



DETOX GUIDE



İÇERİK

BİLGİ

Giriş	1
Kurucumuzdan Bir Not	2
Detoksifikasyon Neden Bu Kadar Önemli?.	2
Başlamadan Önce Bazı Sorularım Var	3
Detoks Öncesi, Sırasında ve Sonrası	4
Detoks Öncesi ve Sonrası için Öğün Önerileri.	5

TARİFLER

Yulaf Ezmeli Kurabiye	6
Vegan Süt ve Meyveli Chia Puding.	7
Çeri Domates Salatası	8
Brokoli Çorbası	9
Nohutlu Burger.	10
Az Yağlı Karnıbahar Pizzası	11
Hindistan Cevizi Sütü Türlü.	12
Çiğ Sebzeli ve Pancarlı Humus	13
Fırında Tatlı Patates	14

Sevgili JÜS sever,

Senin detoks yolculuğunun parçası olduğumuz için heyecanlıyız. Dileriz ki bu arınma programı; zayıflama, zihinsel arınma, enerji artışı ve hastalıklara engel olma gibi faydalarıyla senin uzun vadeli sağlıklı yaşamının başlangıcı olur.

Arınma programında daha başarılı olman için sana bu DETOX REHBERİ'ni hazırladık. Önerilerimiz hem kendi deneyimlerimize hem de birçok müşterimizin kişisel deneyimlerine dayanmaktadır. Ayrıca, bünyemizdeki Klinik Beslenme Uzmanımızın da yardımıyla sıkça sorulan sorulara yanıt verdik. DETOX REHBERİ'ni takip ederseniz arınma sırasında ve sonucunda daha tatmin edici bir deneyim elde etmiş olursunuz.

İstanbul'da en iyi cold pressed içecek yapan şirket olmaktan gurur duyuyoruz. Tabiki bunu biz söylemiyoruz, müşterilerimiz söylüyor. JÜS ile emin ellerdesiniz. Bu farkı sadece görmenizi, hissetmenizi ve tatmanızı değil aynı zamanda yaşamınızı istiyoruz; çünkü vücudunuza giren gıdalar hakkında bilinçlendikçe hayatınızı öyle sürdüreceğiniz anlamına gelir. Bu yüksek bilinç seviyesi sizi hayal edeceğinizden daha fazla zenginleştirecektir.

Sevgiler,
JÜS Ekibi



Sevgili JÜS kullanıcısı,

Bir detoks programı, alışkanlıklarınız hakkında fikir sahibi olmanızı, vücudunuza nasıl davrandığınızı ve zihninizi nasıl beslediğinizi daha dürüstçe yansıtmamız için bir araçtır. Bağlılık ve disiplin ile yapılan bir detoks programı, yüksek besin alımı (ve daha az çiğneme) sadece birkaç günden daha fazla bir şeydir - hayatınızı dönüştüren katalizör olabilir.

Evet. Senin hayatın. Şimdilik, bu boş bir söz ya da abartılı bir sonuç gibi görünebilir; ama değil. JÜS'in „detoks yaşam biçimi“ni ne kadar çok öğrenirsen, bu sonuca o kadar yakın hissedeceksin ve bu vizyon daha gerçekçi hale gelecek.



Detoksifikasyon neden bu kadar önemli?

Yıllar geçtikçe, vücudunuz tükettiği gıdalardan, cildin emdiği hava kirliliğinden, okulda, iş yerinde ya da evde dayandığı stresli durumlardan toksik atıklar toplar. Genç bedeniniz ilk önce bu tür yüklerle dayanabiliyor, ancak zamanla işlemek çok zorlaşıyor.

Böyle toksik maddeleri ortadan kaldırmak yerine, vücudunuz bunu kan, doku ve organlarda saklamaya başlar ve sonuç olarak çeşitli vücut sistemleri durgunlaşmaya başlar. Bu da negatif belirtiler hissetmeye başladığın zamandır.

