माधवप्रिया
आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

माधवप्रिया
आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

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

श्वास/दमा पथ्य

चिकित्सासूत्र :

"यत्किंचितकफवातघ्नमूष्णण वातानुलोमनम्।
भेषजं पानं अन्नं वा तदहितं श्वास हिक्कानौ ॥"(च. चि.)

नाष्टा: (खालीलपैकी नाष्ट्याला एक पदार्थ खावा)

- **दुग्धाहार –** गाईचे दूध, सुंठ / वेलची सिद्ध, आल्याचा चहा अर्घा-अर्धा कप चालेल.
- **फलाहार –** दाळिम्ब, द्राक्षे, महालुंग, काळ्या मनुका
- **यूष/ सूप –** मूग, तूर/कुळीथ/ मसूर यांचे सुंठ, धने, जिरे फोडणी दिलेले सूप किंवा खालील वर्णित फळभाज्या, पालेभाज्यांचे सूप किंवा भाताची पेज.
- **लघ्वाहार** – रव्याचा उपमा/ शिर, भाजलेले पोहे बरईचे तांदळ

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

- **फळभाज्या** – सर्व चालतील (बटाटा, टोमॅटो, भरताचे वागे रताळी सोडून)
- **पालेभाज्या** – शेवगा, चवळी (तडका), कोथिंबीर,
- **धान्य –** गव्हाचे फुलके/ सातू/तांदूळ यांची भाकरी,जुनी तांबड़ी साल.
- **भात** – जुन्या तांदळाचा भाजून केलेला भात, मुगाची खिचडी
- **कढण/सूप** – वर वर्णन केलेले घ्यावे.
- **मांसाहार** – कोबडी, बोकड, ससा (बोकडीच्या पायाचे सूप)
- **संस्कारित जल** – उष्णोदक (सकाळी गरम कलेले पाणी) सुठ/साळी लाहयांचे पाणी
- **इतर** – सुठ, आले, ओळी हळद, कांदा,लसूण,ओवा .

विहार:

- प्राणायम/ओंकार करणे.
- वेखंड+ओवा+हिंग यांची धूरी घेणे.

विशिष्ठ पथ्य :

- दम्याचा तीव्र वेग आला असता, सुखासनात पुढे वाकून बसणे, छाती व गळा गाईचे तूप/तील तैल+शेंदेलोण/साधे मीठ याने मालिश करावी.ओवा,तुळशीचे पाने याने गरम पाण्याची वाफ घ्यावी व छाती गळा शेकावा.
- शक्य झल्यास दोन्ही पाय गरम पाण्यात बुडवून ठेवणे.
- अत्यायिक अवस्थेत लसणाचा रस/ कांद्याच्या रसाचे काही थेंब नाकात सोडावे. फुफ्फसांना बल देण्यासाठी भरपूर तीळ घातलेली जुन्या तांदळाची खिचड़ी भरपूर तूप घालून खावी.
- लवंग, जायफळ, काळी मिरी, सुंठ व खडीसाखर याचे मिश्रण मधासह चाटवावे.

अपथ्य:

- **आहार**- दही, लोणची, केळी, आंबट फळ, तळलेले पदार्थ खाऊ नये.
- **विहार** - उन्हात फिरणे, मैथुन, धुळीच्या, धुराच्या संपर्कात राहणे. दिवसा झोपणे व रात्री जागरण

पंचकम : स्नेहन, स्वेदन, वमन, विरेचन, बस्ति, नस्य, पिण्डस्बेद, धूम्रपान

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	