



doctorem  
INTERNATIONAL

*SİZİN İÇİN  
SİZLERLE*

**ÇALIŞIYORUZ  
GELİŞİYORUZ**





## KAHVENİN KEŞFİ VE YAYILMASI

Kahvenin keşfi hakkında birçok efsane bulunmaktadır. Bunlardan en yaygın olanlarından biri, M.S. 9. yüzyılda Etiyopya'da yaşayan bir keçi çobanının kahve çekirdeklerini keşfetmesidir. Çoban, keçilerin bu çekirdekleri yiyerek daha enerjik ve canlı olduklarını fark etmiş ve çekirdekleri kendisi de denemiştir. Bu olayın ardından kahve, Etiyopya'da yaygınlaşmış ve popüler hale gelmiştir.

Kahvenin yayılışı ise Arap dünyasına M.S. 15. yüzyılda Yemen aracılığıyla gerçekleşmiştir.



## GRANÜL HAZIR KAHVE

Kahve tarihi binlerce yıl öncesine dayanmaktadır. Ancak granül kahvenin keşfi oldukça yeni bir gelişmedir.

Suda çözülebilen granül hazır kahve, kahve çekirdeklerinin öğütülmesi ve kurutulması gibi özel birtakım işlemlerden geçirilerek kahvenin toz veya granül haline getirilmesiyle elde edilen pratik ve ekonomik bir kahvedir.

1901 yılında Chicago'da çalışan bir Japon bilim insanı olan Satori Kato tarafından bulunmuştur.



Satori Kato  
Japanese American chemist  
Created Instant Coffee In 1901





## GRANÜL HAZIR KAHVE

Granül kahve, pratikliği ve uzun süre taze kalabilmesi nedeniyle kısa sürede popüler hale gelmiştir.

Granül kahve, kolaylıkla hazırlanabilmesi ve lezzetli bir içecek sunması nedeniyle kahve tutkunları arasında en çok tercih edilen kahve çeşitlerinden biridir.

Granül kahvenin keşfi, kahve kültürüne yeni bir soluk getirmiştir.

Pratikliği ve lezzetiyle kahve severlerin vazgeçilmezi haline gelmiştir.

Kahve tutkunları için granül kahve, keyifli ve aromatik bir içecek deneyimi sunmaktadır.





*2Klasik Kahve  
Mocha Ve  
Cappuccino*

## MUHTEŞEM İÇERİKLERİYLE KAHVELERİMİZ

### ZEN FIT KLASİK:

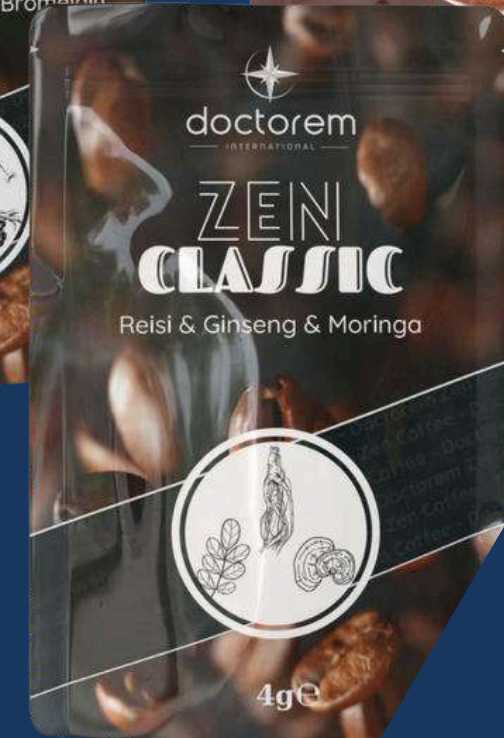
Guarana,Hindiba,Bromelainiçeriğiile kilovermeye yardımcı.

### ZEN KLASİK:

Reishi,Ginseng,Moringaiçeriği ile genelbağışıklığı destekleyici.

### ZEN MOCHAVE ZEN CAPPUCINO:

Reishi,Ginseng,Moringa ile genel sağlık kalitesinin korunmasına yardımcı





## Zen Fit Classic

Çözünebilir Granül Kahve  
Guarana ( Pauliniacupana )  
Dandelion ( Karahindiba - TaraxacumOfficinale )  
Bromelain ( Ananas Comosus )

- Her bir poşet içerisinde 3 gr bitkisel extratlar içeren çözülebilir kahve karışımı bulunur.
- Kullanıcılara gelen Her bir kutu ürün içerisinde 30 adet 3 gr lık poşetler bulunmaktadır.







**Hazırlanışı:** Poşetin tamamını bir fincana boşaltın. Kaynatılıp 1 dakika bekletilmiş sıcak su (200ml) ilave edin. Karıştırın ve tadın keyfine varın.

## Zen Fit Classic

Doctorem Zen Fit Classic kahve yoğun ve zengin bir lezzet profiline sahiptir.

Tüketicilerin Günlük enerji ihtiyacını karşılarken aynı zamanda ideal kilolarına ulaşmaları için bir seçenek olarak sunulan bu özel karışım, kaliteli kahve içebilme deneyimini tüketicilerinesunarken aynı zamanda kilo kontrolünü destekleyen doğal bileşenlerle de vücudun forma kavuşmasına yardımcı olmaktadır .

Sağlıklı bir yaşam tarzını benimseyenler ve eşsiz bir kahve deneyimi arayanlar için Doctorem Zen Fit Classic Hazır Kahve keyifli bir içecek alternatifidir.