Bir detoks programına girmek, birikmiş toksinlerden etkili bir şekilde kurtulmanıza yardımcı olan ve ömür boyu sürecek bir uygulamadır. Toksinleri attığımızda ve sağlıklı beslendiğimizde, sahip olduğumuzu hiç bilmediğimiz fiziksel

ve zihinsel potansiyeli ortaya çıkarıyoruz. Gerçek sağlık ve gerçek mutluluğa giden yolda herhangi bir kısayol, sihirbazlık ve aldatma yoktur. Hiçbir kozmetik cerrahi, romantik bir ilişki, iyi pazarlanmış bir kilo verme ilacı, makyaj malzemesi veya iş terfisi de bunu sağlayamaz; çünkü gerçek sağlık ve mutluluk içeriden başlar ve iç sağlık, her şeyin üzerinde büyüebilmesi için temeldir.

Detox programınızda size başarılar dilerim. Bu fırsatı kullandığınızda toksinleri atabildiğiniz kanalları (ciğerler, kolon, böbrek, karaciğer ve deri) ve sağlık ile canlılık arasındaki bağlantıyı derinleştirebilirsiniz.

Sevgiler,
Aylin

NOT: Detoks sırasında beklenmedik reaksiyonlarla (örneğin; döküntü, gece terlemesi veya baş dönmesi) karşılaşırsanız lütfen bir sağlık uzmanına danışın.

Siz doktor musunuz?

Hayır. Bu, tıbbi yönlendirmeli bir arınma değildir. Detoks programı yapmanın güvenli olup olmadığından endişeleniyorsanız bir sağlık uzmanına danışabilirsiniz.

Herkes detoks yapabilir mi?

Herkesin detoks yapmasına gerek yok. Hamileykeniz, emziriyorsanız, ileri yaştaysanız, 18 yaş altıysanız veya ciddi bir sağlık sorunuyla uğraşıyorsanız tavsiye etmiyoruz. Detoks yapmak için uygun olup olmadığınıza emin olmak istiyorsanız veya kullandığınız ilaçlarla etkileşimini merak ediyorsanız doktorunuza danışmalısınız.



Kilo verecek miyim?

Çoğu kullanıcımız 3 günlük detoks sırasında birkaç kilo verecektir ama bunun sözünü veremeyiz. Daha önemlisi, detoks yaptıktan sonra bitki bazlı beslenme alışkanlığınıza devam ederek kilonuzu korumanızdır. Sağlıksız beslenme alışkanlıklarınıza geri dönerseniz kiloları geri alırsınız. Detoksa bir kere yaptığınızda sonsuza dek sizi düzeltecek bir görevmiş gibi bakmayın, vücudunuza aldıklarınızın sizi nasıl hissettirdiğini anlamanın bir yöntemi olarak bakın. Bu şekilde, aşermeleri giderebilir, gıda hassasiyetlerinizi belirleyebilir ve uzun vadeli sağlık için yeni alışkanlıklar geliştirebilirsiniz. Nasıl hazırlanacağınız ve JÜS detoks programı sonrasında neler yapacağınız konusunda kafanız karıştıysa rehberin devamındaki ipuçlarını ve motive edici tariflerimizi takip edin!

En iyi sonuç için sıvı detoks mu yapmalıyım?

Hayır tabii ki değil. Sıvı detoks programı diyet yaşam tarzı için çok değerli ama biz esas olarak detoks yaşamının büyük destekçileriyiz. Bu da cold pressed meyve-sebze sularının tüketimiyle olabilir; JÜS Box bu konseptin bir örneğidir. Her gün beslenmenize 2 cold pressed meyve-sebze suyu ekleyerek (veya sabah ve öğleden sonra kahve yerine tüketerek) hafif detoksifikasyonu deneyimleyebilirsiniz. Cold pressed meyve-sebze suları ve vegan yiyeceklerin birleşimi olan günlük detoks paketlerimiz de var.

