

TheLifeCo® | HOME

# DETOKS ÖNCEİ HAZIRLIK

# ÖN-DETOKS:

## ÖN-DETOKS YAPMAK ÖNEMLİ

Programınızdan önce başlayın ve mümkün olduğunca en az 3 gün uygulamayı deneyin.

### Neden?

- **Bedeninizi önceden sürece hazırlamak ve alkalize hale getirmek daha etkin ve kolay bir arınma süreci geçirmenizi sağlar.**
- **Detoksun istenmeyen yan etkilerini azaltır (baş ağrısı, baş dönmesi, düşük enerji, duygu durumu değişiklikleri, vb.)**
- **Sizi yeni bir yaşam biçimine hazırlar ve “yeni bir sen” fikrini benimsemenizi sağlar.**

✓ YAP



YAPMA ✗



#### DÜZENLİ OLARAK SAĞLIKLI SIVI ALIMINI VÜCUTTAKİ ENFLAMASYONU AZALTMAYA YARDIMCI OLUR

- Vücut ağırlığınızın en az %6'sı kadar, gün boyunca olabildiğince çok ve sık sıvı tüketin. (örn.; 70kg=4lt)
- Yemek sırasında, öncesinde (30 dak. önce) ve hemen sonrasında sıvı tüketmemeye çalışın.
- Daha iyi ve hızlı bir sindirim için sıvı tüketimimizi öğünler arasında yapın.
- Suyunuzun pH değerine özen gösterin (mümkünse 8 pH ve üzeri suları tercih edin)
- Her çeşit bitki ve meyve çayı tüketebilirsiniz.
- Ön-arınma sürecinde doğal ve organik meyve-sebze sularını, günde en az 1 defa olmak üzere gün boyu istediğiniz kadar tüketebilirsiniz.
- Şeker alımını dengelemek için, meyve sularında (özellikle havuç ve portakal) seyreltilerek tüketilebilir.
- Yeşil sebze sularını dilediğiniz kadar içebilirsiniz
- Sebze çorbaları harika bir elektrolit ve mineral kaynağıdır. Bu süreçte sık tüketilmesi önerilir.
- Kefir, probiyotik açısından çok zengin bir kaynaktır, günde en az 1 bardak içilmelidir.

ÖN-DETOKS SÜRECİNDE SU TÜKETİMİ ÇOK ÖNEMLİDİR. METABOLİZMANIZI HIZLANDIRMAK İÇİN GÜNE 2 BARDAK SU İÇEREK BAŞLAYIN.

- Kahve, siyah çay, enerji içecekleri, alkol ve tüm diğer kafein bazlı içeceklerin tüketimini ön-detoks sürecinde bırakın veya büyük ölçüde azaltın.
- Kafein içecekler ve her çeşit paketlenmiş veya işlenmiş meyve suları, soda ve meşrubatlar bol miktarda katkı maddesi içerir – lütfen bu tür içeceklerden de kaçınınız.

#### ÖN-DETOKS SIRASINDA KAFEİN TÜKETİMİNİ KONTROL ETMEK ARINMA SÜRECİNDE KARŞILAŞILABİLECEK BAŞ AĞRISI RİSKİNİ BÜYÜK ÖLÇÜDE ÖNLER

- Mümkün olduğunca et, hayvansal gıda ve süt ürünleri tüketmemeye özen gösterin.
- Yerine bol bol çiğ veya pişmiş sebze tüketin (%75 çiğ ve %25 pişmiş oranı çoğu kişi için iyi bir kılavuzdur).
- Sindiriminiz çok zayıfsa; buharda veya ızgarada pişmiş sebze tüketebilirsiniz.
- Akşam yemeğinizi en geç saat 19.00'da tamamlamış olun. Bu saatten sonra bitki çayı ile birlikte atıştırmalık olarak çiğ kuruyemiş tüketilebilir.
- Şeker ve şeker içeren gıdalardan uzak durun.
- Şekerin büyük zararlarını hepimiz biliyoruz. Dolayısıyla şeker ihtiyacınızı organik bal, akçaağaç şurubu veya hurma şurubu ile giderin.
- Kızartmalardan ve yağda pişirilen yiyeceklerden uzak durun.
- Yağ kullanmanızı gerektiren durumlarda; avokado yağı, soğuk preslenmiş organik zeytin yağı veya keten tohumunu tercih edin.
- Her tür paketlenmiş yiyecek-içecekten kaçınınız veya organik gıda sertifikalı olanlarını tercih edin.

