



माधवप्रिया
आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

माधवप्रिया

आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

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

रक्तदाब (B.P.) याचे पथ्य

सदैव मीठा ऐवजी सैंधवाचा वापर करावा.

नाष्टा: (खालीलपैकी नाष्ट्याला एक पदार्थ खावा)

- **दुग्धाहार** - गाईचे दूध (सुंठ / वेलची) सिद्ध, आल्याचा चहा अर्धा- अर्धा कप चालेल.
- **फलाहार** - डाळिंब, द्राक्षे, आवळा, कोहळा, लिंबू, महाळुग, अंजीर, पेठा, नारळ, कवठ, काळ्या मनुका.
- **यूष/सूप** - मूग / कुळीथ/ उडीद यांचे सुंठ, धने, जिरे व तुपाची फोडणी दिलेले सूप किंवा खालील वर्णित फळभाज्या, पालेभाज्यांचे सूप किंवा भाताची पेज
- **लघु आहार**- रव्याचा उपमा शिरा / भाजलेले पोहे.

जेवण : दुपारी 12 वाजता व संध्याकाळी 7 वाजता जेवण करावे.

- **फळभाज्या** - सर्व चालतील (बटाटा, टोमॅटो, भरताचे वांगे, रताळी सोडून)
- **पालेभाज्या**-शेवगा, पालक, मेथी, चवळाई, (तांदुळजा)
- **धान्य** - गव्हाचे फुलके / ज्वारी नाचणी / सातू / तांदूळ यांची भाकरी, जुनी तांबडी साळ.
- **भात** - जुन्या तांदळाचा भाजून केलेला भात मुगाची खिचडी
- **कढण / सूप** - वर वर्णन केलेले घ्यावे.
- **मांसाहार** - खाऊ नये (बोकडीच्या पायाचे सूप चालेल)
- **संस्कारीत जल** - उष्णोदक (सकाळी गरम केलेले पाणी) काळे मनुक जिरे सिद्धजल नारळाचे पाणी, साळीच्या लाह्यांचे पाणी
- **इतर** - सुंठ, आले, गाजर, ओली हळद शिंगाडा ओवा .

विशिष्ट पथ्य :

आहार:

- १) कोणतेही फळ व दुध एकत्र करून घेऊ नये
- २) कच्चे शेंगदाणे खाऊ नये (शेंगतेल चालेल)
- ३) तळलेले पदार्थ खाऊ नये.
- ४) आंबट, तिखट, खारट खाऊ नये.
- ५) शिळे अन्न टाळावे.
- ६) एकांत जागी, मन प्रसन्न असताना, सुंगधि व चांगल्या वातावरणात जेवण घ्यावे.
- ७) जंक फुड विशेषतः पावाचे पदार्थ खाऊ नये
- ८) दही खाऊ नये (ताजे तयार केलेले गोड ताक चालेल). रात्री दही ताक घेऊ नये.

विहार :

- १) व्यायाम / योगासने वैद्यकीय सल्ल्याने करावे
- २) अभ्यंग रोज करावे.
- ३) देवपूजा जप ध्यान, करून मन शांत ठेवावे
- ४) दिवसा झोपू नये व रात्री जागरण करू नये.
- ५) ब्रह्मचर्य पाळावे (शारीरिक संबंध ठेऊ नये)
- ६) चिंता करू 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	