Kaç gün detoks yapmalıyım?

Biz en iyi sonuç için 3 gün detoks yapmanızı öneriyoruz.

Ne sıklıkta detoks yapmalıyım?

Ayda en az bir defa 3-5 günlük sadece sıvı detoks veya içecek+yiyecek detoksu programına katılmanızı şiddetle tavsiye ederiz.

Detoks Öncesi

Başarı için kendinizi hazırlayın ve kendinize yapacağınız bu yatırımdan en iyi şekilde yararlanın!

Hafif bir hazırlık yapmadan bir detoks programına atılmak iyi bir fikir değildir. Arınmadan bir veya iki gün öncesinde ve sonrasında kahve, alkol, şeker gibi uyarıcıların yanı sıra işlenmiş gıdalar, tereyağ, pişmiş yağlar ve etten kaçınmaya çalışın. Bunun yerine taze meyve ve sebzeler, sağlıklı yağlar, tam tahıllar, kabuklu yemişler, çerirdek, bakliyat ve balık/tavuk eti tüketin. Böylelikle detoks programınız çok daha keyifli bir deneyim olacak.

Detoks Öncesinde (1-2 gün önce):

- » Bol bol çiğ meyve ve sebze tüketin.
- » Hayvansal proteinleri tüketmeyin.
- » Lokmalarınızı iyice çiğneyin.
- » Nişastadan (ekmek, pirinç ve patates)

uzak durun.

- » Bol bol su için.
- » Kafein veya alkol almayın.
- » Uyumadan önceki 3 saat içinde sadece su veya bitki çayı tüketin.

Detoks sırasında

» Detoksunuza yardımcı olmak için numaralandırdığımız şişe kapaklarının sırasını takip edin.

- » İlk içeceğinizi açlık hissetmeye başladığınızda için. Vücudunuzun ne zaman açlık sinyalleri gönderdiğini kaydedin.
- » İçeceklere ek olarak sadece su ya da bitki çayları tüketin.
- » Aşırı olmamak şartıyla egzersiz yapabilirsiniz fakat egzersizlerinizi sabah yapmaya çalışın.
- » Gün boyunca her zamanki işlerinizle meşgul olmaya çalışın ki tek düşündüğünüz şey detoks olmasın. İçeceklerin tadını çıkarın ve hep olumlu düşünün. Unutmayın ki vücudunuza yapabileceğiniz en büyük iyiliği yapıyorsunuz!

Detoksunuz sırasında bir şeyler yemeyi düşünüyorsanız, bu seçenekleri değerlendirebilirsiniz:

Detoks sonrası

Detoksunuz bittikten sonra da beslenmenize dikkat etmeniz önemli. Hatta detoks sonrasındaki günler aldığınız sonuçları korumak için en önemli günler.

- » Yaşam tarzınızın bir parçası haline gelmiş olan içeceklerimizin tadını sabah aç karnına içerek çıkarın.
- » Hafif yiyecekler yiyin – özellikle taze meyve, sebze, fındık, kabuklu yemişler, çerirdek ve baklagiller.
- » Haddinden fazla yağ, hayvansal protein, pirinç, ekmek ve patates tüketmekten kaçının.
- » Tatlı yemek isterseniz seçiminizi siyah çikolatadan yana kullanın.

Kahvaltı

- » Günlük yeşil içeceğin arkasından aşağıdakilerden biri
Taze meyve tabağı
- » Yulaf ezmesi kurabiye (tarif için ...)
- » Suda kaynatılmış yulaf, muz dilimleri ve bal ile servis edilir.
- » Keçi veya koyun peynirli sebzeli omlet (ekmek veya patates yok)
- » Yeşil smoothie (muz ile yapılıyor, süt veya yoğurt yok)
- » Vegan süt ve meyveli chia puding (tarif için ...)