## GRANÜL KAHVE VE KAFEİN

- Kafein, faydalarıyla bilinen ve kahveyle özdeşleştirilse de farklı besinlerin içinde de çeşitli miktarlarda yer alan doğal bir bileşendir.
- Kafein bitkiler tarafından üretilen doğal bir maddedir.
- İdeal miktarda tüketildiğinde kafein sağlık üzerinde çeşitli faydalar sağlar.
- Pek çok çalışmada, Çoğu sağlıklı yetişkin birey için günlük 400 miligrama kadar kafein tüketimi güvenli olarak kabul edilebilir. (Yaklaşık olarak dört fincan veya iki kupa kahve)





## GRANÜL KAHVE VE KAFEİN

### Kafeinin Faydaları

- Yorgunluk, Bitkinlik Hislerini ve Uyku Halini Önler
- Hafıza ve Bilişsel Fonksiyonları destekler
- Obezite ile Mücadeleyi Destekler
- Tip 2 Diyabeti Kontrol Altına Almaya yardımcı olur
- Kalp Yetmezliği Gelişme Riski azaltır
- Karaciğer Hastalıklarına Yakalanma Olasılığını Düşürür
- Uyarıcı özelliği bulunan kafein beyin ve merkezi sinir sistemini uyararak bu organların aktivitesinin artırılmasına katkı sağlar .

#### Kaynakça:

<https://www.webmd.com>  
<https://www.mayoclinic.org>  
<https://www.webmd.com>  
<https://www.betterhealth.vic.gov.au>  
<https://www.mayoclinic.org>  
<https://www.aacap.org>  
<https://www.hopkinsmedicine.org>  
<https://www.mayoclinic.org>  
<https://www.webmd.com>







## **GUARANA**

### **DOĞADAN GELEN ENERJİ DEPOSU**

Guarana (Paullinia cupana), küçük kırmızı meyveli, kafein içeren tropik bir bitki türüdür.

Guarana, Amazon kabileleri tarafından yüzyıllardır kullanılan ve günümüzde çoğu enerji içeceği içinde bulunan doğal bir kafein kaynağıdır.

Amazon kabileleri tarafından tedavi edici özellikleri nedeniyle yüzyıllardır kullanılan bu bitki afrodisyak etkisiyle de bilinir. 17. yüzyılda bir misyoner,, guarana kullanan Amazon yerlilerinin iki gün boyunca açlık hissetmeden avlanabildiklerini yazmıştır.

Guarana için tavsiye edilen bir doz olmamakla birlikte, yapılan çalışmalar günde 50- 75 mg gibi düşük dozların bile sağlık yararları için yeterli olduğunu göstermektedir.





## GUARANA DOĞADAN GELEN ENERJİ DEPOSU

### Guarana Ekstraktının Faydaları

**Yorgunlukla savaşılmaya yardımcı olabilir:** Guarananın uyanık ve enerjik olmayı sağlayıcı etkisi kafein sayesinde.

**Öğrenmeyi kolaylaştırır:** Yapılan çalışmalarda bu bitkinin bilişsel ve zihinsel yorgunluğu azaltabileceği gösterilmiştir.

**Kilo vermeye yardımcı olur:** Bu bitki, içerdiği kafein sayesinde metabolizma hızını 12 saat süreyle % 3-11 oranında artırır, ayrıca yağ hücresi oluşumunu yavaşlatır.

**Antioksidanlar bakımından zengindir:** Bu bitki kafeine ek olarak teobromin, tanenler, saponinler ve kateşinler de içerir ve antioksidan etkisi yeşil çay ile benzerlik gösterir.

**Hem kronik kabızlığa, hem kronik ishale iyi gelir:** Bu bitkinin içerdiği tanenler ishali yavaşlatmak için yararlı olurken, doğal laksatif olan kafein de kabızlığı önler.





## GUARANA DOĞADAN GELEN ENERJİ DEPOSU

### Guarana Ekstraktının Faydaları

**Kalp sağlığını destekleyebilir:** Kalp damar sağlığına olumlu etkileri kan akışını artırarak pıhtı oluşumu riskini azaltması ve zararlı okside LDL kolesterol düzeylerini dengelemeye yardımcı olması şeklinde sayılabilir.

**Ağrıların azalmasına katkıda bulunabilir:** Bu bitkinin içerdiği kafein ve antioksidanlar ağrı duyusunun azalmasını sağlayabilir.

**Kanser önleyici özelliktedir:** Yapılan çalışmalarda bu bitkinin DNA hasarlarını azaltarak deney hayvanlarında kanser oluşumunu %58 oranında azalttığı gösterilmiş.

**Zayıflamaya yardımcı olabilir:** Bu bitkinin yağ depolanmasını azaltarak yağ yakımını artırabileceği gösterilmiş.

**Göz sağlığını koruyabilir:** Bu bitki, içerdiği bileşikler aracılığıyla makula dejenerasyonu (sarı nokta), katarakt ve glokom oluşumunu engelleyebilir.





## DANDELION ( KARA HİNDİBA ) TARAXACUM OFFICINALE

Karahindiba yüzyıllar boyunca geleneksel bitkisel tıp alanında kullanılmıştır. Yabani ot olarak yetişen şifalı bitkiler grubundandır.

### Faydaları

- Kilo vermeye yardımcı olur
- Sindirim sistemini düzenler
- Kabızlığı önler ve bağırsak hareketlerini düzenler.
- Karaciğer sağlığını korur
- Karaciğerin toksinlerden arındırılmasına yardımcı olur.
- Antioksidan içeriği sayesinde kanser riskini azaltmaya yardımcı olabilir.
  - Kan şekerini dengeler
  - Kolesterolü düşürür
- Bağışıklık sistemini güçlendirir

Ortalama olarak, hindiba kahvesi ile ayda 2-3 kilo verilebilir. Ancak, daha fazla kilo vermek isteyen kişiler, hindiba kahvesi ile birlikte sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz programına da uymalıdır. Hindiba kahvesi ile kilo vermek için, günde 2-3 fincan hindiba kahvesi tüketmek tavsiye edilir.





