



DETOKS UZMANI

GÜL KAYNAK

VÜCUDU VE RUHU ARINDIRMANIN YOLLARINI ALEM OKURLARIYLA PAYLAŞTI

"Bu noktaya gelene kadar pek çok detoks programına katıldım. Detoksu öncelikle kendi vücudumda uyguladım. Tayland'da değişik yerlere gittim. Avrupa'da ve Almanya'da bu konuda en önemli olan kliniklere gittim. Amerika'daki eğitimlere katıldım ve bunların hepsinde değişik tarzda şeyler olduğunu gördüm. Ancak hepsinin amacı ortaktı. Hepsi belli bir süreliğine vücudu yiyeceklerden arındırarak sindirimi durdurmak amacındaydı. Kendi vücuduma detoksu uygulamamın ardından çeşitli detoks uzmanlarıyla detoks haftalarını düzenlemeye başladık".

Vücudumuza çeşitli yollarla giren ve atık madde olarak dışarı atılmayı bekleyen zararlı toksinlerden kurtulmak olarak adlandırılan Detoks yöntemi artık ülkemizde de geniş kapsamlı bir merkezde uygulanıyor. Vücudunu ve ruhunu arındırmak isteyenler için Tayland, Amerika, Almanya ve dünyanın çeşitli merkezlerinde incelemelerde bulunan ve bu konuda eğitimler alan Gül Kaynak, Bodrum'da kurduğu detoks merkezi ve İstanbul'da yeni açılan detoks merkezi ile ilgili merak edilenleri açıkladı...

Kariyerinizi bize kısaca anlatabilir misiniz? Nasıl başladınız, nasıl bu noktaya geldiniz?

Şu an yaptığım işle ilgili bir kariyerim yok aslında. Tarsus Amerikan Koleji'ni bitirdikten sonra Boğaziçi Üniversitesi Turizm ve Otelcilik Bölümü'nden mezun oldum. Turizm ve otelcilik hayalimdi. Ondan sonra uluslararası ilişkiler bölümüne devam ettim. Eğitimimin ardından 7 sene bir finans şirketinde çalıştım. 7. senenin sonunda bu şirketin sahibi ile birlikte plaza hayatından sıkılıp Bodrum Türkbükü'nde bir Spa açmaya karar verdik. Daha sonra yine Bodrum'da, Uludağ'da ve İstanbul'da çeşitli

Spa merkezleri açtık. Ardından detoks haftaları düzenlemeye başladık. İnsanların detoksa çok ilgisi vardı. Şimdi de içinde bulunduğum kuruluş olan The LifeCo'da detoks uzmanı olarak çalışmaya başladım. Bu noktaya gelene kadar pek çok detoks programına katıldım. Detoksu öncelikle kendi vücudumda uyguladım. Tayland'da değişik yerlere gittim. Avrupa'da ve Almanya'da bu konuda en önemli olan kliniklere gittim. Amerika'daki eğitimlere katıldım ve bunların hepsinde değişik tarzda şeyler olduğunu gördüm. Ancak hepsinin amacı ortaktı. Hepsi belli bir süreliğine vücudu yiyeceklerden arındırarak sindirimi durdurmak amacındaydı. Kendi vücuduma detoksu uygulamamın ardından çeşitli detoks uzmanlarıyla detoks haftalarını düzenlemeye başladık. Yaklaşık 5-6 yıldır da bu işin içindeyim...

The LifeCo ne zaman açıldı? Detoks haftalarından sonra böyle bir merkez açmaya nasıl karar verdiniz?