Öğle Yemeği

- » Çeri domates salatası (tarif için ...)
- » Yarım avokado, zeytinyağı ve limon suyu ile hazırlanmış
ispanak salatası
- » Zeytinyağında pişirilmiş kinoa, karabiber ve taze otlarla servis edilir.
- » Brokoli çorbası (tarif için ...)

Akşam Yemeği

- » Avocado Alfredo soslu kepekli makarna (tarif için ...)
- » Sebze sote ile roka salatası, pişmiş yeşil mercimek, tahin ve
taze maydonoz ile servis edilir.
- » Nohut burgeri (tarif için ...)
- » Az yağlı karnıbahar pizzası (tarif için ...)
- » Hindistan cevizi sütlü turlü (tarif için ...)
- » Izgara sebzeler ve domates sosu ile servis edilir.



Atıştırmalıklar

- » Ahududu, yaban mersini, böğürtlen, yeşil elma, olgun muz
veya greyfurt
- » Çiğ sebzeli ve pancarlı humus (tarif için ...)
- » Bir avuç badem, fındık veya ceviz
- » Bir cold pressed içecek
- » Fırında tatlı patates (tarif için ...)

Diğer ipuçları

1. Sabah detoks suyunuzdan önce limon sulu ılık suyunuzu için.
2. Günde 2 litre su tüketin.
3. Yutmadan önce yaklaşık 25 kez çiğneyin.
4. Yatmadan 3 saat önce yemeyi bırakın.
5. Kontrollü olabilmek için evde pişirin.
6. Tuzu, tereyağ ve pişmiş yağları, lezzetlendiricileri, ekmek ve
şekerini sınırlandırın.

1. Yulaf Ezmeli Kurabiye

Malzemeler (5 Kişilik):

- » 1.5 fincan yulaf ezmesi
- » 2 çay kaşığı tarçın
- » 1/4 çay kaşığı deniz tuzu
- » 2 muz
- » 1/2 fincan elma sosu
- » 1/2 fincan-3/4 fincan kuru üzüm

Yapılışı:

Fırını önceden 190 derecede ısıtın.

Orta boy bir kaptaki kuru malzemeleri karıştırın; yulaf, tarçın ve tuz.

Küçük başka bir kaptaki iki muz ez ve elma sosunu ekleyin ve iyice birbirine geçene kadar karıştırın. Islak karışımla kuru karışımı karıştırın.

Kuruüzümleri ilave edin ve her şey düzgün birleşinceye kadar karıştırın. Kurabiyelere şekil vermeye başlayın, yaklaşık 10 kurabiye çıkmalı. Parşömen kağıdına kurabiyeleri dizin ve 350 derecelik fırında yaklaşık 25 dakika pişirin. Neredeyse pasta benzeri bir dokuda olacaklar; hafif ve yumuşak.

İster hafif bir kahvaltılık, isterseniz akşamüzeri atıştırmalığı, isterseniz de masum bir tatlı olarak günde iki tane tüketebilirsiniz.



2. Vegan Süt ve Meyveli Chia Puding

Malzemeler (2 Kişilik):

- » 1 fincan hindistan cevizi sütü
- » 2-3 damla sıvı stevya
- » 1 olgun ve benekli muz
- » 3 yemek kaşığı chia tohumu
- » Meyve, kurutulmuş meyve, kuru hindistan cevizi gevreği ve üzeri için fındık

Yapılışı:

Hindistan cevizi sütünü, stevyanı ve muzunu rondoda karıştırın. Bir kaseye koyun ve chia tohumlarını ekleyin. Üzerini kapatıp buzdolabında birkaç saat veya gece boyunca bekletin.

Sonra karıştırıp sevdiğiniz malzemeleri üzerine ekleyerek tüketin.