## BROMELAIN ( ANANAS COMOSUS )

Bromelain, ilk olarak 1800'lerin sonlarına doğru ananas bitkisinden üretilmiştir. Yüzyıllardır tıbbi rahatsızlıkların tedavisinde kullanılan bromelain, besin takviyesi olarak da bilinir.

İçeriğinde bulunan inülin, lif kaynağıdır.

Sindirim sistemini düzenlemeye yardımcı olur. Lifli gıdaların midede sindirimi yavaş olduğu için daha uzun süre tokluk hissi verir.

Anti-enflamatuar etkilerinden dolayı osteoartrit semptomlarının iyileştirilmesi için tercih edilir.

Bromelain, kanın pıhtılaşmasını önleyerek, kan dolaşımının iyileşmesine yardımcı olur. Bu sebeple oluşabilecek kalp rahatsızlıkları riskine karşı önlem alınmasını sağlar.

Vücuttaki iltihabın azalmasında yardımcı olarak oluşabilecek iltihaplı hastalıklara karşı korur. Bu da oluşabilecek kireçlenmeye karşı önlem alınmasını sağlar.

Sindirim problemleri, şişkinlik ve gazı karşı kullanılır.

Bağışıklık sistemini güçlendirir

Kilo vermeyi kolaylaştırabilir Bromelaindeki enzimler vücudun yağları sindirme hızını arttırabilir.

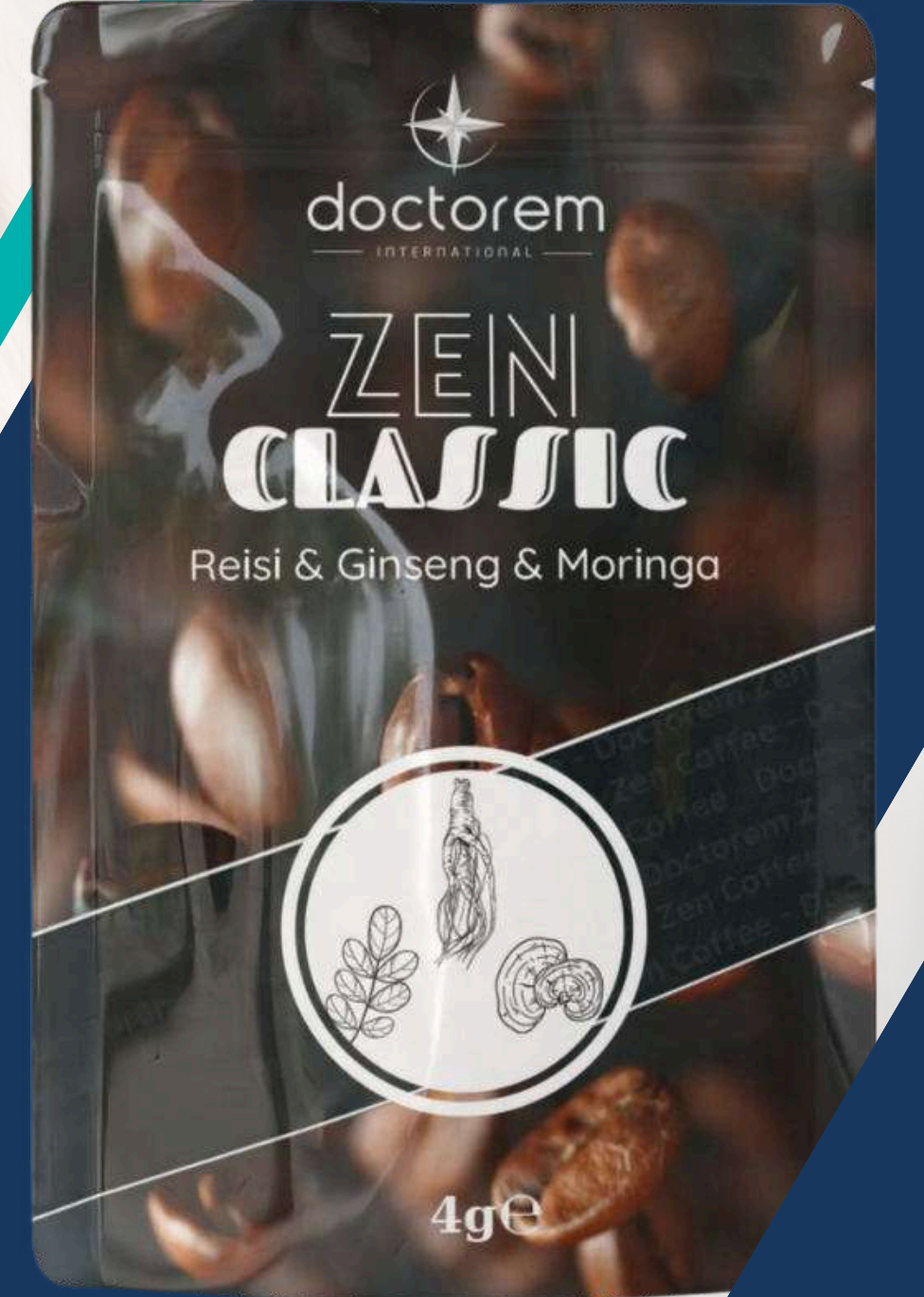




## Zen Classic

Çözünebilir Granül Kahve  
RedPanax ginseng ( Kırmızı kore ginsengi )  
Reishi Mantarı Ekstratı(Ganoderma lucidum)  
Moringa Ekstratı(Moringa oleifera Lam.)