Aslında önce farklı isimlerle açıldık ve Bodrum Türkbükü'nde hizmet verdik. Fakat daha sonra fark ettik ki hayat bir haftalık detokstan ibaret değil. 52 haftanın sadece bir veya iki haftası detoks, geri



"Spor ve egzersiz çok önemli ama bir hafta boyunca detoksta çok ağır spor yapılmıyor. Günde bir kere yoga ve meditasyon yapılıyor. Yüzme ve yürüyüş de yapabileceğiniz sporlar arasında. Trambolin var ki bu bizim çok sevdiğimiz bir egzersiz türü çünkü hem keyifli hem de kan dolaşımını hızlandırıyor".

kalan da yaşamla ilgili yapılması gereken bir değişiklik. O zaman da isminde hayat kelimesi geçen The LifeCo'yu açmaya karar verdik. Biz bir sağlıklı yaşam şirketiyiz. İnsanların hayatında sağlığı giderek daha iyi yapmak istiyoruz. Bize göre hayat bir çizgi. Bir ucunda ölüm var bir ucunda da mükemmel sağlık var. Hastalıklar minik bir bölüm bu çizgide. İnsanlar o bölüme girdikleri zaman sağlık diye bir şeyin olduğunu hatırlıyorlar. Oysaki o uzun çizgide ya hastalıklara çok yakın, ya mükemmel sağlığa çok yakın ya da aralarda bir yerlerde olabilirsiniz. Hasta değilsem sağlıklıyım demek çok basit bir tabir. Herkes sağlığın değişik kademelerindedir. Daha sağlıklı olmak sizin elinizde. Muhakkak sağlıklıyken daha sağlıklı olmak için bir şeyler yapmak gerekiyor. İçtiğimiz sudan kullandığımız kozmetiklere kadar pek çok şey aslında sağlığımıza zarar veren öğeler içeriyor. Biz burada yalnızca detoks ile arınma sağlamıyoruz. Hayat boyu sürecek olan bir hizmet veriyoruz. Sadece detoks merkezlerimiz yok aynı zamanda şehir hayatındaki insanlara da yol gösterebilecek şehir merkezleri adını verdiğimiz merkezler de kurduk. Burada detoks ve detokstan sonra nasıl bir yaşam sürdürülmesi gerektiğiyle ilgili bilgiler veriyoruz. Ayrıca burada doktorlardan ve beslenme uzmanlarından yardım alınarak uygulanan well-aging yani iyi yaşlanma adını verdiğimiz bir programımız daha var. İlk olarak Bodrum'da bir tesis açtık. Ardından ürünlerimizi geliştirdik. Yurt dışından değişik markaların ürünlerini getirttik ve Saf adı altında insanların sağlıklı yemekler yiyebilecekleri restoranlar açtık. Ve tabii ki şehir merkezlerimiz var. İlki İstanbul Akatlar'da açıldı. Buraya insanlar 4 şey

için geliyorlar. Bir tanesi Spa yani güzel masajlar. İkincisi detoks; şehirden ayrı olamam, eşimi çocuğumu bırakamam diyenler için detoks programlarımız var. Üçüncüsü vücut esnekliği, ve bu esneklik programına eşlik eden yoga ve meditasyon ve son olarak da well-aging konseptimiz için misafirlerimiz bu merkezimize geliyorlar. Ayrıca "mind detoks" dediğimiz bir programımız da var. Bu programla misafirlerimize psikolojik destek sunuyoruz. Çünkü çocukluktan beri kendimize yüklediğimiz sorumluluklar ardından ilerleyen yaşlarda depresyonu beraberinde getiriyor. Bizim detoks kürümüzde beşinci gün duygusal detoks adını verdiğimiz programımız başlar. Bununla beraber duygularımız açığa çıkmaya başlıyor ve ben programın beşinci ve altıncı gününde hayatı ile ilgili çok önemli değişiklik kararı veren insanlar gördüm. Zihin detoksu gerçekten çok rahatlatıcı bir şey. **Bodrum ve İstanbul dışında başka şehirlerde de bu merkezleri**





"İnsanlar yemek yemeyi kesmekten gerçekten korkuyorlar. Oysaki bizi rahatsız eden çoğu problem yediklerimizden kaynaklanıyor".

açmayı düşünüyor musunuz?