3. Çeri domates salatası

Malzemeler (1 Kişilik):

- » 1 fincan ikiye bölünmüş çeri domates
- » 2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- » Yarım limonun suyu
- » 8-10 yaprak taze nane
- » Deniz tuzu, taze öğütülmüş karabiber ve bir tutam kırmızı toz biber

Yapılışı:

Zeytinyağı ve limon suyunu birlikte çırpın. Bütün malzemeleri bir kasede bir araya getirip bir tutam kırmızı toz biber ile servis edin.



4. Brokoli orbasi

Malzemeler (2 Kişilik):

- » 3 fincan saplarıyla birlikte brokoli
- » 1 doğranmış beyaz soğan
- » 2 diş doğranmış sarımsak
- » 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- » 1/2 çay kaşığı deniz tuzu
- » 1/2 çay kaşığı karabiber
- » 2.5-3 fincan su

Yapılışı:

Brokoli, soğan ve sarımsağı doğrayın. Bir yemek kaşığı sızma zeytinyağı ile tavada soğan, sarımsak, tuz ve biberi yaklaşık bir dakika soteleyin.

Brokolileri ekleyip karıştırın, sonra tavaya 3 fincan su ekleyin. Brokoli ve kökleri yumuşayana kadar orta ateşte (yaklaşık 20 dakika) pişirin.

Çorbayı oda sıcaklığında en az 30 dakika bekletin ve sonra blenderdan geçirin. Biraz taze limon suyu ve sızma zeytinyağından ekleyerek servis edebilirsiniz



5. Nohutlu Burger

Malzemeler (5 Kişilik):

- » 1 kutu haşlanmış nohut
- » 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- » 1 adet beyaz soğan
- » 2 adet acı biber (ya da 1 adet jalapeno)
- » 2 adet taze soğan
- » 2 diş sarımsak
- » 1 tatlı kaşığı deniz tuzu
- » ½ tatlı kaşığı karabiber
- » ½ tatlı kaşığı paprika
- » 1.5 tatlı kaşığı kimyon
- » 1 tatlı kaşığı kişniş
- » 3 çorba kaşığı ezilmiş yulaf
- » Burger ekmeği, avokado, domates, kırmızı soğan ve yeşillik

Yapılışı:

Doğranmış soğan, biberler, sarımsak ve taze soğan ile kimyon, kişniş, paprika, tuz, biber ve 1 yemek kaşığı zeytinyağını orta ateşte soğan renk değiştirene pişirin.

Nohudun suyunu süzdükten sonra orta boy bir kasede çatalla ya da ellerinizle ezin. Humus gibi püre haline getirmenize gerek yok, sadece biraz parçalandığından emin olun. Dilerseniz teker teker nohutları soyabilirsiniz ama bunu yapmanın yemeğe çok büyük bir etkisi olmuyor. Soğan karışımını nohutlara ekleyin ve iyice karıştırın. Ezilmiş yulafı da ekleyin ve tekrar karıştırın.

Karışımı burger boyunda yayvan toplar haline getirin ve yağlı pişirme kağıdının üzerine yerleştirin. Topların üzerine zeytinyağı serpin ve 200 derecede 25 dakika pişirin.

Burger ekmeğinin içine topları, yeşillik, soğan, domates ve avokadoyu ekledikten sonra yemeğiniz hazır.



6. Az Yağlı Karnıbahar Pizzası

Malzemeler (2 Kişilik):

Hamuru için

- » 2 fincan rendelenmiş karnıbahar
- » 1/2 fincan organik yoğurt
- » 1 organik yumurta
- » 1 çay kaşığı İtalyan baharatı
(toz baharatlardan dilediğinizi kullanabilirsiniz)
- » Deniz tuzu

Üzeri için:

- » 3/4 fincan domates püresi
- » 1/2 fincan rendelenmiş sert keçi peyniri
- » Pişmiş sebze (isteğe bağlı)

Yapılışı:

Fırını önceden 200 derecede ısıtın.