- Her bir poşet içerisinde 4 gr bitkisel ekstratlar içeren çözülebilir kahve karışımı bulunur.
- Kullanıcılara gelen Her bir kutu ürün içerisinde 30 adet 4 gr lık poşetler bulunmaktadır.







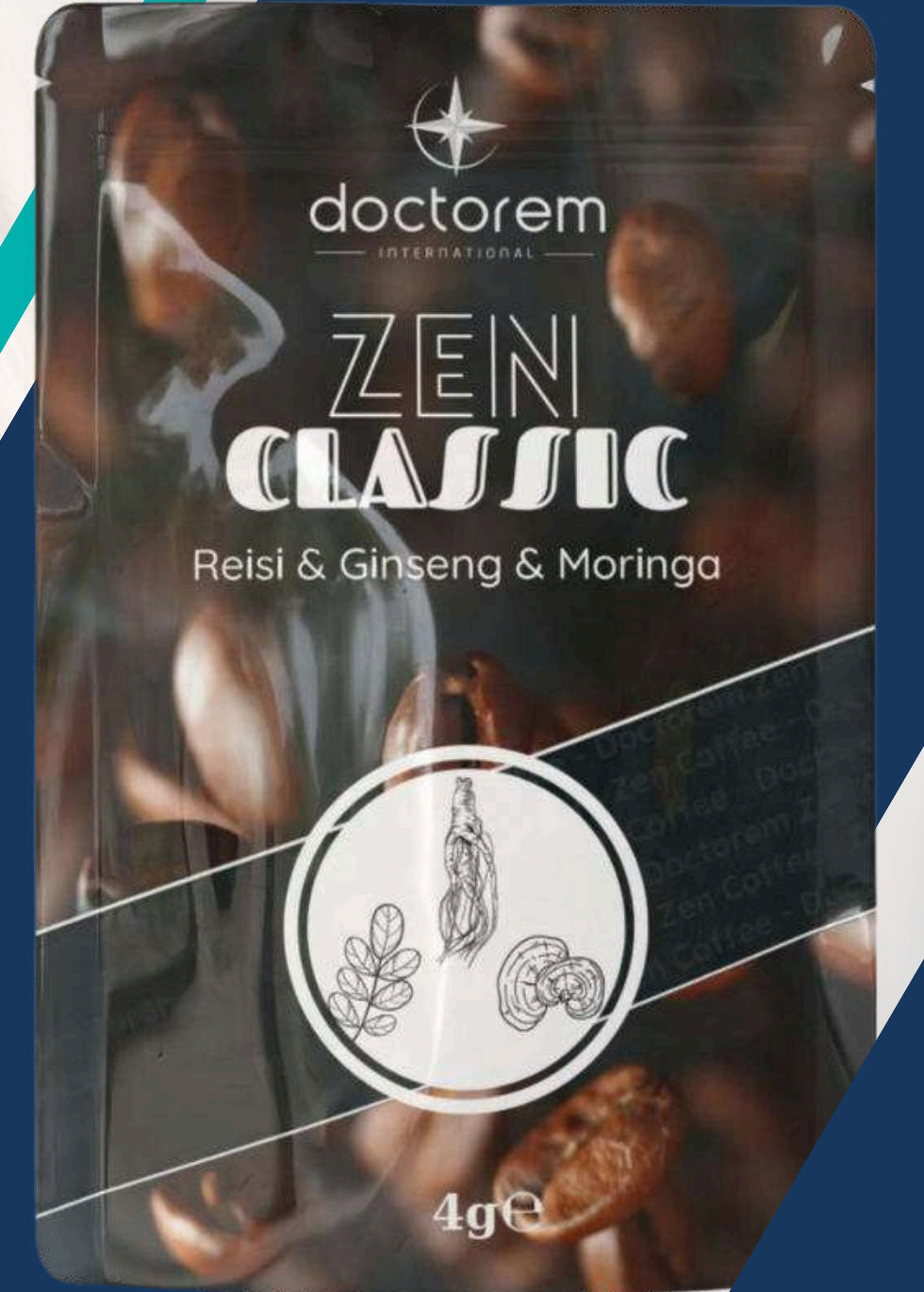
**Hazırlanışı:** Poşetin tamamını bir fincana boşaltın. Kaynatılıp 1 dakika bekletilmiş sıcak su (200ml) ilave edin. Karıştırın ve tadın keyfine varın.

## Zen Classic

Doctorem Zen Classic kahve yoğun ve zengin bir lezzet profiline sahiptir.

Günlük enerji ihtiyacınızı karşılamak için ideal bir seçenek olarak sunulan bu özel karışım, kaliteli kahve içebilme deneyimini sizlere sunarken aynı zamanda vücudu destekleyen doğal bileşenlerle de vücudunuzu buluşturmaktadır .

Sağlıklı bir yaşam tarzını benimseyenler ve eşsiz bir kahve deneyimi arayanlar için Doctorem Zen Classic Hazır Kahve keyifli bir içecek alternatifidir.





## KIRMIZI KORE GINSENGİ (RED PANAX GINSENG)

Adamotu veya Ademotu olarak bilinir  
Ginseng bitkisi Binlerce yıldır geleneksel tıpta önemli bir şifa kaynağı  
olmuştur.  
Toprak altında uzun sürede yetişmektedir.

