

पथ्य अपथ्य

अन्नपदार्थ	पथ्य : हे अवश्य घ्यावे	अपथ्य : हे अवश्य टाळावे
जेवणाची वेळ	जीभ लाल गुलाबी स्वच्छ असताना जेवावे	जीभ पांढरी साकायुक्त कोटेड असताना खाणे.(अशा वेळी फक्त गरम पाणी घ्यावे)
दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थ	दूध व साजूक लोणकढी तूप	दही, ताक, लोणी, बटर, चीज,पनीर व दुधाचे इतर पदार्थ,पेढा,बासुंदी,क्रीमचे तूप. रात्री झोपताना दूध पिणे.आईमक्रीम खाणे.
चहा कॉफी	शक्यतो २ कपपेक्षा जास्त नाही.	कॉफी शक्यतो नको.चहा बरा.भूक लागलेली असताना चहा पिणे.
सकाळचा नाश्ता	उपीट किंवा शिरा गव्हाच्या रव्याचा	पोहे व मैदा : बेकरीचे सर्वच पदार्थ टोस्ट खारी ब्रेड बिस्कीटे अगदी मारी बिस्कीटमुद्धा तसेच सॅन्डविच बर्गर पिझ्झा आणि हॉटेलमधील रोटी .मक्याचा रवा उडीदाचे पदार्थ : ढोकळा पापड इडली डोसा उत्तप्पा इ.साऊथ इंडियन
विरुद्धान्न	दूध व फळे एकत्र खाणे : शिकरणा,फ्रूट सॅलड,मिल्क शेक,दूध मीठ, दूध व आंबट पदार्थ,दूध व मटकी, कुळीथ (हुलगे), वरई (भगर), पावटे
धान्य	गहू ज्वारी : भाकरी चपाती	बाजरी, नाचणी, मका
कडधान्य / डाळ	हिरवे मूग मसूर चवळी (अग्वंड किंवा डाळ स्वरूपात)	बाकी सर्वच कडधान्ये व डाळी : हरभरा, तूर, मटकी, पावटा, वाटाणा इ.
भाज्या	सर्व फळभाज्या : पडवळ दुधी भोपळा घोसाळे दोडका वांगे कारले भेंडी गवार. पालेभाज्या : पालक चवळई तांदुळजा	इतर सर्वच पालेभाज्या (पाने असणार्या भाज्या) : मेथी शीपू कोबी अळू इ.
फोडणी	साजूक तूप धणे जिरे यांची फोडणी	तेल, हिंग, मोहरी यांची फोडणी
अन्नसंस्कार	सर्व गोष्टी शिजवूनच	परतून, तळून, भाजून, मोड आपून
जमिनीग्वाली उगवणारे पदार्थ	कोवळा मुळा कच्चा	बटाटा, गाजर, बीट, रताळे, मूरण,
भात	भाजून घेतलेल्या तांदळाचा जिरे आले घालून शिजवलेला पेज मांड काढलेला बाहेर पानेल्यात शिजवलेला भात	कुकरमध्ये शिजवलेले सर्वच पदार्थ अगदीच शक्य नसल्यास; कुकरमध्ये पदार्थ शिजवताना त्यात १ इंच आले व १ चमचा जिरे घालावे.
उपासाचे पदार्थ	साळीच्या ज्वारीच्या राजगिराच्या लाह्या	साबुदाणा, वनस्पती तूप, वेफर्स, वरई (भगर)
फळे	डालिंब आवळा हापूस आंबा अंजीर काळ्या मनुका	पाणी व लगदा (पल्प व फ्लुईड) असणारी सर्वच फळे : टोमॅटो, कलिंगड, पपई, अननस, फणस, केळी, पेरू, चिकू, सफरचंद, मोसंबी, संत्री इ.
मांसाहार	बोकडाचेच मटण	बोलाई मेंढीचे मटण, चिकन, मासे, अंडी व समुदातील इतर पदार्थ (सी फूड)
पाणी	सकाळी ३ लिटर पाणी घेऊन त्यात धणे जिरे सुंठ प्रत्येकी १ चमचा घालून उकळून दीड लिटर उरवावे व तेच दिवसभर घ्यावे.	फ्रीज माठ यातील पाणी.तहान लागलेली नसताना उगाचच वॉटर थेरपी किंवा सवय म्हणून रात्री झोपताना किंवा सकाळी उठल्यानंतर पाणी पिणे. काल रात्री उकळलेले पाणी आज पिणे. कोल्ड्रॉक.
व्यायाम	सूर्यनमस्कार : तोंडाने श्वास घ्यावा लागेल इतकेच. पाठीवर उतारणे झोपून पाय वरती उचलून चालणे किंवा सायकल करणे. पोहणे. संध लयबद्ध हायड्रॉलिक मोशनचे व्यायाम. पाठ मार्गे वाकण्याची आसने : भुजंग शलभ धनु उष्ट्र चक्र मत्स्य अर्धमत्स्येन्द्र भद्र गोमुख	जमिनीवर चालायला किंवा पळायला जाणे जॉगिंग, सायकलिंग, रनिंग, उड्या मारणे पुढे वाकण्याची आसने हास्य क्लब. जर्क (झटका) बसणारे व्यायाम
प्राणायाम	अनुलोम विलोम पूरक अन्तःकुंभक रेचक बहिःकुंभक	भयिका, सीत्कारी, सूर्यभेदन, कपालभाति, उज्जायी, नैलि, धौति, बन्ध.
झोप	रात्री झोपणे	दिवसा झोपणे. रात्री जागणे.
मानसिक	पॉझिटीव्ह विनिंग ॲटिट्यूड. जप. ऑटो सजेशन	नकारात्मक विचार. चिंता. शोक. भय. दगदग. त्रागा. चिडचिड.
इतर		

'VAIDYA' Hrishikesh B. Mhetre, Avantee Aayurvedeeya Chikitsaalaya
97 A, Patil Plaza, Sarasbag To Mitramandal Road, Pune 411009.
Timings : 9.00 a.m. To 1.00 p.m. & 6.00 To 9.00 p.m.
By Appointments Only (Saturday & Sunday Closed)

'वैद्य' हृषीकेश बा.म्हेत्रे, अवंती आयुर्वेदीय चिकित्सालय
९७ अ, पाटील प्लाझा, सारसबाग ते मित्रमंडळ मार्ग, पुणे.४११००९.
वेळ : सकाळी ९ ते दुपारी १ व माय ६ ते रात्री ९.(फक्त अपॉइंटमेन्टनेच)(शनिवार व रविवार बंद)

Phone : (0 2 0) 2 4 4 4 8 7 2 7; Mobile : 9 4 2 2 0 1 6 8 7 1

mhetre@sancharnet.in, hrishikesh_mhetre@yahoo.com, www.MhetreAyurved.com