Karnıbaharları ince ve temiz bir havluya alıp iyice suyunu çıkartın. Kuru olan karnıbaharları bir kaseye alıp içerisine yoğurt, yumurta ve baharatları ekleyin, malzemeleri iyice karıştırın.

Hamuru bir pişirme kağıdının üzerine alıp malzemeleri yaklaşık 1 cm kalınlığında olacak şekilde elinizle dizin. Yaklaşık 30 dakika kadar (açık kahverengi olana kadar) pişirin.

Hamuru fırından çıkarın ve üzerine domates püresi ile keçi peyniri koyun. Peynir eriyinceye kadar tekrar fırına verin. Yaklaşık 5 dakika sonra servis edebilirsiniz.



7. Hindistan Cevizi Sütü Türlü

Malzemeler (2 Kişilik):

- » 1 baş brokoli
- » 2-3 büyük havuç
- » 1 kutu haşlanmış bezelye (yaklaşık 500 gr)
- » 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- » 1 diş sarımsak
- » 1/4 çay kaşığı zerdeçal
- » 1/4 çay kaşığı kimyon
- » 1/4 çay kaşığı kişniş
- » 1/4 çay kaşığı deniz tuzu
- » 1.5 fincan hindistan cevizi sütü

Yapılışı:

Havuçları doğrayın ve brokoli çiçeklerini sapından çıkarın. Bezelyeleri kutudan çıkartıp durulayın.

Orta boy bir tencereye zeytinyağını ekleyin, kıyılmış sarımsağı ve baharatları da ekleyerek 1 dakika karıştırın. Tencereye brokoli ve havuçları ekleyin. 1/2 fincan su ekleyin ve tencerenin kapağını kapatıp 5 dakika daha pişirin.

Hindistan cevizi sütünü ve bezelyeleri tencereye koyun ve kapağı kapatın. Karışımı 10 dakika daha (brokoli ve havuç yumuşayana kadar) pişirin.



8. Çiğ Sebzeli ve Pancarlı Humus

Malzemeler (4 Kişilik):

- » 1 kutu haşlanmış nohut (yaklaşık 500 gr)
- » 1/4 fincan tahin
- » 2 yemek kaşığı limon suyu
- » 4 diş kıyılmış sarımsak
- » 1/2 fincan pişmiş, doğranmış pancar
- » 1/2 çay kaşığı kimyon
- » Tuz, karabiber, paprika
- » 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Yapılışı:

Tüm malzemeleri (zeytinyağı hariç) bir karıştırıcıya koyun, tadına göre tuz, biber ve paprika ilave edin. Zeytinyağını da ekleyerek tekrar karıştırın. Daha pürüzsüz bir doku istiyorsanız biraz su ekleyin.

Not: Pancarları pişirmek için bir fırın tepsisine koyun veya alüminyum folyoya sarın ve fırında 400 derecelik ısıda 30-45 dakika kadar pişirin. Soğuyunca kabuklarını soyup doğrayabilirsiniz.



9. Fırında Tatlı Patates

Malzemeler (4 Kişilik):

- » 1 büyük tatlı patates
- » 1 çay kaşığı zeytinyağı
- » 1 yemek kaşığı tahin
- » 1/4 çay kaşığı kırmızı pul biber
- » 1 misket limonu suyu
- » Tuz ve karabiber

Yapılışı:

Fırını önceden 220 derecede ısıtın. Tatlı patatesi iyice ovarak yıkayın. 1-2 santimetre kalınlığında kızartmalık olacakmış gibi doğrayın.

Fırın tepsisine pişirme kağıdı koyup üzerine dilimlenen tatlı patatesi dizin. Fırında yaklaşık 15 dakika (çıtır hale gelene kadar) pişirin.

Tatlı patates dilimlerinizi servis tabağına aktarın ve üzerine çırtığınız zeytinyağı ve tahine baharatlarınızı da ekleyerek dökün. Ilıkken tadını çıkartın

