FAX

From: Bb

Contacts: Bb

fatEndfit
Body Detoxification

બ્રાન્ચ : સુરત | રાજકોટ | જુનાગઢ | અમરેલી | અમદાવાદ | વડોદરા | મુંબઈ

ચુર્ણ

* રાત્રે 1 ચમચી ચુર્ણ લેવું, કાચબેઠક અથવા હુફાળા ગરમ પાણીમાં પલાળીને લેવું.
* પેટસાફ ના આવે તો દોઢ અથવા 2 ચમચી જેટલું ચુર્ણ લઈ શકાય.
* મુખવાસ તરીકે વરીયાળી, ધાણાદાળ, આમળા, હિમેજ, હાઝમોલા, આદુની ચિપ્સ કે હરડેના ટુકડા તેમજ સોપારી લઈ શકાય.

ખાસ નોંધ

* ચા ના વ્યસન વાળા વ્યક્તિઓ લેમન ટી, હર્બલ ટી, ગ્રીન ટી, બ્લેક કોફી લઈ શકે.
* ડેટોક્ષીફીકેશન પધ્ધતિ દરમ્યાન શરૂઆતનાં દિવસોમાં કળતર થવું, માથુ દુ:ખવું, પીતની ઉલ્ટી થવી અથવા ઉબકા આવવા તેમજ ચામડી પર ખંજવાળ આવવી આવા લક્ષણો દેખાય શકે આવું કાંઈ જણાય તો ડોક્ટરને પુછયા વગર કોઈપણ પ્રકારની એલોપેથીક દવા લેવી નહી.
* પથરીનો દુ:ખાવો થાય તો દુ:ખાવાનું ઈન્જેક્શન લઈ શકાય.
* પદ્ધતિ દરમ્યાન કોઈપણ ચેપી રોગ/તાવ જેવા કે મેલેરીયા, ડેન્ગ્યુ, ચિકનગુનિયા, શરદી-ખાંસી, ગેસ્ટ્રો, ટાઈફોઈડ જેવા રોગ આવી જાય તો ડોક્ટરની સલાહ મુજબ આગળ વધવું અથવા તમારા ફેમીલી ડોક્ટર પાસે રિપોર્ટ કરાવીને દવા લઈ લેવી અને આપડી દવા થોડા દિવસ બંધ કરવાની રહેશે.
* કોલેસ્ટ્રોલ, લોહી પતલુ કરવાની દવા, થાઈરોઈડ, બી.પીની દવા, મગજની ખેંચની દવા ચાલું રાખવી.
* ડાયાબિટીસની દવા બંધ કરવી જરૂર જણાય તો ડોક્ટર સાથે વાત કરવી.
* દુ:ખાવાની કોઈ પ્રકારની દવા લેવાની નથી આ સિવાય બીજી કોઈ દવા ચાલું હોય તો ડોક્ટર સાથે વાત કરવી.
* વિટામિન, કેલ્શિયમની દવાઓ લેવાની નથી.
* કોઈપણ પ્રકારની ઈમરજન્સી પરિસ્થીતીમાં તમારા ફેમીલી ડોક્ટરની સલાહ ગમે ત્યારે લઈ શકો.
* ડાયાબીટીશના દર્દીએ ડોક્ટરને ફરજીયાત જાણ કરવી.
* સાત્વીક ખોરાક, પુરતું પાણી, 7 કલાકની ઉંઘ, સુર્યપ્રકાશ, ગ્રીન જ્યુસ, ઓક્સિજન, પ્રાણાયામ, મનની પ્રસન્નતા આટલી વસ્તુંના સંહમિલનથી કાયકલ્પ થાય છે.