



माधवप्रिया  
आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

# माधवप्रिया

आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

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

## गलगंड / Thyroid पथ्य

**नाष्टा:** (खालीलपैकी नाष्टयाला एक पदार्थ खावा)

दुग्धाहार - गाईचे दूध,सुंठ / वेलची ससध्द, गोड ताक, आल्याचा चहा  
अर्धा-अर्धा कप.

फलाहार - डाळिंब , द्राक्षे, मोसंबी, अंजीर, नारळ, पपई.

यूष/सूप - मुगाचे सुंठ, धणे, जिरे व तुपाची फोडणी दिलेले सूप किंवा  
खालील वर्णीत फळभाज्या,पालेभाज्यांचे सूप किंवा भाताची पेज.

लघ्वाहार - रव्याचा उपमा/ शिरा / वरईचे तांदू .

### जेवण:

फळभाज्या - सर्व चालतील ( बटाटा, टोमॅटो, भरताचे वांगे, रताळी  
सोडून)

पालेभाज्या - शेवगा. •

कडधान्य - मूग, कुळीथ, तूर(पातळ किंवा यूष करून)

उडीद किंवा वाळवलेली कडधान्य वर्ज्य करावे. •

भात - जुन्या तांदळाचा भाजून केलेला भात/ मुगाची खचडी. •

धान्य - गव्हाचे फुलके/ ज्वारी/ नाचणी/ तांदूळ / बाजरी यांची  
भाकरी.

मांसाहार - मांसाहार करू नये.

### संस्कारित जल -

उष्णोदक ( सकाळी गरम केलेले पाणी), साळीच्या लाहयांचे पाणी.

कंदमूल - सुंठ, आले, गाजर, कोल मुळा, लसूण.

## विशिष्ट पथ्य-

थंड पाणी किंवा अधिक प्रमाणात पाणी पिऊ नये.

•बटाटा, साबुदाणा, अरबी, बीट खाऊ नये.

शिळे शुष्क अन्न व सॉस खाऊ नये.

व्यसने (सुपारी, पान, तंबाखू, गुटखा) करू नये.

दही, बर्फी, रबडी, श्रीखंड, पेढे खाऊ नये.

रात्री जागरण व दिवसा झोपणे पूर्णतः वर्ज्य करावे.

सिंहमुद्रा/ उज्जयनी प्राणायाम वैद्यकीय सल्ल्याने करावे.

## पंचकर्म -

वमन, विरेचन, बस्ति, नस्य, रक्तमोक्षण, सिरोधारा, कवल, धूमपान, पंचकर्म वैद्यकीय सल्ला व निरीक्षणाखाली करावे.



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	

