

TheLifeCo® | HOME

DETOKS SONRASI PROGRAM

NASIL BESLENMELİYİM?

Herkesin kendine ait bir beden sağlığı, diyet geçmişi, eğilimleri, yeme ve duygusal alışkanlıkları vardır. Hala beslenmeyle ilgili gerçekler tümüyle bilinmemektedir. Bu nedenle kendi bedeninizi iyice dinlemenizi ve tanımanızı öneririz. Eğer yemek yedikten 30 dakika sonra kendinizi yorgun hissediyorsanız, yanlış yemekleri tüketmiş veya çok yemek yemişsinizdir.

Detoks sonrası beslenme biçiminizin sizi ve sağlığınızı arınma sürecinden daha çok etkileyebileceğini göz önünde bulundurunuz. Bu nedenle bedeninize yumuşak davranınız.

Aşağıda verilen beslenme önerilerine uymak detoks sürecinden maksimum düzeyde faydalanmanızı sağlar. Yemek yemeğe dönerken aşağıdaki kurallara uyduğunuz takdirde, arınmadan en yüksek seviyede yararlanmış olursunuz.

1 Gün

- **Sabah:** Pişmemiş (çiğ) sebze ve meyve suları - istediğiniz sıklıkta tüketebilirsiniz, fakat yalnızca acıktığınız zaman.
- **Öğlen:** * Salata ve/veya çorba
- **Akşam:** Sebze çorbası ve/veya buharda az pişmiş sebze
- Bol bol alkali su; alkali su damlası veya su iyonizeri kullanabilirsiniz.
- Birkaç gün işlenmiş yiyecekler yememeye özen gösteriniz.
- Arzu edildiği takdirde sebze suyuna devam edilebilir.

2 Gün

- **Sabah:** Meyve veya meyve suyu - istediğiniz sıklıkta tüketebilirsiniz, fakat yalnızca acıktığınız zaman.
- **Öğlen:** * Salata ve/veya çorba
- **Akşam:** Tercih ettiğiniz bir sosla, buharda pişmiş sebze - içine çok az buharda pişmiş kahverengi pirinç katılabilir.

3-7 Gün

- Meyve, salata*, hafif pişmiş sebze ve bol bol alkali su içilmeli
- Çiğ / pişmemiş sebze yemek bu zamanlarda en iyi beslenme biçimidir.
- Az olarak karbonhidrat tüketilmeli. Proteinlerden balık gibi yiyecekler öğlen saatlerinde enerjinin yükselmesi açısından yavaş yavaş tüketilmelidir.
- Kabızlık durumunda biraz Probiyotik kapsülleri, suya katılmış psyllium ve bitki çayları tüketilebilir. Eğer bunlar işe yaramazsa kolema yapılabilir. (Bir seyahat aparatı satın alarak, evde kolema yapabilirsiniz.)
- * Salata: bol koyu yeşil yapraklı sebzeler, roka, ıspanak, maydanoz, fesleğen, dereotu, semiz otu, salatalık, domates, filizler (sprout); sos olarak da, zeytinyağı, limon suyu, The LifeCo Omega 3.6.9 karıştırılarak kullanılabilir.

Hayat Boyu

- Hergün daha fazla pişmemiş (çiğ) sebze ve meyve tüketmeye çalışın.
- Taze meyve ve salata yiyin. Diyetinizin %75'i alkali yapıcı yiyeceklerden, %25'i ise asidik yiyeceklerden oluşmalı. Böylece, genel sağlığınızdaki büyük değişiklikleri farkedebileceksiniz.
- Yemekleri yavaş ve iyi çiğneyerek yiyin, midenizin dışları yok!
- İşlenmiş yiyecekler yemeyin.
- Filizli yiyeceklerin (sprouts: canlı yiyecekler olarak nitelendirilir.) her zaman diyetinizin bir parçası olmasına dikkat edin.