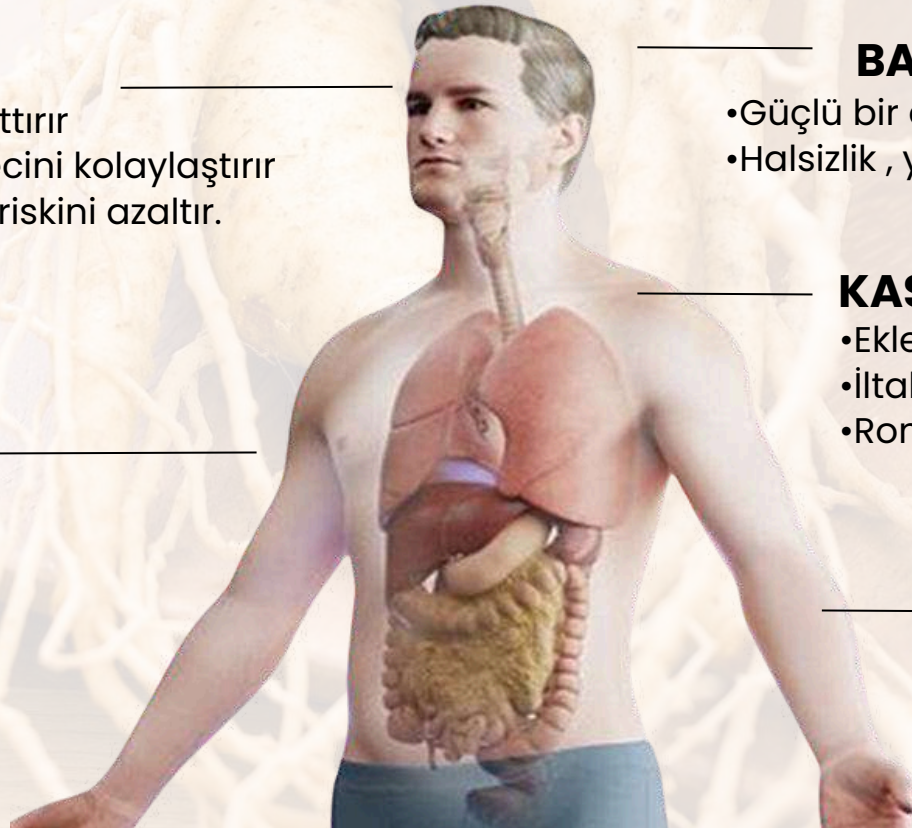


### BEYİN

- Strese karşı zihinsel dayanıklılığı artırır
- Hafızayı güçlendirir .Öğrenme sürecini kolaylaştırır
- Alzheimer hastalığına yakalanma riskini azaltır.

### KALP DAMAR SİSTEMİ

- Kalbi korur ,
- Dolaşımı düzenler
- Tansiyonu dengeler
- Kötü kolesterolü düşürür



### BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ

- Güçlü bir antioksidandır ve Bağışıklık sistemini güçlendirir
- Halsizlik , yorgunluk gibi durumlarda vücudu kuvvetlendirir

### KAS VE İSKELET SİSTEMİ

- Eklem ve kas ağrılarını önler
- İltahapla mücadele eder
- Romatizmal hastalıklara karşı etkilidir

### SİNDİRİM SİSTEMİ

- Karaciğeri toksinlerden arındırır
- Kan şekerini dengeler
- Sindirim sistemini dengeler



## REISHI MANTARI EKSTRATI (GANODERMA LUCIDUM)

Reishi mantarı, binlerce yıldır Asya'nın geleneksel tıbbında kullanılan bir mucizevi bitkidir.

Uzakdoğu bölgesinde Japoncada adı "ölümsüzlük" anlamına gelir .

### Faydaları

Metabolizmayı hızlandırır

Tokluk hissi verir

Kilo vermeye yardımcı olur

Bağışıklık sisteminigüçlendirir

Antioksidan özelliği nedeni ile hücreleri korur

Vücuttaki toksinlerin atılmasını sağlar

Enerjiyi yükseltir

Yorgunluğu giderir

Kötü huylu koleterol düzeyini düşürür

Sakinleştirici özelliği bulunmaktadır .





## **MORINGA EKSTRATI (MORINGA OLEIFERA LAM.)**

Mucize ağaç olarak da adlandırılır, bu bitkinin bu adla adlandırılmasının sebebi ise hemen hemen her parçasının ayrı bir değerinin olmasıdır.

Anavatanı Himalayalar eteklerindeki Kuzey Hindistan bölgeleridir. Moringa kahvesi, moringa tohumlarından yapılan bir kahve türüdür. Moringa tohumları, kahve çekirdekleri gibi kavrulur ve kahve yapımında kullanılır.





## MORINGA EKSTRATI (MORINGA OLEIFERA LAM.)

### Faydaları :

Moringa yaprakları, antioksidanlar bakımından zengindir. Bu nedenle, bu kahve antioksidan özellikleri ile bağışıklık sistemini destekler. Bunun yanı sıra bu kahve, serbest radikallerin neden olduğu hasarı da azaltır.

Moringa yaprakları, doğal bir enerji kaynağıdır. Bunun yanı sıra içerdiği besinlerle vücuttaki enerji seviyelerini artırır.

Moringa yaprakları, sindirim sistemi sağlığına faydalı olabilecek anti-inflamatuar ve anti-bakteriyel özelliklere sahiptir. Bu nedenle, Moringadan elde edilen kahve sindirim sistemi sorunları için de oldukça faydalıdır.

Moringa yaprakları, kalsiyum ve diğer mineraller açısından zengindir. Bu nedenle, bu yapraklardan elde edilen kahve de kemik sağlığına yardımcı olur. Ayrıca bu içecek, osteoporoz gibi kemik hastalıklarının önlenmesini sağlar.

