Sneha Integrative Wellness Center

केयर पैकेज

डिटॉक्स, 7 दिन

सात क्लिनिक दिनों में सॉना या स्टीम के साथ मसाज, ओज़ोन थेरेपी और कोलन हाइड्रोथेरेपी। कोई भी थेरेपी शुरू होने से पहले दिन 1 पर डॉक्टर आपकी जाँच करते हैं।

सॉना या स्टीम: इन्फ्रारेड सॉना के साथ · स्टीम के साथ

दिन-ब-दिन

जिस दिन आप शुरू करते हैं, वह दिन 1 है। सेशन सोमवार से शनिवार तक होते हैं और रविवार छोड़ दिया जाता है। नीचे की योजना सोमवार से शुरू करने पर है।

1 **दिन 1**
डॉक्टर की जाँच
मसाज (अभ्यंग) + इन्फ्रारेड सॉना या स्टीम के साथ मसाज

2 **दिन 2**
रेक्टल इनसफ़्लेशन या ओज़ोन बॉडी सूट

3 **दिन 3**
मसाज (अभ्यंग) + इन्फ्रारेड सॉना या स्टीम के साथ मसाज
ओज़ोनेटेड पानी का एनीमा
ठंडी पट्टी

4 **दिन** 4
रेक्टल इनसफ़्लेशन या ओज़ोन बॉडी सूट

5 **दिन** 5
मसाज (अभ्यंग) + इन्फ्रारेड सॉना या स्टीम के साथ मसाज

6 **दिन** 6
रेक्टल इनसफ़्लेशन या ओज़ोन बॉडी सूट

- रविवार, कोई सेशन नहीं

7 **दिन** 7
कोलन हाइड्रोथेरेपी

आसान शब्दों में थेरेपी

- **डॉक्टर की जाँच** दिन 1 पर डॉक्टर की छोटी जाँच। डॉक्टर आपकी सेहत और दवाओं के बारे में पूछते हैं और कोई भी थेरेपी शुरू होने से पहले तय करते हैं कि हर थेरेपी आपके लिए ठीक है या नहीं।
- **मसाज (अभ्यंग)** गुनगुने तेल से पूरे शरीर की मसाज।
- **इन्फ्रारेड सॉना** मसाज के बाद इन्फ्रारेड केबिन में सूखी गर्मी। आप जब चाहें सेशन रोक सकते हैं।
- **स्टीम के साथ मसाज** वही तेल मसाज, उसके बाद स्टीम बाथ में नम गर्मी।
- **रेक्टल इनसफ़्लेशन** एक पतली नली से मलाशय में थोड़ी ओज़ोन गैस दी जाती है।
- **ओज़ोन बॉडी सूट** गर्दन से नीचे का शरीर एक बंद सूट में रहता है और त्वचा के चारों ओर ओज़ोन गैस बहती है।

- **ओज़ोनेटेड पानी का एनीमा** ओज़ोन घुले पानी से एनीमा दिया जाता है, जिससे निचली आँत धुलती है।
- **ठंडी पट्टी** शरीर के किसी एक हिस्से, जैसे पेट, पर रखी जाने वाली ठंडी, गीली कपड़े की पट्टी।
- **कोलन हाइड्रोथेरेपी** पानी को धीरे-धीरे बड़ी आँत में डाला और फिर बाहर निकाला जाता है; एक सेशन में कई बार।

यह भी शामिल है

- **ईयर सीड्स, एक बार** कान के बाहरी हिस्से पर कुछ बिंदुओं पर चिपकाए गए छोटे बीज। दो विज़िट के बीच आप घर पर उन्हें हल्के से दबा सकते हैं।
- **ओज़ोनेटेड पीने का पानी, 3 दिन** ओज़ोन घुला पानी, जिसे डॉक्टर के बताए दिनों में घर पर पीना है।

किसके लिए

- वयस्क जो एक हफ़्ते की छोटी, व्यवस्थित प्राकृतिक चिकित्सा चाहते हैं।
- जो लोग सोमवार से शनिवार तक लगातार सात क्लिनिक दिन आरआर नगर के क्लिनिक आ सकते हैं।
- कोई भी, जिसे दिन 1 की जाँच में डॉक्टर अनुमति दें। अगर कोई थेरेपी आपके लिए ठीक नहीं है, तो डॉक्टर उसे बदल देते हैं या हटा देते हैं।

क्या लाएँ

- आपकी दवाओं और सप्लीमेंट की सूची, और हाल की रिपोर्ट।
- ढीले, आरामदायक कपड़े और बदलने के लिए एक जोड़ी कपड़े।

- गर्मी वाली थेरेपी के लिए और क्या लाना है, यह फ़्रंट डेस्क से पूछें।

कैसे शुरू करें

1. हमारे डॉक्टरों से परामर्श करें: परामर्श का अनुरोध करें या WhatsApp पर संदेश भेजें।
2. सोमवार से शनिवार के बीच शुरुआत का दिन चुनें, और सॉना या स्टीम चुनें।
3. डॉक्टर की जाँच के लिए दिन 1 पर आएँ। आपकी योजना उसके बाद शुरू होती है।

हमारे डॉक्टरों से परामर्श करें

पहले हमारे किसी डॉक्टर से बात करें। वे आपकी सेहत के बारे में पूछकर बताएँगे कि क्या ठीक रहेगा, और अगर कोई पैकेज आपके लिए ठीक नहीं है तो वह भी बताएँगे।

फ़ोन और WhatsApp
+91 70220 54022

वेबसाइट
www.snehawellness.com/hi/packages/detox-7

नं. 529, 42nd मेन, आइडियल होम्स, श्री राजराजेश्वरी मंदिर के पास, राजराजेश्वरी नगर, बेंगलुरु 560098

सोमवार से शनिवार, सुबह 10 से शाम 7 बजे तक