

रुग्णाचे नांव :

विशेष पथ्य व्यवस्था - (आहार/विहार)

विशेष अपथ्य - (आहार/विहार)

आजार व पथ्य

भारत देशात सहा ऋतु आढळतात (वर्षा ऋतु, शरद ऋतु, हेमंत ऋतु, शिशिर ऋतु, वसंत ऋतु, ग्रीष्म ऋतु). प्रत्येक ऋतुनुसार खानपान (आहार-विहार) निश्चित असते. ह्या नुसार नियमांचे पालन केल्याने आजारांपासून बचाव होतो. न केल्यास भयानक स्वरूपाचे आजार होतात. म्हणूनच आजारानुसार पथ्ये पाळल्याने दिर्जायुषी होता येते. हेच आयुर्वेदाने मानव जातीला दिलेले वरदान आहे.

शासकीय आयुर्वेदीक महाविद्यालय / रुग्णालय

तुळजापूर रोड, उस्मानाबाद

(वात-पित्त-कफ रोग चिकीत्सा केंद्र)

फोन नं. : रुग्णालय - ०२४७२-२५१६९२

महाविद्यालय - ०२४७२-२५१७४१

पथ्यापथ्य व्यवस्था (परहेज)

सकाळी पिण्यायोग्य पदार्थ :- दूध, चहा, कॉफी, नीरा, लस्सी, सोयामिल्क, मूंग दाळीचे पाणी, हिरव्या नारळाचे पाणी, साय (मलाई) काढलेले दूध.

नास्ता (ब्रेकफास्ट) :- टोस्ट, ब्रेड, जाम, जेली, मख्खन, पोहे, सोजी, चिवडा, उपमा, हलवा, दालिया, खिचडी, आमलेट, उबला अंडा, नमकीन, साबूदाना, अंकुरीत धान्य (उसळ) (मूंग, मोट, चना, बटाना, बरबटी) काजू, बादाम अखरोड, जरदालू.

दुपारचे जेवण (लंच) : फुलका, पराठा, तंदुरी रोटी, पोळी (जव, गहू, ज्वारी, मका, दोसा, उत्तपम, भात, खिचडी)

दाळ/भाजी : मूंग, मसूर, तूर, उडद, चना, चवळी शेंग, गवार शेंग, मूंगशेंग, फरसबीन, दही, रायता, आलू, अरबी, जिमीकंद (सूरण), फुलगोभी, बंदीगोभी, कांदे, लहसून, अद्रक, आवला, काटवेल.

गाभेदार भाज्या : लौकी, दोडके, (दोन्ही) परवलं, तोंडले, कोहळे, पपई, भिंडी, सलगम, गाजर, मूळा, वांगी, कारले.

हिरव्या पालेभाज्या : पालक, मेथी, मुली की पत्ती, बथुआ, सांबार, प्याज की पत्ती, हिरवी मिर्ची (सिमला), चिंचाची कढी, पन्हे (आंबा), लोणचे (आंबा, निंबू, मिरची, मिश्र), लालभाजी, चिउची भाजी, गूळ, काकडी.

तैल : तिळतैल, मूंगफळी, सरसो, सोयाबीन, पामऑलीव्ह, सूरजमुखी, धारा, सफोला.

सायंकाळी (दुपारी ५ ते ६) फळ : पपई, चीकू, सेफ, नाशपाती, अननस, लिची, अनार (डाळींब), संत्र, मोसंबी, अंजीर, केळी, खरबूज, टरबूज, जांभूळ, आंबा (पक्व), शिंगाडा, सीताफल, खोबरे.

रात्री जेवण (डिनर) : दुपारप्रमाणे (हलके)

झोपतांना : गरमदूध, काढा, उष्णजल, शहदासोबत औषधी व काढा.