



લિવર ડિટોક્સ

તમારે ડેરી પ્રોડક્ટ બંદ કરવાના છે - દૂધ, દઈ, ચીઝ
તરેલી વસ્તુ ખાવાની મનાઈ છે
ઘઉં થી બનેલી વસ્તુ બંદ કરવાની છે
ઠંડુ ખાવાનું અને ફ્રીઝ બંધ કરશો

દિવસ 1 - 5 (સોમ - શુક્ર)

દરોજ એક લીટર એપલ જુસ અથવા મેલિક એસીડ Malic Acid (1500 mg ડૈલી)
2 લીટર પાણી
નોર્મલ હેલ્થી ખોરાક

દિવસ 6 (શનિ)

2pm વાગ્યા સુધી નોર્મલ હેલ્થી ખોરાક અને પાણી
તમારી ઘોળી અથવા મેડિકેશન સવારે ના ભાગમાં લઈ લેજો, સાંજના મનાઈ છે
2pm વાગ્યા પછી ખાવાની મનાઈ છે, ખાલી પાણી પીવાનું ચાલશે, નીકર લીવર ના પથરા નીકરશે નહિ
6pm - 4 ટેબલ સ્પૂન Epsom Salt, 3 ગ્લાસ પાણી જોડે મિક્ષ કરશો એટલે ચાર 3/4 ગ્લાસ થશે, એક ગ્લાસ હમણાં પીવાનું છે
8pm - બીજો 3/4 ગ્લાસ Epsom Salt પીશો
9.45pm - 1 ગ્રૈપ ફુટ જુસ અથવા લેમન ને ઓરેન્જ જુસ કાઢો
જુસમાં અર્ધો ગ્લાસ Extra Virgin Olive Oil રાખશો , ડબ્બો બંધ કરી અને મિક્ષ કરશો
10pm - ડબ્બો લઈ, પલંગ લગે ઊભો, બધું જુસ પીશો અને પલંગ માં સીધા સુઈ જશો
2 ઊશીકું વાપરશો, 20 મિનીટ માટે સુઈ જશો બોલ્યા વધર, સુવાની કોશિશ કરશો

દિવસ 7 (રવિ)

6am - ત્રીજો 3/4 ગ્લાસ Epsom Salt પીશો
8am - ચોથો 3/4 ગ્લાસ Epsom Salt પીશો
10am - નોર્મલ જુસ અથવા ફુટ જમશો, ત્યાર બાદ તમારી દવા લેશો લેવાની હોઈ તો, અને એક કલાક પછી નોર્મલ જમશો
જારા ચાલુ થશે અને તેમાં નાના અથવા મોટા ગ્રીન પથરા નીકરશે ટોઇલેટમાં, તમે નોંધ લેશો કેટલા આશરે નીકર્યા
આ પથરા લીવર અને ગોલ બ્લેડર ના પથરા છે