



माधवप्रिया  
आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

# माधवप्रिया

आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

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

## PCOD (रजस्वला परिचर्या नीट न पाळल्याने उद्धवणारा आजार )

**नाष्टा :** (खालीलपैकी नाष्ट्याला एक पदार्थ खावा.)

- दुग्धाहार : गाईचे दूध सुंठ, आले किंवा वेलची सिद्ध चहा अर्धा-अर्धा कप चालेल.
- फलाहार : डाळिंब, अंजीर अधिक प्रमाणात (आंबट फळ खाऊ नये).
- सूप/यूष : मूग/ तूर / उडीद यांचे सुंठ, धने , जिरे, सैधवयुक्त सूप चालेल किंवा खालील वर्णीत पालकचे/ फळभाज्यांचे सूप, तांदूळ त्याचा रस सकाळी प्यावा.
- लघु आहार : रव्याचा उपमा/शिरा/ वरीचे तांदूळ/ मेथी/कोबी पराठे.

### आहार:

- फळभाज्या : सर्व चालतील. (तोंडली, गवार, बटाटा, टोमॅटो, भरताचे वांगे सोडून.)
- पालेभाज्या : खाऊ नये (पालक, तांदुळजा व मेथी चालेल.)
- धान्य : गव्हाचे फुलके/ ज्वारी/ सातू/ तांदूळ/ नाचणी यांची भाकरी/ मेथीचे पराठे.
- भात : जुने तांदूळ भाजून केलेला भात/ मुगाची खिचडी.
- कढण : वर वर्णन केलेले सूप.
- संस्कारित जल : गरम करून गार केलेले पाणी/उष्णोदक.
- मांसाहार : मासे खाऊ नये. बोकड, कोंबडी, चिमणी, ससा चालेल.

### विहार:

ब्रह्मचर्य पाळावे. ( शरीरसंबंध ठेवू नये.)

दुपारची झोप व रात्रीचे जागरण पूर्णतः वर्ज्य करणे.

चटईवर झोपावे.

## विशिष्ट पथ्य :

- जेवणाची वेळ सकाळी ९ ते ११ व संध्या ५ ते ७ वा.
- केस कापू नये, केस मोकळे सोडू नये व रजस्वला परिचर्या व्यवस्थित पाळावी.
- चटईवर झोपावे, शिळे अन्न खाऊ नये.
- उटणे, शृंगार, विषयासक्त साहित्य, चित्रपट, विचार व व्यक्तीचा सहवास टाळा.
- मासिक पाळीच्या वेळी जास्त प्रमाणात विश्रांती, जड जेवण, चमचमीत पदार्थ, गरम मसाले, मांसाहार, प्रवास, व्यायाम, उद्या मारणे हे अपथ्य टाळावे.
- मासिक पाळीत सुरुवातीचे 3 दिवस केस धुवू नये, केसांना किंवा शरीराला तेल लावू नये, अंग जास्त चोळू नये.
- योनी मार्गातील रोग, अंगावरून पाणी जाणे इ. रोग असल्यास निसंकोच होऊन वैद्यकीय सल्ला घ्यावा
- रोज सूर्य नमस्कार घालावे.

पंचकर्म : वमन, बस्ति, नस्य, उत्तरबस्ति.

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	