Moringadan elde edilen kahve, oldukça düşük kalorili bir içecektir. Bu nedenle bu sağlıklı kilo kontrolü hedefleyenler için ideal bir seçenektir.







## **MORINGA EKSTRATI (MORINGA OLEIFERA LAM.)**

Hamileler , emziren anneler , çocuklar için bu bitkiden elde edilen  
içeceklerin kullanımı önerilmez

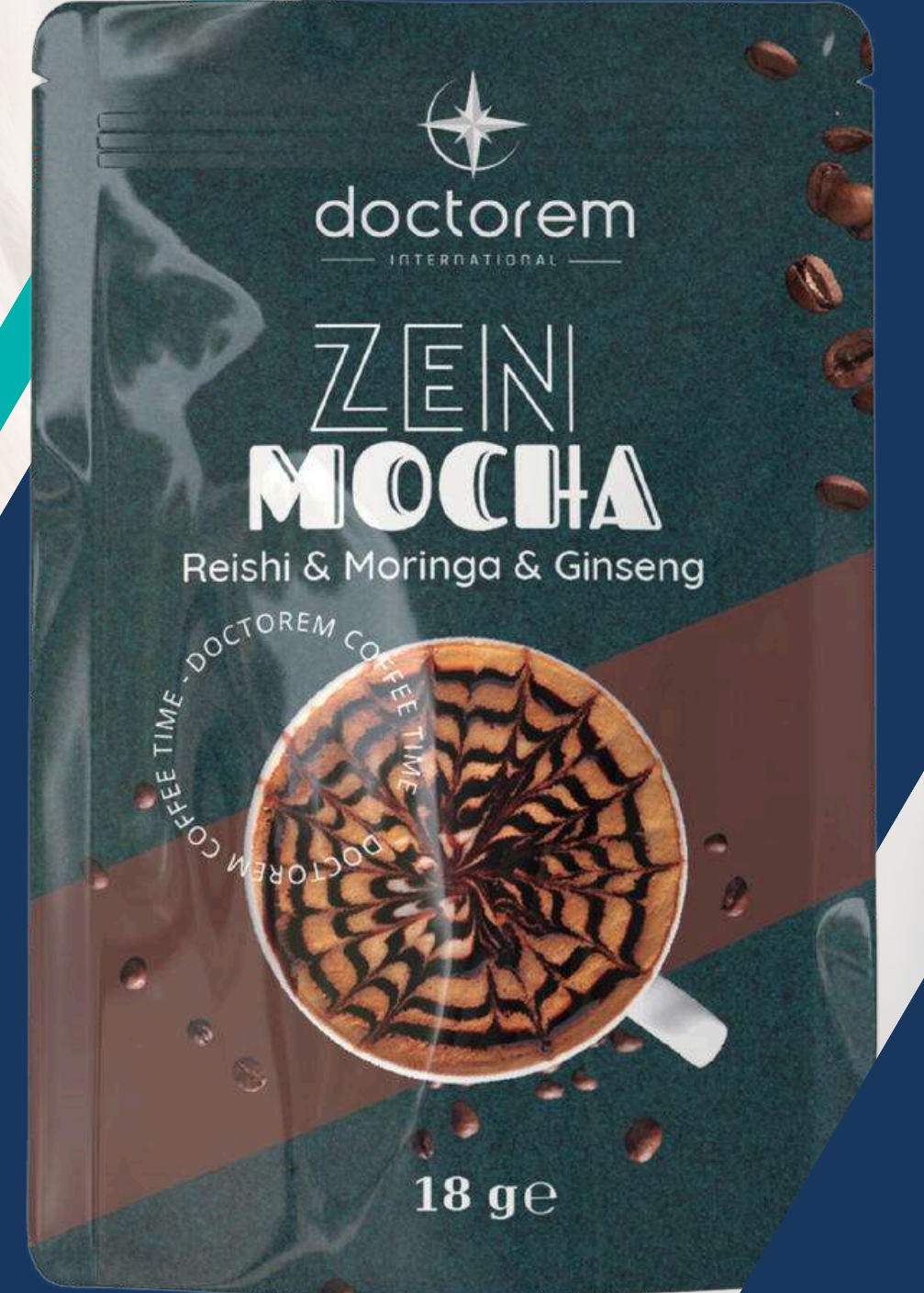




## Zen Mocha

Çözünebilir Granül Kahve  
RedPanax ginseng ( Kırmızı kore ginsengi )  
Reishi Mantarı Ekstratı(Ganoderma lucidum)  
Moringa Ekstratı(Moringa oleifera Lam.)

- Her bir poşet içerisinde 18 gr bitkisel ekstratlar içeren çözülebilir kahve karışımı bulunur.
- Kullanıcılara gelen Her bir kutu ürün içerisinde 15 adet 18 gr lık poşetler bulunmaktadır.







**Hazırlanışı:** Poşetin tamamını bir fincana boşaltın. Kaynatılıp 1 dakika bekletilmiş sıcak su (200ml) ilave edin. Karıştırın ve tadın keyfine varın.

