ಆರೈಕೆ ಪ್ಯಾಕೇಜ್‌ಗಳು

ಡಿಟಾಕ್ಸ್, 10 ದಿನಗಳು

ಹತ್ತು ಕ್ಲಿನಿಕ್ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೌನಾ ಅಥವಾ ಸ್ಟೀಮ್ ಜೊತೆ ಮಸಾಜ್, ಓಝೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು, ಎರಡು ಎನಿಮಾ ಮತ್ತು ಕೊಲನ್ ಹೈಡ್ರೋಥೆರಪಿ. ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭವಾಗುವ ಮೊದಲು 1ನೇ ದಿನ ವೈದ್ಯರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಸೌನಾ ಅಥವಾ ಸ್ಟೀಮ್: ಇನ್‌ಫ್ರಾರೆಡ್ ಸೌನಾ ಜೊತೆ · ಸ್ಟೀಮ್ ಜೊತೆ

ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ

ನೀವು ಆರಂಭಿಸುವ ದಿನವೇ 1ನೇ ದಿನ. ಸೆಷನ್‌ಗಳು ಸೋಮವಾರದಿಂದ ಶನಿವಾರದವರೆಗೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ, ಭಾನುವಾರ ಬಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಳಗಿನ ಯೋಜನೆ ಸೋಮವಾರ ಆರಂಭಿಸಿದಾಗಿನದು.

1

1ನೇ ದಿನ

ವೈದ್ಯರ ತಪಾಸಣೆ
ಮಸಾಜ್ (ಅಭ್ಯಂಗ) + ಇನ್‌ಫ್ರಾರೆಡ್ ಸೌನಾ ಅಥವಾ ಸ್ಟೀಮ್ ಜೊತೆ ಮಸಾಜ್

2

2ನೇ ದಿನ

ರೆಕ್ಟಲ್ ಇನ್‌ಸಫ್ಲೇಶನ್ ಅಥವಾ ಓಝೋನ್ ಬಾಡಿ ಸೂಟ್

3

3ನೇ ದಿನ

ಮಸಾಜ್ (ಅಭ್ಯಂಗ) + ಇನ್‌ಫ್ರಾರೆಡ್ ಸೌನಾ ಅಥವಾ ಸ್ಟೀಮ್ ಜೊತೆ ಮಸಾಜ್

4

4ನೇ ದಿನ

ರೆಕ್ಟಲ್ ಇನ್‌ಸಫ್ಲೇಶನ್ ಅಥವಾ ಓಝೋನ್ ಬಾಡಿ ಸೂಟ್

ಓಝೋನೀಕೃತ ನೀರಿನ ಎನಿಮಾ

ತಣ್ಣನೆಯ ಪ್ಯಾಕ್

5

5ನೇ ದಿನ

ಮಸಾಜ್ (ಅಭ್ಯಂಗ) + ಇನ್‌ಫ್ರಾರೆಡ್ ಸೌನಾ ಅಥವಾ ಸ್ಟೀಮ್ ಜೊತೆ ಮಸಾಜ್

6

6ನೇ ದಿನ

ರೆಕ್ಟಲ್ ಇನ್‌ಸಫ್ಲೇಶನ್ ಅಥವಾ ಓಝೋನ್ ಬಾಡಿ ಸೂಟ್

- ಭಾನುವಾರ, ಸೆಷನ್ ಇಲ್ಲ

7

7ನೇ ದಿನ

ಮಸಾಜ್ (ಅಭ್ಯಂಗ) + ಇನ್‌ಫ್ರಾರೆಡ್ ಸೌನಾ ಅಥವಾ ಸ್ಟೀಮ್ ಜೊತೆ ಮಸಾಜ್

8 **8ನೇ ದಿನ**
ರೆಕ್ಟಲ್ ಇನ್‌ಸಫ್ಲೇಶನ್ ಅಥವಾ ಓಝೋನ್ ಬಾಡಿ ಸೂಟ್

9 **9ನೇ ದಿನ**
ಓಝೋನೀಕೃತ ನೀರಿನ ಎನಿಮಾ
ತಣ್ಣನೆಯ ಪ್ಯಾಕ್

10 **10ನೇ ದಿನ**
ಕೊಲನ್ ಹೈಡ್ರೋಥೆರಪಿ

ಸರಳ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು

- **ವೈದ್ಯರ ತಪಾಸಣೆ** 1ನೇ ದಿನ ವೈದ್ಯರು ಮಾಡುವ ಸಣ್ಣ ತಪಾಸಣೆ. ವೈದ್ಯರು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಔಷಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ, ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭವಾಗುವ ಮೊದಲು ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತವೇ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.
- **ಮಸಾಜ್ (ಅಭ್ಯಂಗ)** ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಸಾಜ್.
- **ಇನ್‌ಫ್ರಾರೆಡ್ ಸೌನಾ** ಮಸಾಜ್ ನಂತರ ಇನ್‌ಫ್ರಾರೆಡ್ ಕ್ಯಾಬಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಣ ಶಾಖ. ನೀವು ಬಯಸಿದಾಗ ಸೆಷನ್ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.
- **ಸ್ಟೀಮ್ ಜೊತೆ ಮಸಾಜ್** ಅದೇ ಎಣ್ಣೆ ಮಸಾಜ್, ನಂತರ ಸ್ಟೀಮ್ ಸ್ನಾನದಲ್ಲಿ ತೇವವಾದ ಶಾಖ.
- **ರೆಕ್ಟಲ್ ಇನ್‌ಸಫ್ಲೇಶನ್** ತೆಳುವಾದ ಕೊಳವೆಯ ಮೂಲಕ ಗುದನಾಳಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಓಝೋನ್ ಅನಿಲವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

