



माधवप्रिया  
आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

# माधवप्रिया

आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

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

## रक्तज अर्शाचे पथ्य

- गव्हाचा फुलका /ज्वारीची भाकरी जेवणामध्ये घ्यावी.
- मूगाचे /तूरीचे वरण-घने, जिरे,तुपाची फोडणी देऊन घेणे. (मसाला, मिरची, तिखट वाफ नये.)
- कोणतीही फळभाजी (बटाटा, वांगे, टोमॅटो रताळे सोडून) घने, जिरे, तुपाची फोडणी टाकून घेणे( मसाला, मिरची, तिखट वापरू नये)
- पालेभाज्या टाळाव्या.कडधान्य टाळावे.
- लोणी, ताक, तुप जेवणात जास्त प्रमाणात वापरावे.
- उकळून गार केलेले पाणी प्यावे.
- जेवणानंतर अंजीर, मनुका, बेदाणे, आंबा, पपई, खारीक, यापैकी कोणतेही एक फळ योग्य प्रमाणात खावे.
- डाळींबाचा रस,मोसंबीचा रस पिणे.
- तिखट, तळलेले, आंबवलेले पदाथ बंद करावे.
- चहा हवा असल्यास दोन वेळा अर्धा - अर्धा कप, आले टाकून घेणे.
- मोरावळा, गुलकंद खाणे.

## विशिष्ट पथ्य :

- दिवसा झोपणे व रात्री जागराग टाळावे.
- शिळे अन्न खावू नये, तेलकट पदार्थ टाळावेत.
- पीयूष, चीज, दही टाळावे
- कोणतेही फळ व दूध एकत्र करून खाणे टाळावे.
- एकांत जागी, मन प्रसन्न असताना, सुगंधि व चागल्या वातावरणात जेवण घ्यावे,
- जेवताना टीव्ही. बघू नये/ गप्पा मारू नये,
- लघवी, मल वेग, उलटी,ढेकर, भुक इत्यादींचा वेग आल्यास रोखू नये
- शरीर संबध ठेवू नये.



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   |  |

