



ASTANG AYURVEDA

MIG-43, Phase-1, Pokhariput BDA Colony, Bhubaneswar-751020,
Odisha, India, Phone : 0674-2352797, Mob.: +91-9437055021
Web: www.astangayurveda.com, E-mail : info@astangayurveda.com

Dr. Ambika Prasad Nayak

Regd. No.: 4262

पथ्य पत्रक

पथ्य (परहेज)

- सुबह** - मुंग, मुंग की पानी, मुंग का दाल, अदरक और हल्दी (गीली या सुखी) डालकर लेना है। मुरमुरे, धानी (पोपकोर्न), पोहा बिना स्वाद के चने(फीका) ले सकते है।
- दोपहर का खाना** - एक सहजन के साथ मूंगदाल एक बड़ा कोटरा, उसना चावल एक छोटी कटोरी (३२ बार चबाइए), एक सब्जी एक छोटी कटोरी (केबल हरी सब्जी जैसे की परवल, करेला, काकोडा, तरोई, लौकी, सहजन, पालक, मेथी)।
- शाम** - मुंग, मुंग की पानी, मुंग का दाल, अदरक और हल्दी (गीली या सुखी) डालकर लेना है। मुरमुरे, धानी (पोपकोर्न), पोहा बिना स्वाद के चने(फीका) ले सकते है।
- अन्तराल भोजन** - (SNACKS)- मुरमुरे, धानी(पोपकोर्न), पोहा, बिना स्वाद के चने(फीका) ले सकते है।
- अन्य भोजन** - चावल (चावल, जीरा राइस, पुलाव, खिचड़ी) अल्प मात्रा में ले सकते है।
- निषेध भोजन** - १. आटे से बने पदार्थ (रोटी, भाखरी, रोटला, पराठा, पूरी) नहीं लेना है। आलू, भिंडी, गोबी, पत्तामूली का सेवन नहीं करना है।
२. दूध से बनी खाद्य चीजे (दही, छाछ, लस्सी, आइसक्रीम, मिठाईया बगेरा) से परहेज करे।
३. अंडा, मछली, झींगा, केकड़ा, मशरूम, मद्य सेवन निषेध।
- भोजन का परिमाण** - भूख लगे तब जितनी भूख हो उससे (२५%) कम भोजन करे। रात्रिभोजन, अतिभोजन, भोजन के ऊपर भोजन से दूर रहे। भोजन में मुंगदाल की मात्रा ६६% रखे।
- औषध सेवन बिधि** - १. दवाईया गरम पानी के साथ भोजन से २ घंटे पहले खाली पेट लेनी है।
२. अद्रक रस ४ चम्मच और हल्दी रस ६ चम्मच और शहद १/२ चम्मच डालकर औषध के साथ लेवे।
३. सहजनका सूप प्रतिदिन ३०० मिली. की मात्रामें अबश्य लेवे।
- पानी :-** तीन लीटर पानी मे सोंठ चूर्ण ५ ग्राम (१ चमच) और धनिया चूर्ण १५ ग्राम (३ चम्मच) डालकर उबालना है। आधा बाकि रहे तब छान कर पीना है, सुबह बनाया हुआ पानी शाम ६ बजे तक उपयोग करे और शाम को बनाया हुआ पानी रात्रि तक उपयोग करे।

विवरण

ओपीडी - (सुबह ९ बजे से दोपहर १ बजे तक) हर दिन

आईपीडी - २४ घंटा × ७ दिन

फोन नंबर - ७००८१७६०१२, ९४३७०५५०२१

ईमेल - info@astangayurveda.com

वेबसाइट - www.astangayurveda.com