ALKALİ VE ASİTLİ YİYECEKLER

YÜKSEK SEVİYEDE ALKALİ BESİNLER

Limon
Karpuz (çekirdekleri dahil)
Tüm çiğ, yeşil yapraklı sebzeler,
Tüm çiğ sebzeler
Tohumların, baklagillerin ve pek çok tahılın
filizlenmiş hali,
Tüm çimlendirilmiş filizler (buğday, arpa)
Deniz yosunları (dulse, wakame, kelp)
Yeşil sebze suları
Badem (filizlenmiş)
Avokado
Tüm taze bitkiler

DÜŞÜK ALKALİ OLUŞTURANLAR

Buharda pişmiş sebze ve yeşillikler
Tüm olgun meyveler
Tüm soğuk sıkım, sızma yağla (zeytin, keten,
susam, hindistan cevizi, ayçiçeği, kenevir)
Kurutulmuş aromalı bitkiler ve baharatlar
Kafeinsiz bitki çayları
Fermante olmuş yiyecekler
Quinoa

ALKALİ DUYGU DURUMLARI

Huzur
Sevgi
Minnettarlık
Affetmek
Neşe & gülmek
Olumlu düşünmek
Dinlenmek
Egzersiz yapmak
Derin nefes almak, meditasyon yapmak

YÜKSEK SEVİYEDE ASİDİK BESİNLER

Kümes hayvanları ve balık dahil tüm etler ve deniz ürünleri
Tüm süt ürünleri (süt, peynir, tereyağ, yoğurt)
Yumurta
Her türlü ekme, hamur işi ve rafine edilmiş kahvaltı
gevrekleri
Beyazlatılmış tahıllar ve işlemden geçmiş beyaz unlar
Beyaz şeker
Sentetik tatlandırıcılar ve kimyasal katkı maddeleri
İşlenmiş çikolata ve diğer tatlılar
Rafine edilmiş soslar (ketçap mayonez hardal)
Gazlı içecekler
Kafein (kahve ve siyah çay)
Alkol (bira, diğer alkollü içecekler ve şarap)
Hazır meyve suları

DÜŞÜK SEVİYEDE ASİDİK BESİNLER

Pişmiş baklagiller ve tahıllar
Rafine edilmiş soya ürünleri (tofu, soya peyniri)
Patates ve mısır
Pişmiş tahıl ekmeği ve kahvaltı gevrekleri
Konservelenmiş veya şişelenmiş sebze & meyveler
Tüm pişmiş (sızma olmayan) yağlar
Tüm sirke çeşitleri
Bal
Kuru meyveler
Filizlendirilmiş badem dışındaki tüm kuruyemişler ve
çekirdekler

ASİDİK DUYGU DURUMLARI

Kıskançlık
Nefret
Korku
Öfke
Stres
Uykusuzluk ve dinlenmeye zaman ayırmamak
Hareketsizlik
Uyuşturucu kullanımı
Sigara içmek
Radyasyona maruz kalmak (televizyon, bilgisayar, vb.)
Dehidrasyon

* Limon, satsuma, greyfurt gibi turuncgil cinsinden meyveler tüketilmeden önce asidik pH değerine sahip olsalarda, yendiğinde vücutta alkali etkisi yapmaktadırlar.

** Meyveler her ne kadar vitamin, mineral ve lif açısından çok zengin de olsalar, aynı zamanda çok şeker içerirler. Meyvelerden aldığınız tüm vitamin ve mineralleri sebzelerden de alabilirsiniz.

*** Alkali ve Asidik Beslenme Diyeti, sağlıklı beslenmenin sadece bir yönüdür.



Günlük protein ihtiyacımızın çoğunu (%75) çekirdeklerden (ayçekirdeği, kabak çekirdeği, susam) ve kuru yemişlerden (badem, brezilya cevizi, pekan cevizi, ceviz ve çam fıstığı) karşılamalıyız. Günlük protein ihtiyacımızın mümkün olduğunca azını (%25) organik temin ettiğimiz et, tavuk, balık, süt, peynir, yumurta, yer fıstığı ve kaju fıstığından karşılamalıyız.

