பராமரிப்புத் தொகுப்புகள்

டீடாக்ஸ், 10 நாட்கள்

பத்து கிளினிக் நாட்களில் சானா அல்லது நீராவியுடன் மசாஜ், ஓசோன் சிகிச்சைகள், இரண்டு எனிமாக்கள், கோலன் ஹைட்ரோதெரபி. எந்தச் சிகிச்சையும் தொடங்கும் முன் 1ஆம் நாள் மருத்துவர் உங்களைப் பரிசோதிப்பார்.

சானா அல்லது நீராவி: இன்ஃப்ராரெட் சானாவுடன் · நீராவியுடன்

நாள்தோறும்

நீங்கள் தொடங்கும் நாளே 1ஆம் நாள். அமர்வுகள் திங்கள் முதல் சனி வரை நடக்கும்; ஞாயிறு விடுபடும். கீழே உள்ள திட்டம் திங்களன்று தொடங்கினால் எப்படி இருக்கும் என்பதைக் காட்டுகிறது.

1

1ஆம் நாள்

மருத்துவர் பரிசோதனை
மசாஜ் (அப்யங்கம்) + இன்ஃப்ராரெட்
சானா அல்லது நீராவியுடன் மசாஜ்

2

2ஆம் நாள்

ரெக்டல் இன்சஃப்ளேஷன் அல்லது
ஓசோன் பாடி சூட்

3

3ஆம் நாள்

மசாஜ் (அப்யங்கம்) + இன்ஃப்ராரெட்
சானா அல்லது நீராவியுடன் மசாஜ்

4

4ஆம் நாள்

ரெக்டல் இன்சஃப்ளேஷன் அல்லது
ஓசோன் பாடி சூட்
ஓசோன் கலந்த நீர் எனிமா
குளிர் பற்று

5

5ஆம் நாள்

மசாஜ் (அப்யங்கம்) + இன்ஃப்ராரெட்
சானா அல்லது நீராவியுடன் மசாஜ்

6

6ஆம் நாள்

ரெக்டல் இன்சஃப்ளேஷன் அல்லது
ஓசோன் பாடி சூட்

- ஞாயிறு, அமர்வு இல்லை

7 **7ஆம் நாள்**
மசாஜ் (அப்யங்கம்) + இன்ஃப்ராரெட் சானா அல்லது நீராவியுடன் மசாஜ்

8 **8ஆம் நாள்**
ரெக்டல் இன்சஃப்ளேஷன் அல்லது ஓசோன் பாடி சூட்

9 **9ஆம் நாள்**
ஓசோன் கலந்த நீர் எனிமா
குளிர் பற்று

10 **10ஆம் நாள்**
கோலன் ஹைட்ரோதெரபி

எளிய சொற்களில் சிகிச்சைகள்

- **மருத்துவர் பரிசோதனை** 1ஆம் நாள் மருத்துவர் செய்யும் சிறிய பரிசோதனை. மருத்துவர் உங்கள் உடல்நலம், மருந்துகள் பற்றிக் கேட்டு, எந்தச் சிகிச்சையும் தொடங்கும் முன் ஒவ்வொன்றும் உங்களுக்குப் பொருந்துமா என்று முடிவு செய்வார்.
- **மசாஜ் (அப்யங்கம்)** வெதுவெதுப்பான எண்ணெயால் உடல் முழுவதும் மசாஜ்.

- **இன்ஃப்ராரெட் சானா** மசாஜுக்குப் பிறகு இன்ஃப்ராரெட் அறையில் உலர்ந்த வெப்பம். நீங்கள் விரும்பும்போது அமர்வை நிறுத்தலாம்.
- **நீராவியுடன் மசாஜ்** அதே எண்ணெய் மசாஜ், பிறகு நீராவிக் குளியலில் ஈரமான வெப்பம்.
- **ரெக்டல் இன்சஃப்ளேஷன்** மெல்லிய குழாய் வழியாக மலக்குடலுக்குள் சிறிதளவு ஓசோன் வாயு செலுத்தப்படுகிறது.
- **ஓசோன் பாடி சூட்** கழுத்துக்குக் கீழே உள்ள உடல் மூடிய உடைக்குள் இருக்கும்; தோலைச் சுற்றி ஓசோன் வாயு பாயும்.
- **ஓசோன் கலந்த நீர் எனிமா** ஓசோன் கரைந்த நீரால் எனிமா கொடுக்கப்படுகிறது; இது கீழ்க் குடலைக் கழுவுகிறது.
- **குளிர் பற்று** உடலின் ஒரு பகுதியில், எடுத்துக்காட்டாக வயிற்றின் மேல், வைக்கப்படும் குளிர்ந்த ஈரத் துணிப் பற்று.
- **கோலன் ஹைட்ரோதெரபி** நீர் மெதுவாகப் பெருங்குடலுக்குள் செலுத்தப்பட்டு மீண்டும் வெளியேற்றப்படுகிறது; ஒரு அமர்வில் பல முறை.