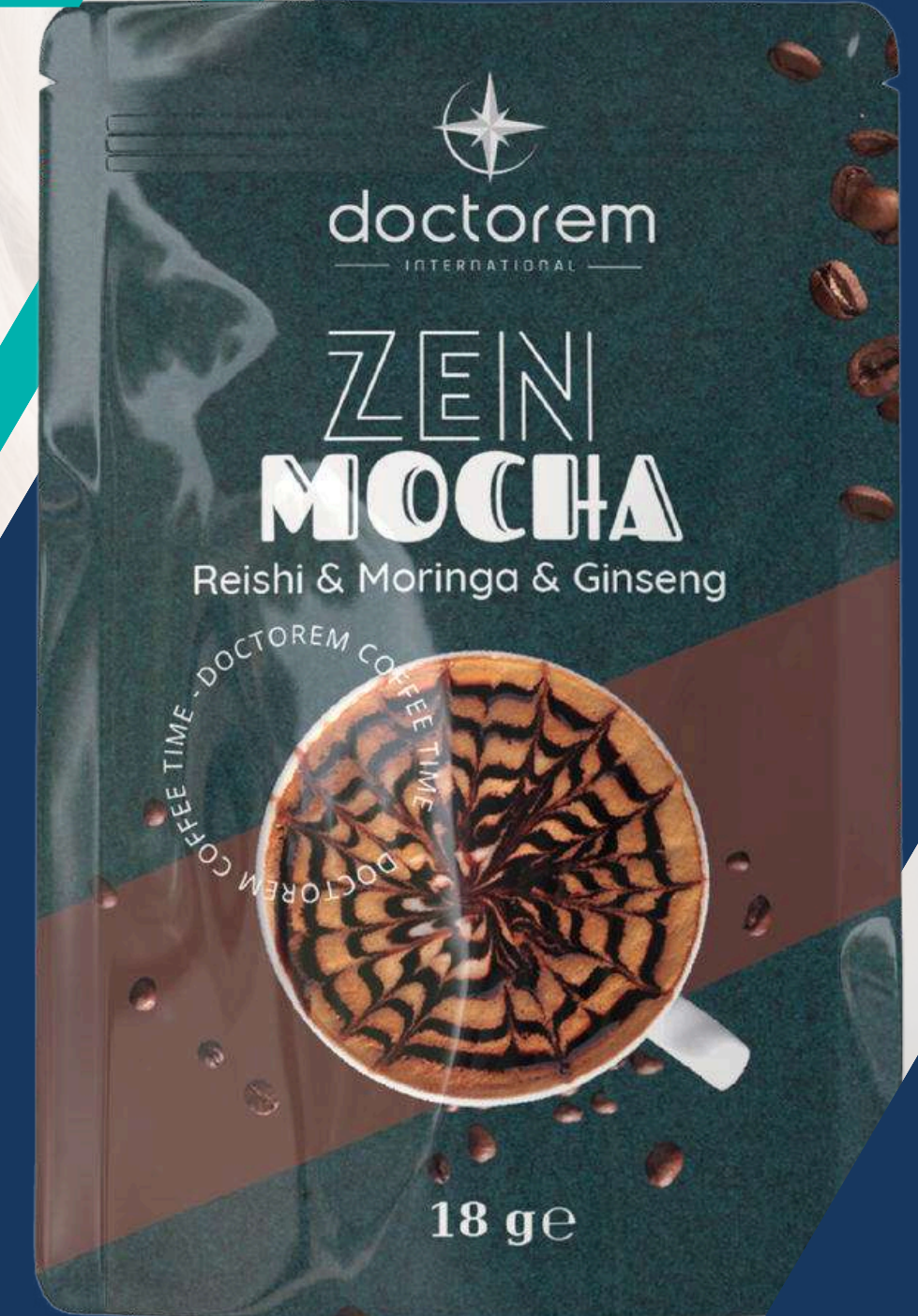
## Zen Mocha

Mocha, kahve severler arasında popüler bir içecek türüdür. Bu lezzetli ve aromatik içecek, kahve ile çikolata kombinasyonunu sunar, böylece tatlı bir zevk deneyimi yaşamamanızı sağlar

Yapılan araştırmalara göre yeterli ölçüde tüketildiği zaman kahve ve çikolatanın hem fiziksel hem de ruhsal sağlığımız için oldukça faydalı olduğu tespit edilmiştir

Doctorem Zen mochakahve yoğun ve zengin bir lezzet profiline sahiptir,. Günlük enerji ihtiyacınızı karşılamak için ideal bir seçenek olarak sunulan bu özel karışım, kaliteli kahve ile çikolata deneyimini sizlere sunarken aynı zamanda vücudu destekleyen doğal bileşenlerle de vücudunuzu buluşturmaktadır . Sağlıklı bir yaşam tarzını benimseyenler ve eşsiz bir kahve deneyimi arayanlar için Doctorem Zen mochaHazır Kahve keyifli bir içecek alternatifidir.

**Ürünlerin yanında bulunan toz çikolatayı kahvenin içerisine katarak aromatik kahve - çikolata kombinasyonunu yakalamış olacaksınız.**





## Zen Cappuccino

Çözünebilir Granül Kahve  
RedPanax ginseng ( Kırmızı kore ginsengi )  
Reishi Mantarı Ekstratı(Ganoderma lucidum)  
Moringa Ekstratı(Moringa oleifera Lam.)

- Her bir poşet içerisinde 18 gr bitkisel ekstratlar içeren çözülebilir kahve karışımı bulunur.
- Kullanıcılara gelen Her bir kutu ürün içerisinde 15 adet 18 gr lık poşetler bulunmaktadır.







**Hazırlanışı:** Poşetin tamamını bir fincana boşaltın. Kaynatılıp 1 dakika bekletilmiş sıcak su (200ml) ilave edin. Karıştırın ve tadın keyfine varın.

## Zen Cappuccino

Cappuccino sözcüğü, İtalyan dilinde küçük başlık manasını taşır. Bahsi geçen ad, kahvenin üzerinde şapkaya benzer şekilde görünen köpükle alakalıdır.

