार्थ(पोहे, भात,इ.) तीळ, शेंगदाणे, साबुदाणा.
- ६)सर्व पालेभाज्या, हिरवी मिरची, शिंगाडा, बटाटा, वांगी, रताळे.
- ७)आंबट फळे जसे चिंच, लिंबू, तसेच केळी, चिक्कू, पेरू,सिताफळ
- ८)सर्व मांसाहार, तळलेले पदार्थ, शिळे पदार्थ.
- ९)फार मीठ असलेले पदार्थ, लोणचे, सांडगे, फरसाण, चिवडा, पापड, शेव.
- १०)फार पाणी पिणे टाळावे, जास्त थंड पदार्थ खाऊ नयेत.
- ११)पान, मावा, तंबाखू, सिगारेट, गुटखा, मद्यपान.

या गोष्टी करू नये :

- १)दिवसा झोपणे.
- २)रात्री जगणे.
- ३)जेवल्यावर अंधोळ करणे.
- ४)उन्हातून येऊन पाणी पिणे.
- ५)अति जोरात बोलणे, रागावणे.
- ६)टीव्ही बघत जेवणे, पेपर वाचत जेवणे, गप्पा मारत जेवणे.
- ७)संडास मध्ये पेपर वाचणे.

या गोष्टी खाणे :

- १) गव्हाची पोळी, ज्वारीची भाकरी हे खाण्यात असावी.
- २) पडवळ, सिमला मिरची, भेंडी, दोडका, घोसाळे लाल भोपळा, दुधी भोपळा, कोहळा, नवलकोल, कोबी, फ्लॉवर, या भाज्या खाणे.
- ३) गरम करून गार केलेले पाणी प्यावे.

या गोष्टी करणे:

- १) वेळेवर जेवणे, वेळेवर झोपणे, वेळेवर शौचाला जाणे.
- २) जेवणात मध घेणे.
- ३) संपूर्ण ब्रम्हचर्य पालन करावे.

या गोष्टी केल्याने पू होत नाही व जखमा लवकर भरून येतात.



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	