The LifeCo isminden dolayı yabancı bir firma gibi algılanıyor ancak sahibi Türk ve Türk kökenli bir firma ama bütün dünyaya yayılmasını çok istiyoruz. Özellikle de Avrupa'da. Çünkü Avrupa'da "raw food" konseptli hiçbir restoran yok ve bizim konseptimizde aslında raw food. Yani 41 derecenin üzerinde pişirilmemiş yiyecekler üzerine çalışıyoruz. Çünkü besinler 41 derecenin üzerinde pişirildikleri zaman vitamin ve mineral değerlerini yitiriyorlar. Ölü yiyecekler oluyorlar. Amerika'da bu konseptle çalışan restoranlar var ancak Avrupa'da hiç yok. Bu sebeple ilk restoranımızı İstanbul'da ardından Münih'te açtık. Üçüncü restoranımızı ise Mart ayında Londra'da açmayı planlıyoruz. Restoranların bulunduğu yerlerde de detoks merkezleri ve şehir merkezleri kurmayı planlıyoruz. İlk konaklamalı detoks merkezimizi Bodrum'da açtık. İkincisini İstanbul'da açmayı düşünüyoruz. Biz kendimizi çoğaltacağız. Sağlıklı yaşam ürünlerine ulaşmak isteyen insanlar için

İstanbul Kuruçeşme'de, Bodrum'da küçük dükkanlarımız var ve bu dükkanlar zincirini de genişletmeyi hedefliyoruz.

Genellikle detoks merkezimize hangi yaş grubundan ve kimlerden talep yoğunlukta oluyor?

Biz bu işe başladığımızda önce belirli yaş aralıklarına göre gruplara ayırmıştık. Her zaman fit olması gereken insanlar diye belirlemiştik. Ancak detoks kilo verme olayından daha farklı bir şey. Detoksta yemek yemezsiniz ancak bütün mineral ve enzimleri o kadar çok alırsınız ki vücut tamamen yemek yediği hissine kapılır. Detoksta insanlar kilo vermek için gelirler ama bunun yanı sıra iyi görünmek için gelirler, oldukları yaştan çok daha genç görünürler. O yüzden biz üst kategoriye güzel görünmek isteyen insanları koyduk. Ünlüler olabilir ya da sürekli göz önünde olan insanlar olabilir. İkinci gruba ise biz "burn out" dediğimiz çok yoğun tempoda çalışan iş adamları ve iş kadınlarını koyduk. Çok çalışmaktan ve hayattaki dengeyi tutturamamaktan şikayet eden insanların rahatlamaya ve arınmaya ihtiyaçları var. Çay,

