



How I Take Sitz Bath

Ancient Home Remedy : Katisnanam (कटिस्नान)

Sitz Bath

To take a sitz bath,

Fill your bath tub with 3 to 4 inches of warm water.

You can test the temperature by putting your hand in the water and making sure it doesn't cause discomfort.

Alternatively, if you want to add salt to the bath to help treat an infection, fill the bath with hot water before adding 1/4 cup of salt.

If Doctor has suggested any Solution, It can be added.

Then, mix the salt or Solution into the water so it dissolves, and wait for the water to cool to a comfortable temperature.

Finally, soak the affected area in the sitz bath for 15 to 30 minutes.

Sitz Bath म्हणजे कटी स्नान.

आपल्या आयुर्वेदात कटिस्नानाचा उल्लेख आहे.

ह्यामुळे ओटिपोटाचा भागाला फायदा होतो.

कटिस्नाना नंतर दुखत्या जागेवर फुंकर मारल्या प्रमाणे फायदा होतो.

कटी स्नानाने फायदा होणारे आजार

- १) जुनाट लघवीच्या जागेचे इन्फेक्शन.
- २) बरे न होणारे इन्फेक्शन
- ३) मधुमेहाचे रुग्ण
- ४) प्रोस्टेट इन्फेक्शन

कृती

१)फोटोमध्ये दाखवल्याप्रमाणे टब मध्ये चार इंच पाणी घ्यावे.

२)पाण्यामध्ये काहीही मिसळण्याची गरज नाही

३)सांगितलं असेल तर मीठ किंवा औषध मिक्स करावे

४)सर्व आतले कपडे काढावेत

५)शौच, लघवीची जागा पाण्यात बुडवून बसावे

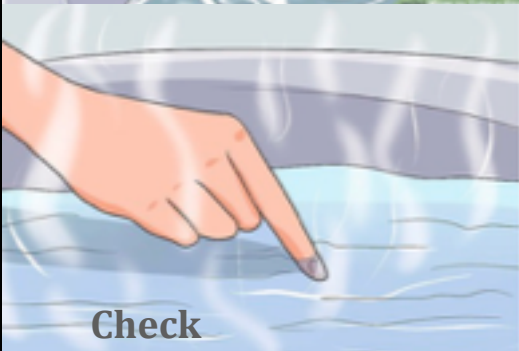
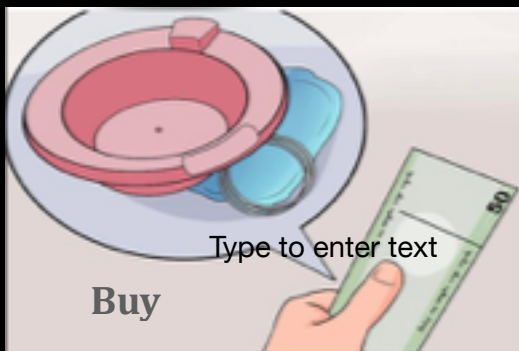
६)पाण्यात दहा मिनिटे बसावे, दिवसातून एक अथवा दोन वेळा

७) कटी स्नान हा घरगुती उपाय आहे, कायम केल्याने फायदाच होतो नुकसान नाही

If You Can Squat



If You Can not Squat



[VIDEO](#)