

20 நாட்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய பத்திய முறைகள்

மாத்திரை சாப்பிடும் முறை :

- * காலை - 1, இரவு - 1 சாப்பிட்ட பின்
- * 6 நாட்களுக்கு 12 மாத்திரை
- * முதல் ஏழுநாள் குளிக்க கூடாது. (வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்)
- * 8 வது நாள் 10 கிராம் ஒமத்தை 100 மி.லி பசும்பாலுடன் காய்ச்சி ஆற வைத்து தலைமுதல் கால் வரை நன்றாக தேய்த்து, 1 மணி நேரம் கழித்து ஒரே வெந்நீரில் (சாதாரண தண்ணீர் சேர்க்க கூடாது) குளிக்கவும்.
- * 9 வது நாள் குளிக்கக் கூடாது.
- * 10 வது நாள் 8 வது நாள் படியே செய்ய வேண்டும்.
- * 11 வது நாள் குளிக்கக் கூடாது.
- * 12 வது நாள் 25 மி.லி விளக்கெண்ணெய்/25 மி.லி தேங்காய் எண்ணெய்/பத்து மிளகு இந்த முன்றையும் சேர்த்து காய்ச்சி ஆற வைத்து தலை முதல் கால் வரை நன்றாக தேய்த்து, ஒரு மணி நேரம் கழித்து ஒரே வெந்நீரில் குளிக்கவும்.
- * 13 வது நாள் குளிக்க கூடாது.
- * 14 வது நாள் 12 வது நாள் படியே செய்ய வேண்டும்.
- * 15 - 20 வது நாள் ஒரே வெந்நீரில் குளிக்கலாம்.

உணவில் சேர்க்கக்கூடாத பொருட்கள் :

- * உப்பு/புளி/எண்ணெய்/சர்க்கரை
- * கோழி/மாமிசம்/மீன்/முட்டை
- * தேநீர்/காபி/குளிர்பானங்கள்
- * கிழங்கு வகைகள்/கீரை வகைகள்
- * தக்காளி/கத்தரிக்காய்/பச்சைமிளகாய்/இஞ்சி/பாகற்காய்/பரங்கிக்காய்/சுரைக்காய்/ஊறுகாய்

உணவில் சேர்க்கக் கூடியவை :

- * இட்லி, புழுங்கல் அரிசி சாதம், இடியாப்பம், சாம்பார் சாதம், கேழ்வரகு கழி, புட்டு, வரசப்பாத்தி, ராகி கூழ், கஞ்சி, பால் கலந்த அரிசி கஞ்சி, பார்லி கஞ்சி கருப்பட்டி + பால் காய்ச்சியது.
- * காபி → சுக்கு + சீரகம் + மல்லி + கருப்பட்டி.
- * சாம்பார் → கேரட், பீட்டுட், வெண்டை, அவரை, வெங்காயம், பாசிப்பருப்பு.

பழ வகைகள் :

* வாழைப்பழம், புளிப்பு இல்லாத ஆப்பிள் (சிம்லா), மாதுளம்பழம், பேரிச்சம்பழம்.

நோயாளிகளின் கவனத்திற்கு :

- * மருந்து உட்கொள்ளும் பொழுது வெளியூர் பணத்தை தவிர்க்கவும்.
- * உணவு, குடிநீர் வெளியிடங்களில் தவிர்க்கவும்.
- * நுண் கிருமிகளால் பரவும் வைரஸ் நோய்கள் வராமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.
- * காய்ச்சல், தலைவலி, வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி, குமட்டல், சளி, இருமல் ஆகியவை வந்தால் ஆங்கில மருந்துகளை தவிர்க்கவும். நாங்கள் கொடுக்கும் சித்த மருந்துகளை மட்டும் உட்கொள்ளவும்.
- * கடினமான வேலைகளை தவிர்க்கவும்.
- * கை, கால் கழுவ வெந்நீர் பயன்படுத்தவும்.
- * பல் துலக்குவதற்கு வேப்பங்குச்சி, ஆலங்குச்சியை பயன்படுத்தவும்.
- * உடலுறவு கண்டிப்பாக கூடாது.
- * உப்பு, எண்ணெய், புளி, சீனி ஆகாது.
- * சீனிக்கு பதிலாக கருப்பட்டி, பனங்கற்கண்டு சேர்த்து கொள்ளவும்.
- * உடல் சோர்வு ஏற்படும் பொழுது சுக்கு, மல்லி, சீரகம், கருப்பட்டி ஆகியவை சேர்த்து காபி போட்டு குடிக்கவும், மற்றும் பார்லி அரிசி கஞ்சி காய்ச்சி சாப்பிடவும்.
- * பழ வகைகள் சேர்க்கவும்.
- * சீரகம் மற்றும் ஓமம் கலந்து காய்ச்சிய வெந்நீரை ஆற வைத்து குடிக்கவும்.
- * குளிக்கும்போது சீக்காய் பயன்படுத்தவும்.
- * 20 வது நாளில் பத்தியம் முறிக்கும் போது எங்களுக்கு போன் செய்யவும்.
- * பத்தியத்தின்போது ஆங்கில மருந்துகளை உபயோகிக்க கூடாது.