# NE YEMELİYİM?

## KAHVALTI

- Yulaf
- Domates
- Salatalık
- Biber
- Yeşillik
- Zeytin
- Badem
- Kurutulmuş Meyve
- Taze Meyve Suyu
- Bitki Çayı
- Esmer Ekmek

### Atıştırmalıklar

- Badem, fındık veya ceviz (tuzlanmamış ve çiğ) bir avuç kadar
- Kurutulmuş Meyve bir avuç kadar
- Meyve



### Atıştırmalıklar

- Avokado
- Salatalık
- Havuç
- Meyve

- Koyu Yeşil Salata (Roka, Maydanoz, Ispanak, Salatalık, Domates, Zeytin, Biber, Limon)
- Esmer Pirinç
- Bakliyat: nohut, mercimek
- Buharda Pişirilmiş Sebze
- Salatalık
- Biber
- Yeşil Salata
- Zeytin
- Badem
- Kurutulmuş Meyve
- Taze Meyve Suyu
- Bitki Çayı
- Esmer Ekmek

## ÖĞLE YEMEĞİ

## AKŞAM YEMEĞİ

- Izgara Balık
- Koyu Yeşil Salata
- Sebze Salata
- Sebze Çorbası
- Kinoa veya Karabuğday
- Buharda Pişirilmiş Sebzeler



# DETOKS PROGRAMINIZ SIRASINDA:

Vücutunuz detoks süresince tam anlamı ile bir temizliğe girer. Birikmiş toksinler kana bırakılıp temizlenir, yok edilmeleri sağlanır. Bazen bu süreç içinde kendinizi iyi hissetmiyor olabilirsiniz ki bu da gayet doğaldır.

Vücutunuzun giriştiği 'temizlik' işini bitirmesine izin verin, göreceksiniz kendinizi çok daha iyi hissedeceksiniz.

Günde en az üç litre su içip, vücutunuzun ihtiyaç gösterdiği kadar dinlenin, yoga yaparak esneyin, buhar odasında terleyerek toksinlerin atılmasına yardımcı olun ve vücutunuzun temizlik işlemine katkıda bulunun.



## Halsizlik

Halsizlik ve mide bulantısı; detoks süresince oluşan en belirgin doğal reaksiyonlardır. Vücutunuzda birikmiş asitler temizlenip atılırken bu tür belirtilerle karşılaşabilirsiniz. Vücutunuzda biriken toksinler aşırı asidik olduklarından bunların vücutumuzdan atılmalarına yardımcı olabilmek için bol su içiniz. Mümkün olduğunca dinlenip, sıcak duş, buhar banyosu alabilirsiniz, Büyük çoğunluk gibi bir sonraki gün kendinizi çok daha iyi hissedeceksiniz.

## Baş Ağrısı

İlk detoks gününde baş ağrısı yaşamanız yoğun çay ve kahve alışkanlığınızdan kaynaklanıyor olabilir. Kahveli kolema yapabilir veya terapistlerimizden kendinize baş ve boyun masajı yapmalarını isteyebilirsiniz. Baş ağrınızın 2. 3. veya 4. günlerde oluşması ise vücutunuzun salgılanan toksinleri temizlemek uğraşında yetersiz kalması durumunun göstergesidir. Bu durumda ilave bir kolema yapabilir bol su içip, masaj yaptırabilirsiniz. Baş ağrınızın giderilmesinde yoga ve meditasyon da faydalı aktivitelerdir.

## Baş Dönmesi

30 saniyeden daha az sürdüğü sürece önemli değil, normal bir durumdur, ayağa daha yavaş kalkmayı deneyiniz.

## Tansiyon

Tansiyon ilacı almakta iseniz devam ediniz. Tesislerimizde misafir ettiğimiz pek çok doktor detoks sonucu hastalarının tansiyon ilacı almalarına gerek kalmadığını belirtmişlerdir. Detoks süresince vücutunuzun geçirdiği evreler paralelinde tansiyonunuzda da değişimler olabilir, endişelenmenize gerek yoktur.