

કન્સલ્ટિંગ રૂમ

ડિટોક્સિફિકેશન રા માટે જરૂરી છે?

ડો કસ એ ટલે શારીરિક વિશ્વાસ્થય મેળવું. ડિટોક્સં ગણે લઈને વધી આજના થેવાના ટોકિસનનો નિકલ કરવામાં મદદ કરે છે.

આપણે શરીર લઈએ છીએ. પાણી પીએ ક્ષયે અને ખોરાક જ ખાયે છીએ બધામાં પ્રદૂષણે લિધે ટોકિસન (અને તત્ત્વો) બણેલા હોય છે અને ડિટોક્સનો હેતુ એજ છે કે શરીરમાં ભરાયેલા કયરા (ટોકિસન)થી શરીરને ચોણું કરું અને એ રીતે શારીરિક સ્વસ્થતા મેળવી અને કાર્યક્રમતા વધારવી.

વધી ટોકિસન આપણા શરીરમાં ચરબી સર્વપ્રે લોહાની નલિકામાં (રક્તવાહિનીમાં) જમા

થાય છે. એટલે આપણે પુષ્ટ પ્રમાણમાં પ્રવાહી લેવું ઓછાએ છે આજના થેવાના ટોકિસનનો નિકલ કરવામાં મદદ કરે છે.

(૧) ટિકસની શરૂઆત પુષ્ટ પાણી પીએ કરવી જે આપણા શરીર તંત્રે સાક કરવામાં મદદ કરે છે.

(૨) દિન ચર્યામાં ખોરાક એટલે

કે સવારનો નાસ્તો, ખોરાકનું જમણ અને રાત્રિનું જ મજાને બદલે ડિટોક્સીકાઈ સુધી જે શક અને ફણોથી બનેલો હોય એ શરીરને પોષક તત્ત્વોથી ભરવામાં મદદ કરે છે અને પેટ અને આંતરડાને આરામ આપે છે.

(૩) બજારમાંથી આર્ગેનિક અનાજ, શક, ફાસ્ટફૂનો આગ્રહ

રાનો જે ક્રિનિમ રસાયણો અને ખાતરીથી મુક્ત હોય.

(૪) પ્રોટોટાઇન્ઝ ખોરાક એટલે કે દાણી, આથવાનો ખોરાક, ફણગાવેલા કાંઠાળ વગેરે પણ ખાયું. પણ અને આ ફક્ત ટૂંક સમય માટે જ કામ કરે છે અને સ્વસ્થ પણ નભવું પડી શકે. પરંતુ તમારા શરીરને ટોકિસનનું નજીવામાં ચોક્કસ મદદ કરશે

ઉષ્મા એડા

ડાયોટિશિયન અને સ્પોર્ટ્સ વ્યૂટ્રિશનિસ્ટ
(નીવ વ્યૂટ્રિશન એન્ડ વેર્ક લોસ સેન્ટર)
ushma.chheda@gmail.com

(૫) સવારની દૂધવાળી ચાને બહલે લીલી ચા (થીન ટી)નો આગ્રહ રાપો.

(૬) સુપરફૂને રોજિં દા ખોરાકમાં સ્વાન આપો. દાત. અપરોટ, અવાકાંડો, બાદામ, ઓલિવ ઓછાલ, અણસી, બ્લુ ડેરોજ, પાલકના ભાજી, કેલનીભાજી, ટેંટા, ગાજર, સંતરા, સફરજન વગેરે.

(૭) ડિટોક્સ વાર્ચવાર કરવાથી શરીરનું મેટોલિઝમ ધીમું થઈ જાય છે અને પણ વજન વિટાનું કે એક સર્વાં રાખવું અખરું થઈ જાય છે માટે શરીરને શુદ્ધ કરવા માટે અને ટોકિસન દૂર કરવા માટિનામાં એક વાર તંત્રાનું કરવાની પ્રયત્નિકસનનું કરવાની સલાહ



નિષ્ણાતો આપે છે.

ડિટોક્સિફિકેશનનાં ફાયદા

(લીલર)માંથી ટોકિસન કાઢવામાં

મદદ કરે છે જે સતત મહત્વના

કાર્યરત હોય છે.

(૮) વજન ઓહું કરવામાં સહાય

કરે છે.

કોણે ડિટોક્સ ન કરું ઓઈએ?

(૯) બાળકો

રેખે મધુપ્રેમેહ છે.

(૧૦) ગેસ અને કબિયાતાનો

ઉપાય થાય છે.

(૧૧) ઉંડા શર્સાસ્થ્વાસમાં મદદ

કરે છે.

(૧૨) ખોરાકની પ્રતિકૂળ પ્રક્રિયા

ઓઈ કરે છે.

(૧૩) સ્વસ્થ રહેવામાં મદદ કરે

છે.

(૧૪) વજન ઓહું કરવામાં સહાય

કરે છે.

કોણે ડિટોક્સ ન કરું ઓઈએ?

(૧૫) સોઝા ઓછા કરે છે.

(૧૬) જેમને મધુપ્રેમેહ છે.

(૧૭) પ્રેગાનેટ સ્ટીલીઓ.

(૧૮) ઉંડા શર્સાસ્થ્વાસમાં વધું

હોય.

નડિયાદ કિડની હોસ્પિટલની ૪૦ વર્ષોની સેવાયાત્રા

નિષ્ણાતો આપે છે.

ડિટોક્સ વાર્ચવાર કરવાથી

શરીરનું મેટોલિઝમ ધીમું થઈ

જાય છે અને પણ વજન વિટાનું

કે એક સર્વાં રાખવું અખરું થઈ

જાય છે માટે શરીરને શુદ્ધ કરવા

માટે અને ટોકિસન દૂર કરવા

નિષ્ણાતો આપે છે.

નિ