Cappuccino, ilk kez 1700'ü senelerde Avusturya'nın başkenti Viyana'da popüler hale gelmiştir. Kapuziner ismi ile de bilinirdi. Kapuziner kelimesinin anlamı ise şekerli ve kremalı kahvedir. Günümüzde birçok kişi cappuccinoyu severek tüketmektedir. Hatta cappuccinoya farklı aromalar kazandırmak adına çeşit çeşit yöntem denenmektedir.





## Zen Cappuccino

Hazır toz cappuccinolar makinesiz şekilde hazırlanabilir .

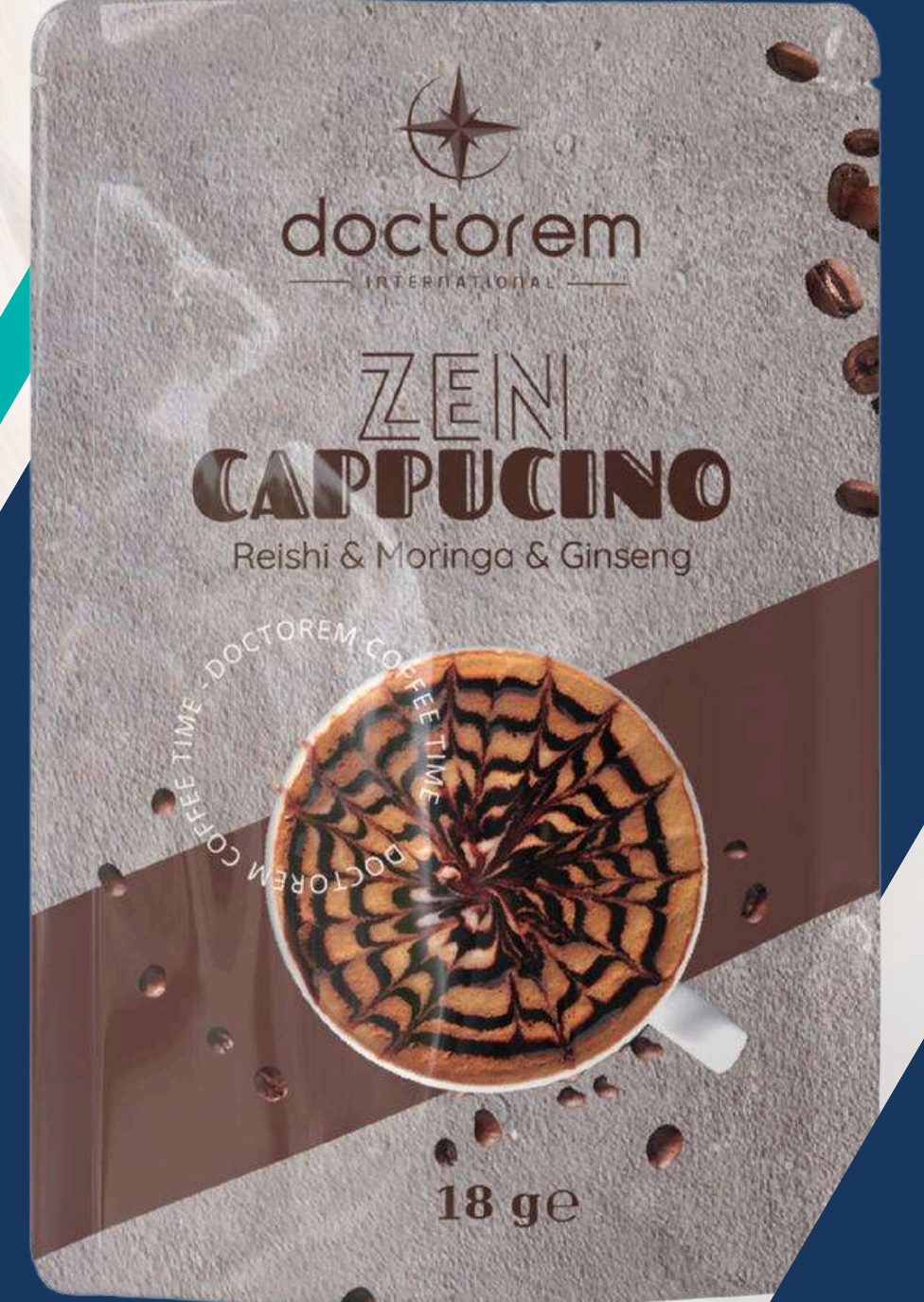
Bir fincana ( 200 ml) hazır toz cappuccino paketinin tamamını dökerek işleme başlanır.

Dilerseniz göz kararı biraz süt ilave ederek kusursuz lezzete ulaşabilirsiniz.

Hazır cappuccinoyu ister sıcak ister soğuk suyla hazırlanabilmektedir

her zaman içme suyu kullanmaya dikkat edin Daha sağlıklı bir tercih yapmış olursunuz.

Sıcak su ile hazırlanan cappuccino genelde sonbahar ve kış aylarında tüketilir.





## Zen Cappuccino

Bu lezzetli ve aromatik içecek, tatlı bir zevk deneyimi yaşamanızı sağlar

Doctorem Zen cappucinokahve zengin bir lezzet profiline sahiptir,. Günlük enerji ihtiyacınızı karşılamak için ideal bir seçenek olarak sunulan bu özel karışım, kaliteli kahve deneyimini sizlere sunarken aynı zamanda vücudu destekleyen doğal bileşenlerle de vücudunuzu buluşturmaktadır .

Sağlıklı bir yaşam tarzını benimseyenler ve eşsiz bir kahve deneyimi arayanlar için Doctorem Zen cappuccinoHazır Kahve keyifli bir içecek alternatifidir.





# THANK YOU



*Welcome to the World of Doctorem Privileges*

