

# STONE SAFE

*For Kidney & Urinary Health..*

## स्टोन सेफ के फायदे :-

१. बार - बार पेशाब जाने कक इच्छा को कम करता है.
२. पेशाब मी बदबू आना बंद करता है.
३. फसलीयों और पेट में ददद कम करता है.
४. पेशाब करते वक्त जलन व दर्द कम करता है.
५. पथरी टूट - टूटकर पेशाब के रास्ते के बाहर निकल जाती है.



## स्टोन सेफ में क्या सेवन करे और क्या न सेवन करे.

१. चाय , कॉफी, दुध या किसी भी दुध से बने उत्पादक का सेवन न करें.
२. ककडी, चीकू, काजू, टमाटर, पालक, बैंगन, मटर , मोसंबी, संतरा, और अन्य खट्टे फलों का सेवन न करें.
३. फास्टफूड, डिब्बाबंद भोजन, तली हुई चीजें और जमे हुए भोजन, मल्टी ग्रेन आटा का सेवन न करें.
४. आहार में हरी सब्जियां, मोसमी फलों का सेवन करना चाहिए, यह आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है.
५. यदि आप इन चीजों का च्छी तरह से पालन करते हैं , तो यह आपके शरीर से कोई अन्य बिमारीयोंको दूर रखने में मदद करेगा.

## स्टोन सेफ इस्तेमाल करणे का तरीका

१. १ चम्मच ( ५ ग्रॅम ) चूर्ण को १ ग्लास पाणी के साथ सुबह खाली पेट लें.
२. चूर्ण लेणे के १ घंटे तक कुछ भी न खाए.
३. दिन भर में कम से कम ४ से ५ लिटर पाणी पीए.