



माधवप्रिया
आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

माधवप्रिया

आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

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

कास / खोकला पथ्य

नाष्टा : खालीलपैकी नाष्टयाला एक पदार्थ खावा.

दुग्धाहार - गाईचे दूध , सुंठ/ वेलची सिध्द, आल्याचा चहा अर्धा-अर्धा कप चालेल.

फलाहार-डाळिंब , द्राक्षे , संत्री, अंजीर , सफरचंद, काळ्या मनुका , पपई, इ. फळे वैद्यकीय सल्याने घ्यावी,

युष/सूप - मूग /कुळीथ/उडीद यांचे सुंठ, घने, जिरे व तुपाची फोडणी दिलेले सूप किंवा खलील वर्णत 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, भारताचे वागे, रताळी सोडून)

पालेभाज्या - शेवगा, तांदुळजा,कोथिंबीर

धान्य - गव्हाचे फुलके/ ज्वारी / नाचणी / सातु /तांदूळ यांची भाकरी , जूनी तांबडी साळ

भात-साठीच्या तांदळाचा भात / खिचडी (सुखा खोकला असल्यास तूप घालून खावी)

कढण / सूप - वर वर्णन केलेले घ्या,

मांसाहार - कोंबडी, बोकड, बगळा , हंस, यांचे सूप , बोकडीच्या पायांचे सूप

दुधाचे पदार्थ - लोणी (उत्तम), तुप

संस्कारीत जल - उष्णोदक (सकाळी गरम केलेले पाणी).

इतर - सुंठ ,आले, ओली हळद, कांदा लसून ,ओवा विहार -वैद्यकीय सल्ल्यानुसार औषधी तेल लावून शेकावे,

विशिष्ट पथ्य - विश्राम , शेक घेणे

- आंबट, थंड, तळलेले पदार्थ खाऊ नये.
- दिवसा झोपणे व रात्री जागरण टाळावे.
- शिळे अन्न खावू नये. तेलकट पदार्थ टाळावेत.
- पीयूष, चीज, दही टाळावे.
- कोणतेही फळ व दुध एकत्र करून खाणे टाळावे.
- जेवण गरमच करावे, आवडते पथ्यकर पदार्थ खावे.
- ब्रम्हचर्य पाळावे (शरीरसंबंध ठेवू नये.)

चघळण्यासाठी - लवंग, खडीसाखर , जेष्ठमध , मनुका

पंचकर्म - स्नेहन, स्वेदन , वमन , बस्ती

पंचकर्म वैद्यकीय सल्ला व निरीक्षणाखाली करावे.

खोकल्याचा इलाज लवकरात लवकर करावा नाहीतर याचे क्षयात रूपांतर होते.



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	

