

Yeni yılda detoks ile yenilenin...

Birçok dünya ülkesinde gün geçtikçe daha da kötüleşen yeme alışkanlıkları büyük, küçük hepimizin sağlığını tehdit ediyor. Obezite, kolesterol ve kalp sorunlarına birebir neden olan yeme alışkanlıklarına "Dur!" demenin zamanı geldi de geçiyor. Sağlıklı bir yaşam için yapabileceğiniz birçok uygulama ve tedavi yöntemi artık mevcut. Peki, son zamanlarda adını sıklıkla duyduğumuz Detoks nedir? Kimler tarafından, nasıl uygulanmalıdır? Konuyu Detoks tedavisinin dünyadaki bir numaralı temsilcisi Jason Vale'e Philips Alu katı meyve sıkacağı sponsorluğundaki detoks kampında sizler için sorduk.

Detoks tedavisini bir iş sektörü haline dönüştürmeye nasıl karar verdiniz?

Bunu ben bir iş sektörü haline getirmeyi hiç düşünmedim. Bu son derece kendi kendine ortaya çıktı ve gelişti. Çok kiloluydum ve se-def hastasıydım. Ayrıca astım ve alerjik reaksiyonlarım vardı. Çok fazla sigara içip alkol tüketiyordum. Hastalık ne olursa olsun bunlar aslında aynı problemin semptomlarıydı. Sağlıksız beslenme! Detoks hakkında araştırmalar yapıp kendim için uygulamalarda bulunmaya başladım ve etrafımdaki insanlara bunu anlattım. Daha sonra çevremde buna merak salıp, bana danışan, öneriler alan insanlar ortaya çıktı. Yaptığım araştırmaları daha ileri götürdüm. Aldığım notları birleştirdim ve bu konuyla ilgili bir kitap yayınlamaya karar verdim. Kitabım 2002 yılında yayımlandı. Meyve suları yapıp, içiyordum ve dediğim gibi bunu kesinlikle iş sektörü haline getirme gibi bir düşüncem yoktu. Ancak bir gün yiyeceklerle değişen psikoloji hakkında okumaya ve



Röportaj ve Fotoğraf: Pınar Eslek

"Çocuklara yediremediğimiz bir tabak dolusu sebze ve meyveyi karıştırıp sıkarak onlara kolayca içirebiliriz. İçinde gerçekten ne olduğunu söylememize gerek yok."

araştırmaya başladım. Özellikle Amerika ve İngiltere'de değişen sağlıksız yemek bilinciyle ortaya çıkan metabolik ve fiziksel bozukluklar beni bir şeyler yapmaya itti, kendime bir görev belirledim.

Peki, neredeyse yer yıl Türkiye'ye gelip kamp düzenliyor, tedaviler uyguluyorsunuz. Türkiye'yi tercih etmenizin özel bir nedeni var mı?

Detoks kampına gelen insanların çoğu sizin de gördüğünüz gibi İngiltere'den. Bu insanlar Almanya'yı, Portekiz'i, İtalya'yı kıyasınca Avrupa'daki birçok ülkeyi biliyorlar ancak Türkiye hakkında yeterince bilgileri yok. Burası çok güzel ve her yönden çok verimli bir ülke. Aylardan Ekim ve şu havanın güzelliğine bakın. Bunu şu ay birçok ülkede yakalamanız neredeyse imkansız. Kamp yaptığımız alanda hava muhteşem, limon ağaçlarının altında çalışıyoruz ve vücudlarımızı oksijenle dolduruyoruz. Bu harika bir şey.

Kamplarınıza genellikle ne tür insanlar geliyor, gelen insanların motivasyonları nasıl, kamptaki kadın-erkek sayısı nedir?

Öncelikle şöyle söyleyeyim; kamptaki erkek sayısı %15 civarında. Yani gelenlerin büyük bir çoğunluğunu kadınlar oluşturmaktadır. Fakat birkaç hafta önce kamptaki kadın-erkek oranının eşit olduğunu gördük. Bu sıra dışı bir durum. Kampa gelen insanların 2 temel amacı var; bir haftada 3-4 kg vermek, yani zayıflamak ya da hayatlarında iş değişikliği gibi köklü değişimler yapmak.

Kampa kabul için herhangi bir ön koşulunuz var mı?

Tabii ki. Adayların sağlık durumunun elverişli olması gerek. Bunun için de adaylara çeşitli testler uygulamaktayız.

Bir haftalık bir süreden sonra, katılanlarda ne tür gelişmeler oluyor?

