



PATHYA - APATHYA

1. सामान्य ज्वर में पथ्यापथ्य (*Pathya apathya in fever*) :-

- **पथ्य :-** चावल, मीठा अनार, मूली एवं चौलाई का साग, मूंग का दलिया, साबूदाना एवं गर्म करके ठंडा किया हुआ पानी |
- **अपथ्य :-** ठण्डे पदार्थ एवं पानी का सेवन, शारीरिक एवं मानसिक परिश्रम |

2. अतिसार, पेचिस एवं संग्रहीणी में पथ्यापथ्य (*Pathya apathya in Diarrhea, Dysentery and IBS*) :-

- **पथ्य :-** पुराने चावल, पुराने मूंग का दलिया, गाय का दूध, मक्खन, मट्ठा, ककड़ी |
- **अपथ्य :-** आटा, मैदा से बने खाद्य पदार्थ, दाल, गुड़ एवं देर से पचने वाले पदार्थ |

3. नेत्र रोगों में पथ्यापथ्य (*Pathya apathya in Eye Disease*) :-

- **पथ्य :-** शीतल जल, गेहूँ के आटे से बनी चीजें, चावल, मूंग की दाल, छाछ, पेठा, परवल, घी, शक्कर, मक्खन, खुली हवा एवं साफ़ जगह पर रहना |
- **अपथ्य :-** ज्यादा गर्म पानी से नहाना, मोबाइल टीवी पास से देखना, नंगी आँखों से सूर्य की तरफ देखना आदि |

4. मूत्र रोगों (मूत्रकृच्छ, मूत्राघात एवं पथरी) में पथ्य अपथ्य (*Pathya apathya in Urinary Infection*) :-

- **पथ्य :-** पुराने लाल चावल, गाय का दूध एवं छाछ, पेठा, परवल, कवाबचिनी, चन्दन का तेल, मीठा आम एवं नागकेशर आदि |
- **अपथ्य :-** मटर, दही, राई, चना, हींग, धुप में घूमना, मैथुन आदि |

5. प्रमेह रोग में पथ्यापथ्य (*Pathya apathya in Gonorrhoea*) :-

- पथ्य :- बकरी एवं गाय का दूध, पुराने चावल, सरसों, गेहूँ, पुराने मूंग, अरहर, एवं चना दाल, केला और ककड़ी आदि |
- अपथ्य :- दही, सोयाबीन, धुम्रपान, दिन में सोना, आलस, शराब, अंजीर, शकर आदि |

6. मधुमेह एवं बहुमूत्र में पथ्यापथ्य (*Pathya apathya in Diabetes*) :-

- पथ्य :- ककोड़ा, करेला, जामुन, कम परिश्रम करना, कषैले फल एवं सब्जियां |
- अपथ्य :- मीठे खाद्य पदार्थ, ज्यादा मेहनत |

7. बवासीर में पथ्य अपथ्य (*Pathya apathya in Piles*) :-

- पथ्य :- पुराने चावल, जौ का दलिया, जल्दी पचने वाले आहार, पेठा, कच्चा केला, जमीकंद |
- अपथ्य :- मूली, बैंगन, राई, ज्यादा खट्टी चीजें, मसाले वाले भोजन, लहसुन, अदरक, कालीमिर्च आदि |

8. पाण्डु में पथ्यापथ्य (*Pathya apathya in Jaundice*) :-

- पथ्य :- पुराने लाल चावल, जौ, मूंग का दलिया |
- अपथ्य :- नयी इमली, खट्टे बेर, बेसन, दही, छाछ |

9. वातरोग में पथ्यापथ्य (*Pathya apathya in Musculoskeletal Disorder*) :-

- पथ्य :- मूंग की दाल, गाय का दूध, हरी सब्जियाँ, शालि चावल |
- अपथ्य :- शीतल पदार्थ, अभिष्यन्दी पदरथ (दही, खट्टे पदार्थ), दिवास्वप्न (दिन में सोना) |

10. अम्लपित्त में पथ्यापथ्य (*Pathya apathya in Acidity*) :-

- पथ्य :- लघु आहार, खिचड़ी, गरम जल का सेवन, पुराने चावल |
- अपथ्य :- खट्टे पदार्थ, गुरु आहार, तेल के बने पदार्थ, रात्रिजागरण |