Proteinler

(Ortalama sindirim süresi 4 saat)



Günlük nişasta ihtiyacımızın çoğunu (%75) filizlendirilmiş tahıllar, filizlendirilmiş baklagiller, çiğ kış kabakları, tatlı patatesten almalyız. Günlük nişasta ihtiyacımızın mümkün olduğunca azını (%25 pişmiş tahıllar, pişmiş baklagiller ve pişmiş kış kabaklarından almalyız.

Niştastalar

(Ortalama sindirim süresi 3 saat)



Filizlenmiş Yeşiller & Meyveler

(Ortalama sindirim süresi 2,5 saat)

Su teresi (Lat. nasturtium officinale) vs.), salatalık, kırmızı biberler, yaz kabakları, dolmalık kabak, tüm yeşil yapraklılar, brokoli, karnıbahar, taze tatlı mısır

Meyveler (asitli): (Ortalama sindirim süresi 2 saat) Greyfurt, limon, portakal, nar, çilek

Meyveler (yarı-asitli): (Ortalama sindirim süresi 2 saat) Elma, kayısı, çoğu yaş yemişler (böğürtlen, ahududu, mersin, vs.), üzüm, kivi, mango, armut, şeftali

Meyveler (tatlı): (Ortalama sindirim süresi 2 saat) Muz, tüm kuru meyveler, cennet hurması

Kavun-Karpuz, yalnız yenmeli: (Ortalama sindirim süresi 15-30 dakika) Tüm kavun-karpuz çeşitleri

DOĞRU BESLENME ŞEKLİ

Bedenimizin günlük yaşamın getirdiği olumsuz etkilerden rahatlamasını, hastalıklardan korunmasını, yaşlanma etkilerinin yavaşlatılmasını sağlamanın en önemli yolu şüphesiz beslenme düzenidir. En etkili ve radikal detoks programlarından en soft beslenme programlarına kadar hepsi bu amaçlara hizmet etmelidir. Bunların zamanlaması kişiye özel olarak belirlenmeli ve içeriği en iyi şekilde düzenlenmelidir. Ancak bu şekilde sağlığımızı hep en yüksek seviyelerde tutabiliriz.

Detoks, iç organlar için gereksinim duyulan bir dinlenme sürecidir. Salgı bezleri, metabolizma ve sinir sistemi fonksiyonlarını onararak normale dönmesine yardımcı olur. Vücudunuzdaki aşırı birikmiş yağ, toksik artık ve ölü hücrelerin atılmasını sağlar. Yeni hücre ve doku gelişimini sağlarken hücrelerin de oksijenlenmesine yol açar.

TARİFLER

DETOKS ÇORBASI (Sebze Çorbası)

- 1 adet kereviz (yeşillikleri ile)
- 1 adet havuç (soyulmamış)
- 1-2 yaprak kırmızı ve beyaz lahana
- 1 adet kabak
- 2-3 adet kale yaprağı
- 1 adet yeşil soğan
- 1 adet soyulmamış patates
- 1 adet kırmızı dolmalık biber
- 2 diş sarımsak
- 1-2 adet roka kökü
- 2-3 adet maydanoz kökü
- 3 litre su

Baharatlar:

- 1 tatlı kaşığı kekik
- 1 tatlı kaşığı biberiye
- 1 tatlı kaşığı acı biber
- Parmak kalınlığında taze zencefil
- 1 tatlı kaşığı limon otu (lemon grass)
- 1 tatlı kaşığı sumak

Tüm sebzeleri ortadan ikiye bölün, sırasıyla havuçları, patatesleri, kabakları, biberleri ve diğer tüm sebzeleri tencereye ekleyip ağzı kapalı şekilde kısık ateşte 10 - 15 dk kadar pişirin. Daha sonra suyu ekleyip sebzeler iyice yumuşayıncaya kadar kaynatın. Kaynayan karışıma kekik, biberiye, sumak ve diğer baharatları da ekleyerek kapağını kapatın.

Çorba sosu:

- 150 ml limon suyu
- 25 ml taze zencefil suyu
- 1 tatlı kaşığı kimyon
- 1 tatlı kaşığı toz biber
- 1 tatlı kaşığı sumak
- 1 tatlı kaşığı kekik
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- 2 diş sarımsak

El blender'ı yardımıyla, tüm malzemeleri bir kap içinde karıştırın.

