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

अम्लपित्त (Hyperacidity) पथ्य

चिकित्सा सूत्र :

ऊर्ध्वं देहस्थिते वान्त्याअप्यधःस्थं रेचनैहरेत्।
पाचनं तिक्तबहलं पथ्यम् च परिकल्पयेत्।" (यो. र)

नाष्टा: (खालीलपैकी नाष्ट्याला एक पदार्थ खावा)

- दुग्धाहार - गायीचे दूध ,सुंठ/वेलची सिद्ध आल्याचा चहा अर्धा-अर्धा कप चालेल
- फलाहार - डाळिंब, आवळा, कोहळा, अंजीर, पेठा, नारळ, कवठ, काळ्या मनुका,
- युष/सूप - मूग याचे सुंठ, धने जिरे व तुपाची फोडणी दिलेले सूप किंवा फळभाज्या, पालेभाज्यांचे सूप किंवा भाताची पेज.
- लघ्वाहार - रव्याचा उपमा शिरा/ भाजलेले पोहे, जुना मोरावळा खावा.

जेवण :

- फळभाज्या - सर्व चालतील(बटाटा, टोमॅटो, शिमला मीरची, भरताचे वांगे, रताळी सोडून)
- पालेभाज्या -शेवगा, चावळाई (तांदुळजा)
- धान्य - गव्हाचे फुलके ज्वारी/नाचणी/सातू तांदूळ यांची भाकरी, जुनी तांबडी साळ,
- भात - जुन्या तांदळाचा भाजून केलेला भात/मुगाची खिचडी/दूध +बिनमिठाचा भात.
- कढण/ सूप - वर वर्णन केल्याले घ्यावे.
- मांसाहार -कोंबडीचे सूप, बोकडीच्या पायाचे सूप.

- दुधाचे पदार्थ - लोणी, तूप, दुग्धाहार श्रेष्ठ.
- संस्कारित जल - उष्णोदक(सकाळी गरम केलेले पाणी), काळे मनुके धणे/ सब्जा/ नारळाचे पाणी, साळीच्या लाह्याचे पाणी.
- इतर - सुंठ, ओली हळद, शिंगाडा
- **हिरव्या मिरच्या अजिबात वापरू नये.**

विशिष्ठ पथ्य :

- दुपारी 12 वाजता व संध्याकाळी 7 वाजता जेवण करावे.
- जेवणासंबंधीचे सामान्य नियम कटाक्षाने पाळावे.
- चित्त प्रसन्न ठेवावे.
- दही ,लोणची,केळी,आंबट फळ तळलेले पदार्थ खाऊ नये.
- उन्हात फिरणे,मैथुन (शरीर संबंध), दिवसा झोपणे व रात्री जागरण टाळावे.
- आंबट तिखट/खारट खाऊ नये.
- यकृत कार्य सुधारण्यासाठी- सुर्योदया समयी पानकोबिचा रस ४ च. + मध १ च. वैद्यकीय सल्ल्याने खावा.

पंचकर्म : स्नेहन, वमन, विरेचन, बस्ती, क्षीरबस्ती .
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	