माधवप्रिया
आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

माधवप्रिया
आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

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

सर्दी साठी पथ्य

नाष्टा: (खालीलपैकी नाष्ट्याला एक पदार्थ खावा)

- **दुग्धाहार** - गाईचे दूध सुंठ/ आले/वेलची/हळद सिद्ध घ्यावे. आल्याचा चहा अर्धा अर्धा कप घेऊ शकता.
- **फलाहार** - डाळिंब, अंजीर, काळ्या मनुका खाव्यात.आंबट फळे टाळावीत. कफकारक फळे जसे केळी चिकू पेरु, सीताफळ टाळावीत. फळे वैद्यकीय सल्ल्याने खावी.
- **यूष/सूप** - मूग,कुळीथ यांचे सुंठ,धने जिरे व तुपाची फोडणी दिलेले सूप किंवा खालील वर्णित फळभाज्या पालेभाज्या यांचे सूप किंवा भाजून घेतलेल्या भाताची पेज घेऊ शकता.
- **लघ्वाहार** - रव्याचा उपमा/भाजके पोहे.

जेवण : (हलका, स्निग्ध उष्ण आहार घ्यावा.)

- **फळभा**ज्या-सर्व चालेल(बटाटा, टोमॅटो, भरिताचे वांगे, गवार सोडून)द्यावे.
- **पालेभा**ज्या-शेवगा, तांदुळजा, कोथिंबीर घेऊ शकता,
- **धा**न्य-गव्हाचे फु लके ,सातू ज्वारी नाचणी यांची भाकरी जुनी तांबडी साळ घेऊ शकता.
- **भात-**भाजून घेतलेल्या तांदळाची जुन्या तांदळाचा भात मुगाची खिचडी घेऊ शकता.
- **कढण/सूप-** कु ळीथा चे मुगाचे सूप घ्यावे.
- **मांसाहार**-कोंबडी, बोकड, बोकडीच्या पायाचे सूप घेऊ शकता. सवर् र्प्रकारचे मासे टाळावेत.
- **जल -** उष्णोदक, तुळशीची पाने, सुंठ, ओली हळद सिद्ध पाणी घ्यावे. थंड व शिळे पाणी टाळावे.

विहार –

- निवा-या च्या खोलीत बसावे. डोक्याला मोठे, लोकरीचे वस्त्र गुंडाळावे.
- जास्त हवेच्या झोतामध्ये बसने किंवा निजने टाळावे.थंड पाणी पिणे, थंड पाण्याने आंघोळ
- करणे,अतिचिंता, दिवसा झोपणे टाळावे.

विशिष्ट पथ्य :

- वाफ घेणे, तेलाने मालिश करणे, शेक घेणे, गुळण्या करणे (मीठ व हळदीच्या पाण्याने)
- शिळे, आंबट, थंड पदार्थ टाळावेत.
- रुक्ष पदार्थ (ब्रेड, पाव इ), चण्याचे पदार्थ, दही टाळावेत.

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	