Detoks çorba karışımının üzerine dökerek servis edin.



PROTEIN SMOOTHIE

- 1 yemek kaşığı badem yağı
- 1 yemek kaşığı kaju unu
- 3 yemek kaşığı protein tozu (pirinç proteini tozu, kenevir tozu, bezelye proteini)
- 1 adet dondurulmuş muz
- 70gr. Hindistan cevizi kreması
- 1/4 çay kaşığı vanilya
- 2 hurma (opsiyonel)
- 1-2 bardak su

İsteğe Bağlı Ekleyebilecekleriniz:

- spirulina
- kakao
- meyve

Tüm malzemeleri (isteğe bağlı olarak buz ekleyerek) blender yardımı ile karıştırın.



GREEN SMOOTHIE

- 250gr. ıspanak
- Yarım veya 1 adet dondurulmuş muz
- 1/3 guava veya elma veya ananas veya yaban mersini
- 1-2 çorba kaşığı yeşil toz karışımı (arpa otu, alfa tozu, buğday çimi, spirulina ve klorella gibi malzemeleri eşit miktarda karıştırıp elde edebilirsiniz)
- 1-2 su bardağı su veya badem sütü (veya soya sütü)

Tüm malzemeleri (isteğe bağlı olarak buz ekleyerek) blender yardımı ile karıştırın.



VEGAN PEYNİR

- 1 su bardağı kaju
- Seyreltmek için az miktarda su (çok değil)
- 1 adet probiyotik tablet
- 100gr. kaju ezmesi
- 1 çorba kaşığı besin mayası (nutritional yeast)
- 1/2 çorba kaşığı kuru ya da taze biberiye (kekik)
- 1/2 çorba kaşığı limon suyu
- 1/4 çay kaşığı tuz

Tüm malzemeleri bir çatala karıştırın.



Malzemeleri pürüzsüz hale gelene kadar karıştırın. Bir cam kaba aktarın, peynir bezi ile örtün ve oda sıcaklığında ekşi ve lezzetli olana kadar 16-18 saat fermente edin. Hava geçirmez cam kaba aktarın ve birkaç gün veya birkaç hafta buzdolabında saklayın. Tohumlu/fındıklı krakerle veya sebzelerin üzerine sürerek de kullanabilirsiniz.

GRANOLA

- 1-2 bardak karabuğday kabuğu (2 saat boyunca ıslanmış)
- 1/4 bardak kızılıcık
- 1/4 bardak goji meyveleri
- 1/4 bardak kabak çekirdeği (ıslanmış)
- 1/4 fincan ayçiçeği tohumu (ıslanmış)
- 2 çay kaşığı tarçın
- 1/2 veya 1 adet rendelenmiş veya küp küp kesilmiş elma
- 1 adet limon veya portakal kabuğu rendesi
- 4 ila 7 çorba kaşığı hurma ezmesi (1 fincan hurma + 4 su bardağı su + blender ile karıştırın = hurma ezmesi)

Malzemelerin tamamını elle karıştırın, dehidratör tablasının üzerine serin ve en az 12 saat süreyle 45°C'de çitir hale gelene kadar kurutun. Karışımı soğutun ve hava geçirmez ambalajlarda saklamaya özen gösterin.



RAW ÇİKOLATA

- 1/2 su bardağı kakao tozu.
- 1/2 fincan hindistan cevizi yağı veya eritilmiş kakaolu tereyağı.
- Bir kaba yağ ve şekeri ekleyip, şeker iyice çözülene kadar çirpin. Alternatif olarak blendera ekleyin ve karıştırın. Son olarak kakao tozunu da ekleyip hepsini iyice karıştırın.

Oluşan karışımı bir plaka, tepsi veya kilik üzerine aktarın. Çikolata karışımının içine: fındık, kuru meyveler, protein ve benzeri tozları da ekleyebilirsiniz.