இவையும் அடங்கும்

- **காது விதைகள், 2 முறை** வெளிக்காதின் சில புள்ளிகளில் ஒட்டப்படும் சிறிய விதைகள். வருகைகளுக்கு இடையே வீட்டில் அவற்றை மெதுவாக அழுத்தலாம்.
- **ஓசோன் கலந்த குடிநீர், 5 நாட்கள்** ஓசோன் கரைந்த நீர்; மருத்துவர் சொல்லும் நாட்களில் வீட்டில் குடிக்க.

யாருக்குப் பொருந்தும்

- 7 நாள் தொகுப்பை விட நீண்ட, நிலையான இயற்கை மருத்துவப் பராமரிப்பை விரும்பும் பெரியவர்கள்.
- ஏறக்குறைய இரண்டு வாரங்களில், திங்கள் முதல் சனி வரை, பத்து கிளினிக் நாட்கள் ஆர்.ஆர். நகர் கிளினிக்குக்கு வர முடிந்தவர்கள்.
- 1ஆம் நாள் பரிசோதனையில் மருத்துவர் அனுமதிக்கும் எவரும். ஏதேனும் சிகிச்சை உங்களுக்குப் பொருந்தவில்லை என்றால் மருத்துவர் அதை மாற்றுவார் அல்லது நீக்குவார்.

என்ன கொண்டு வர வேண்டும்

- நீங்கள் எடுக்கும் மருந்துகள், சத்து மாத்திரைகளின் பட்டியல், சமீபத்திய அறிக்கைகள்.
- தளர்வான, வசதியான உடைகளும் மாற்றிக்கொள்ள இன்னொரு உடையும்.
- வெப்பச் சிகிச்சைகளுக்கு வேறு என்ன கொண்டு வர வேண்டும் என்று வரவேற்புப் பிரிவில் கேளுங்கள்.

எப்படித் தொடங்குவது

1. எங்கள் மருத்துவர்களை அணுகுங்கள்: ஆலோசனையைக் கோருங்கள் அல்லது WhatsApp-இல் செய்தி அனுப்புங்கள்.
2. திங்கள் முதல் சனிக்குள் தொடங்கும் நாளையும், சானா அல்லது நீராவியையும் தேர்ந்தெடுங்கள்.
3. மருத்துவர் பரிசோதனைக்கு 1ஆம் நாள் வாருங்கள். அதன் பிறகு உங்கள் திட்டம் தொடங்கும்.

எங்கள் மருத்துவர்களை அணுகுங்கள்

முதலில் எங்கள் மருத்துவர்களில் ஒருவரிடம் பேசுங்கள். அவர்கள் உங்கள் உடல்நலம் பற்றிக் கேட்டு எது பொருந்தும் என்று பரிந்துரைப்பார்கள்; ஒரு தொகுப்பு உங்களுக்குப் பொருந்தவில்லை என்றால் அதையும் சொல்வார்கள்.

தொலைபேசி மற்றும் WhatsApp
+91 70220 54022

இணையதளம்
www.snehawellness.com/ta/packages/detox-10

எண் 529, 42வது மெயின், ஐடியல் ஹோம்ஸ், ஸ்ரீ ராஜராஜேஸ்வரி கோயில் அருகில், ராஜராஜேஸ்வரி நகர், பெங்களூரு 560098

திங்கள் முதல் சனி வரை, காலை 10 முதல் மாலை 7 மணி வரை