- **ಓಝೋನ್ ಬಾಡಿ ಸೂಟ್** ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಕೆಳಗಿನ ದೇಹವು ಮುಚ್ಚಿದ ಸೂಟ್‌ನೊಳಗೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಚರ್ಮದ ಸುತ್ತ ಓಝೋನ್ ಅನಿಲ ಹರಿಯುತ್ತದೆ.
- **ಓಝೋನೀಕೃತ ನೀರಿನ ಎನಿಮಾ** ಓಝೋನ್ ಕರಗಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಎನಿಮಾಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ; ಇದು ಕೆಳಗಿನ ಕರುಳನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತದೆ.
- **ತಣ್ಣನೆಯ ಪ್ಯಾಕ್** ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗದ ಮೇಲೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ, ಇಡುವ ತಣ್ಣನೆಯ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯ ಪ್ಯಾಕ್.
- **ಕೊಲನ್ ಹೈಡ್ರೋಥೆರಪಿ** ನೀರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನೊಳಗೆ ಹಾಯಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಹೊರಬಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ; ಒಂದು ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಾರಿ.

ಇವೂ ಸೇರಿವೆ

- **ಇಯರ್ ಸೀಡ್ಸ್, 2 ಬಾರಿ** ಹೊರಕಿವಿಯ ಕೆಲವು ಬಿಂದುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಸುವ ಸಣ್ಣ ಬೀಜಗಳು. ಭೇಟಿಗಳ ನಡುವೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಮೆದುವಾಗಿ ಒತ್ತಬಹುದು.
- **ಓಝೋನೀಕೃತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, 5 ದಿನಗಳು** ಓಝೋನ್ ಕರಗಿಸಿದ ನೀರು; ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಲು.

ಯಾರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ

- 7 ದಿನಗಳ ಪ್ಯಾಕೇಜ್‌ಗಿಂತ ದೀರ್ಘವಾದ, ಸ್ಥಿರವಾದ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಆರೈಕೆ ಬಯಸುವ ವಯಸ್ಕರು.
- ಸುಮಾರು ಎರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ, ಸೋಮವಾರದಿಂದ ಶನಿವಾರದವರೆಗೆ, ಹತ್ತು ಕ್ಲಿನಿಕ್ ದಿನಗಳು ಆರ್‌ಆರ್ ನಗರದ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಬರಬಲ್ಲವರು.

- 1ನೇ ದಿನದ ತಪಾಸಣೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ. ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರು ಅದನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಕೈಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಏನು ತರಬೇಕು

- ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಗಳು ಮತ್ತು ಪೂರಕಗಳ ಪಟ್ಟಿ, ಮತ್ತು ಇತ್ತೀಚಿನ ವರದಿಗಳು.
- ಸಡಿಲವಾದ, ಆರಾಮದಾಯಕ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಮತ್ತು ಬದಲಿಸಲು ಇನ್ನೊಂದು ಜೊತೆ ಬಟ್ಟೆ.
- ಶಾಖ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಇನ್ನೇನು ತರಬೇಕು ಎಂದು ಫ್ರಂಟ್ ಡೆಸ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ.

ಹೇಗೆ ಆರಂಭಿಸುವುದು

1. ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ವಿನಂತಿಸಿ ಅಥವಾ WhatsApp ನಲ್ಲಿ ಸಂದೇಶ ಕಳುಹಿಸಿ.
2. ಸೋಮವಾರದಿಂದ ಶನಿವಾರದೊಳಗೆ ಆರಂಭದ ದಿನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ, ಸೌನಾ ಅಥವಾ ಸ್ಟೀಮ್ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ.
3. ವೈದ್ಯರ ತಪಾಸಣೆಗೆ 1ನೇ ದಿನ ಬನ್ನಿ. ಅದರ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಯೋಜನೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ. ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿ ಸೂಕ್ತವಾದುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನೂ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಫೋನ್ ಮತ್ತು WhatsApp
+91 70220 54022

ವೆಬ್‌ಸೈಟ್
www.snehawellness.com/kn/packages/detox-10

ನಂ. 529, 42ನೇ ಮೇನ್, ಐಡಿಯಲ್ ಹೋಮ್ಸ್, ಶ್ರೀ ರಾಜರಾಜೇಶ್ವರಿ ದೇವಾಲಯದ ಹತ್ತಿರ, ರಾಜರಾಜೇಶ್ವರಿ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು 560098

ಸೋಮವಾರದಿಂದ ಶನಿವಾರದವರೆಗೆ, ಬೆಳಗ್ಗೆ 10ರಿಂದ ಸಂಜೆ 7ರವರೆಗೆ