ÇİKOLATALI KEK

- 25gr. yulaf
- 25gr. badem
- 10gr. kakao tozu
- 16gr. Hindistan cevizi şekeri (isteğe bağlı)
- 29gr. hurma
- 2gr. tuz
- Kuru meyveler veya protein tozu (isteğe bağlı)
- Bütün malzemeleri mutfak robotundan geçirip oluşan karışımı istediğiniz gibi şekillendirin.
- Kekin üzerine Hindistan cevizi, meyve veya fındık / fıstık serpebilirsiniz.



The LifeCo Recommends; WHAT TO READ - WATCH - FOLLOW?



KİTAPLAR

- Living Foods for Optimum Health: Brian Clement
- 8 Antiaging Secrets - Hormones: - Dr. Joel Fuhrmann
- China Study: Colin Campbell
- You Can Heal Your Life: Louise Hay
- Son Toksine Kadar: Ersin Pamuksüzer & Selda Terek Bilecen
- Detox: Daniel Reed

WEB

- www.hungryforchange.tv
- www.drmercola.com
- www.doctoroz.com
- www.crazysexycancer.com (Nadir görülen bir kanser türüne sahip olan & ondan kurtulan bir kadının hayatı)
- www.foodmatters.tv
- www.forksoverknives.com
- www.fatsickandnearlydead.com
- www.earthing.com (grounding)
- www.rawfoodrecipes.com
- www.watchdocumentaries.com

SOSYAL MEDYA (facebook & instagram)

Yaşam Biçimi

- @mindbodygreen
- @davidwolfequotes
- @crazysexykris
- @yogainspiration

Farkındalık

- @eckharttolle
- @powerofpositivity

Sağlıklı Tarifler

- @eatingwell
- @deliciouslyella
- @eatingpsychology

BELGESELLER

1. Healing Appetite
2. That Sugar Film
3. Biology of Belief (Bruce Lipton)
4. Inconvenient Truth (Al Gore/ Küresel Isınma)
5. Planet Earth
6. Sicko (Amerikan sağlık sektörü)
7. Meatrix (Süt ürünleri ve et hakkında)
8. Food Inc
9. Heal Your Body (Louise Hay)
10. What the bleep do we know (Kuantum fiziği)
11. EFT (Zihin detoksu yöntemi)
12. Messages From Water (Su ile ilgili akılalmaz bir deney, 30 dk.)
13. Happiness (Mutluluğu bulmak)
14. Food Matters (İlaca karşı çiğ gıda. Ne yerseniz o'sunuz.)
15. Simply Raw (30 günde diyabeti tersine çevirmek)
16. Supersize Me (Vejetaryen gazetecinin 1 ay boyunca günde 3 öğün McDonalds'dan yemesinin hikayesi)
19. Secret (Hayatta istediğiniz her şeyi başarabilirsiniz. Çekim yasası)
21. One (Hepimiz tek bir büyük şeyin parçasıyız)
22. Eating (Süt ve et ürünleri)
23. Men from Mars Women from Venus
24. Raw Made Easy
25. Genetic Roulette
26. What the health
27. I am (Kansere yakalanan bir film yönetmeninin dönüşümünün hikayesi)

FİLMLER

- Sliding Doors (Tesadüfler)
- Groundhog Day (Rutininizi değiştirmek)
- Captain Fantastic

YouTube'da Kanalımızı Takip Edin

the lifeco well-being



Sağlıklı yaşamak ve sağlıklı kalabilmek için motivasyonunuzu artıracak eğitici içerikler ile Youtube'dayız. The LifeCo uzmanlarından well-being alanında sizi bilgi ile donatacak videolar mutfağınıza ve beslenme alışkanlıklarınıza yeni bir boyut kazandıracak pratik raw-vegan tarifler, sağlıklı yaşam alanında en güncel bilgiler ve The LifeCo misafirlerinden program sonrası deneyimlerini paylaştıkları videolar ile sağlıklı yaşam alışkanlıklarınızı kolaylıkla sürdürme ve sürekli bilgi alma imkanına sahip olacaksınız.

Daha fazlası için **ABONE OL**

https://www.youtube.com/channel/UCJuaXWFP_pI6Uh9GFU9DWeA