Bu noktada katılımcının hangi safhada olduğuna bakmak gerekir. Yani birinci safhada mı yoksa ikinci safhada mı? İkinci safha daha zor bir aşamadır fakat ne olursa olsun bir haftalık süre ardından katılm-



çılarda kilo vermenin ve daha sağlıklı olmanın yanı sıra mental olarak da inanılmaz olumlu değişimler gözlenmekte.

Benim bir diğer sorum da çocukların yeme alışkanlığına dair. Çocukları şekerli yiyeceklerden nasıl vazgeçirebiliriz? Çocuklar neler yemelidir?

Çocukları yeme alışkanlıklarından vazgeçirmeye çalışmak, ellerinden şekerli yiyecekleri alıp onları sebze yemeye alıştırmak oldukça zor bir süreçtir. Çocuğun önüne bir tabak sebze yemeği koyar ve

ite kaka yedirmeye çalışırsınız, çocuklarda bu süreç daha da uzar. Çocuklara yediremediğimiz bir tabak dolusu sebze ve meyveyi karıştırıp sıkarak onlara kolayca içirebiliriz. İçinde gerçekten ne olduğunu söylememize gerek yok.

Peki, çocuklara sebze-meyve sularını önerir misiniz?

Kesinlikle öneririm. Çocuklar bu tarz karışımları günde 1 kez olmak üzere yavaş yavaş içebilirler. Fakat burada tabii ki sebze ve meyvedeki şeker oranı ve çocuğun ya-



şı gibi faktörleri de göz önünde bulundurmak gerekir. Bunun dışında sebze-meyve suyunun taze olmasına konsantrasyon olmasına da özen göstermek gerek.

Gelelim hamile bayanlara. Onlara bu kampı önerir misiniz?

Kesinlikle öneririm. Örneğin; yaklaşık üç hafta önce 8 aylık hamile bir bayan kampa katıldı. Kendisi oldukça sağlıklıydı. Yiyeceklerine ayrı özen gösterildi. Zaman zaman daha şekerli yiyecekler yemesi gerekti. Dördüncü günün sonunda bile kendisinde her yönden çok fazla değişim olduğunu söyledi. Öncelikle kendi motivasyonu arttı. Daha rahat, dinç biri olarak kampa ayrıldı. Bu da bebek için çok güzel, çok sağlıklı bir durum.

Siz aynı zamanda doğumdan sonra da kilo vermeyi destekliyorsunuz, değil mi? Yani doğum sonrası gelenler de oluyor mu?

Evet. Doğumdan kısa bir süre sonra dengeli beslenerek 20 kg veren bir hastamız var. Doğum sonrası gelenlerin sayısı bir hayli fazlayken aynı zamanda evlilik öncesi gelenlerin de sayısı bir o kadar fazla.

Detoks tedavisini tavsiye etmediğiniz hastalar var mı?

Detoks tedavisini tavsiye etmediğimiz hiç kimse yok. Bu tedavi toksin ve fazlalıkları



vücuttan atmamıza yardımcı olurken içeriğindeki vitaminlerle vücudu besler ve vücudun direncini artırır. Atılan toksin ve vücutta giren vitamin değerleriyle dengelenen vücut çok daha sağlıklı bir hale gelir. Bu yüzden tam tersi detoks tedavisi büyük-küçük, hasta-sağlıklı birçok insanın uygulayabileceği bir tedavi diyebilirim.

Mesela biz buraya iki günlüğüne geldik ve birçok şey öğrendik, uyguladık. Buradan gidince bu tedaviye devam edebilir miyiz? Edebilirsek nasıl?

Elbette devam edebilirsiniz. Siz burada iki günde olsa detoks'un uygulanış yöntemini gördünüz, öğrendiniz ve uyguladınız. Burada nasıl çalıştığımızı gördünüz. Şimdi döndüğünüzde aynı uygulamaları yapmaya devam edebilirsiniz. Üstelik elinizde Jason Vale 7 günde 3,5 kg kitabınız da var. Kitabı okuyun, uygulamaları ve tarifleri takip edin ve unutmayın meyve-sebze suyu için ve kullandığınız bütün malzemelerin çığ olmasına dikkat edin.

Mesela ben sürekli taze meyve suyu içiyorum, severek içiyorum ancak bana zor gelen sürekli meyve sıkma. Bunun için özel bir uygulama yoluna gitmek mümkün mü?

Tamam, ama nesi zor bunun? Size zor olanı söyleyeyim. Zor olan; saniyede 100 metre koşmaktır. Taze meyve suyu sıkma değil. Bu konuda kararlıysanız seçim size kalmış. Alınabilecek yeni teknoloji bir adet katı meyve sıkacağı işinizi daha da rahatlatacaktır. Hem neredeyse mutfakta zaman harcayan birçok kadının sahip olduğu büyük bir kurtarıcıdır sıkacak.