स्नेहपानाचे (तूप पिण्याचे) नियम

वमन आदि पंचकर्मांचे पूर्वी शरीरामध्ये स्निग्धता उत्पन्न व्हावी, दोष सुखाने शरीराबाहेर पडावेत यासाठी प्रामुख्याने स्नेहन आणि स्वेदन हे उपक्रम केले जातात. शरीर अंतर्बाह्य स्निग्ध करण्यासाठी पोटामध्ये मोठ्या प्रमाणात तेल/तूप असे स्नेह दिले जातात.
ते बहुधा औषधांनी सिद्ध करून वापरतात.
तुपाचे प्रमाण वैद्याद्वारे प्रकृती अनुसार निर्धारीत केल्या जाते.

स्नेहपान (तूप पिणे) : निर्धारीत तूपाची मात्रा वर्धमान प्रमाणात साधारण ७ दिवस वैद्य निर्देशानुसार घ्यावी.

- सकाळी सवयीप्रमाणे चहा/ कॉफी/ दूध घेण्यास हरकत नाही.
- सकाळी ७/८ वाजता तूप घ्यावे (भूक लागलेली नसल्यास) नंतर कोमट पाणी प्यावे.
- दिवसभर उकळून गार केलेले पाणी प्यावे.
- भूक लागल्यावरच जेवावे.
- स्वेदनासाठी येताना टॉवेल आणि अन्य कपडे आणावेत.
- वाहनाचा प्रवास शक्यतो टाळावा.
- ऊनामध्ये फिरणे शक्यतो टाळावे.
- दिवसा झोपू नये. रात्री जागरण करू नये.
- परसाकडे ओशटपणा येतो का याकडे लक्ष ठेवावे.
- अधिक प्रवास , पंखा, गारवारा, गारपाणी यांचे सेवन करू नये.
- बिस्किट , खारी , टोस्ट , असे बेकरीचे पदार्थ टाळावे. शिळे पदार्थ खाऊ नये. मांसाहार करू नये. पीयूष, चीज, दही टाळावे.
- इडली , डोसा, पिझ्झा, चायनीज, बर्गर असे आंबवलेले व मसालेदार पदार्थ टाळावे. कड धान्ये टाळावे.
- स्नेहन पूर्ण होताना मळमळणे, स्नेहाचा तिटकारा येणे अशी लक्षणे दिसतात.

दिवस	सकाळी	रात्री
१	तहानेप्रमाणे पाणी	भाताची पातळ पेज
२	भाताची दाठ पेज	मुगाचे कढण/ वरण
३	मुगाचे पातळ कढण + भात	मुगाची खिचडी+मुगाचे वरण
४	मटण सूप +भात	मटण सूप + भात
५	मुगवरण + भाकरी	मुगवरण + भाकरी

* **भाताची पातळ पेज तयार करण्याची पद्धत**-पाव वाटी तांदूळ पाट्यावर थोडे वाटून घ्यावेत ,नंतर जरा कोरडाच भाजून घ्यावेत.त्यामध्ये ४ वाट्या पाणी घालून शिजवावेत व त्याची पेज काढावी.त्यात चवीला थोडे मीठ घालावे.

* **भाताची जाड पेज तयार करण्याची पद्धत**-वरील प्रमाणे तांदूळ घ्यावे त्यात २ वाटी पाणी घालून शिजवावेत,त्यात चवीला थोडे मीठ घालावे.

* **मुगाचे सूप/ फोडणी दिलेले मूग सूप**-मुगाची डाळ ४०ग्राम व पाणी ६००मी.लि. घेऊन मंद विस्तवावर डाळ चांगली शिजवून विरघळेपर्यंत शिजवावी .वरील प्रमाणे मुगाचे सूप करून त्यास तूप,हिंग,जिरे,मोहरी यांची फोडणी द्यावी.चवीला मीठ,मिरपूड,चिरलेली कोथिंबीर टाकावी.

* **भाताची खिचडी**-घरच्या पद्धतीने भात व मूग डाळ एकत्र शिजवून भाताची खिचडी तयार करावी.

* **मटण सूप तयार करण्याची पद्धत**-बोकडाचे किंवा कोंबडीचे मांस १००ग्राम व पाणी ८००मी.लि. घेऊन मंद गॅसवर शिजवावे .त्याला कोथिंबीर,कांदा, हळद,धने,जिरे याची फोडणी दिल्यास चालेल.(घरच्या पद्धतीने मटणाचा आळणी रस्सा तयार करणे)

इतर सूचना-

- दुसऱ्या दिवसापासून दोन वेळा अर्धा कप चहा घेतला तरी चालेल.
- शरीर संबंध वर्ज्य करावेत.

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	