kahve, iş yemekleri, egzersiz yapmadan uzun süre oturmak insana hem kilo aldırıyor hem de strese daha da yaklaşıyor. Bu nedenle bizim ikinci grubumuz kendisini tüketmiş, kendisine vakit ayıramamış iş adamları ve iş kadınları oldu. Bu yaş grubu da genellikle 35 yaş ve üzeri grup. Bunun dışında kilo vermek isteyenlerden oluşan bir grubumuz var. Detoksla bayanlar haftada 4 ile 8 kilo arasında kilo kaybediyorlar. Erkeklerde ise bu oran haftada 6 ile 12 kilo arasında değişiyor. En çok kilo kaybı erkeklerde günde 1 kiloya kadar görülebiliyor. Kilo vermek için gelenler detoksun kilo vermektan çok daha fazla bir şey olduğunu görüyorlar ve buradan çok mutlu ayrılıyorlar. Ayrıca gruplarımızda gençlerden oluşan gruplar var. Son yıllarda gençler oldukça yanlış ve düzensiz besleniyorlar. Bizim ninelerimizin ve dedelerimizin yedikleri yiyeceklerden çok farklı yiyecekler tüketiyorlar. Fast food adı verilen hızlı tüketilen yiyeceklerin içerisinde o kadar çok katkı maddesi bulunuyor ki... O yüzden çok genç yaşta vücutta toksin adını verdiğimiz kimyasal madde birikimi olabiliyor. Bu sebeple tatilini böyle sağlıklı bir yerde geçirmek isteyen gençlerden oluşan katılımcılarımız olabiliyor. Onun dışında erkeklerden şöyle bir grupla karşılaştık. Enerji düşüklüğünden şikayet edenler; örneğin sabah erken kalkamıyorum, kendimi çok bitkin hissediyorum, eski yaptığım sporu şu anda yapamıyorum hatta mediven bile çıkarken zorlanıyorum gibi şikayetlerle gelen erkek misafirlerimiz var. Aslında şunu söyleyebilirim ki bize gelenler en çok enerji kazanmak için geliyorlar. Yani yedinci günün sonunda telefona sarılıp arkadaşlarını arıyorlar ve onların da mutlaka bunu denemelerini tavsiye ediyorlar. Bir de sağlık problemlerini düzeltmek için gelen müşterilerimiz var. Örneğin karaciğerinde yağlanma var ya da tansiyon problemi yaşıyor. Doktoru kendisinden bu konuda önlem almasını istiyor. Onlar da buraya vücudundaki değerleri normale çevirmek için geliyorlar. Bunların dışında da vejeteryanlar gibi vücudunun belirli zamanlarda temizlenmesi gerektiğini bilen insanlar buraya geliyor. 18 yaşını doldurmuş herkes detoks uygulayabilir ancak hamileler, emziren anneler ve 6 ay içinde iç organlarıyla ilgili ameliyat geçirmiş olan kişilerle kemoterapi gören kişilerin detoks yapması uygun değil. **Programa katılanlarda herhangi bir risk durumu söz konusu mu?** İnsanlar yemek yemeyi kesmekten gerçekten korkuyorlar. Oysaki bizi rahatsız eden çoğu problem yediklerimizden kaynaklanıyor. Biz sadece karnımızı ve gözümüzü doyurmak için yemek yiyoruz, çok duygusal sebeplerden yemek yiyoruz. Örneğin annemiz mutlu olsun diye tabağımızdaki yemeği bitiriyoruz, kendimizi mutlu etmek için tatlı besinler tüketiyoruz. Daha önemlisi sosyalleşmek için yemek yiyoruz. Hiç kimse Boğaz'da boş bir masada yemek yemek



“Biz bu işe başladığımızda önce belirli yaş aralıklarına göre gruplara ayırmıştık. Her zaman fit olması gereken insanlar diye belirlemiştik. Ancak detoks kilo verme olayından daha farklı bir şey. Detoksta yemek yemezsiniz ancak bütün mineral ve enzimleri o kadar çok alırsınız ki vücut tamamen yemek yediği hissine kapılır”.

istememez. Tüm düğünlerde sosyal aktivitelerde mutlaka yiyecek vardır. Örneğin çocuklar doğum gününü hamburgerde kutluyor artık. Ama bizim hep söylediğimiz bir şey var. Yemek eğer doğru bir şekilde yenmiyorsa insana fayda sağlamıyor ve insanı doğru bir noktaya getirmiyor. Yemeği kesmenin hiçbir zararı yok. Biz burada sizin almanız gereken bütün mineralleri, enzimleri, proteinleri, kısacası vücudunuzun ihtiyacı olan her türlü şeyi size veriyoruz. Örneğin detoksta çim suyu denilen bir şey içiyoruz. Çim suyunun ufak bir bardağında bir buçuk kilo yeşil yapraklı sebzenin mineral, vitamin ve enzimi bulunuyor. Bu müthiş bir rakam. Bizim tedavi etmek gibi bir iddiamız ve amacımız yok. Biz insanları sadece daha sağlıklı yapmak için böyle bir merkez açtık. Detoks çok eski aslında. Her oruç özüne bakarsanız bir detokstur. Biz orucu yanlış uyguluyoruz bize bildirildiği gibi uygulamıyoruz. Bütün gün vücudumuzu aç bırakıyoruz ardından ne bulursak yiyoruz. Oysa bize buyrulan orucu açarken bir hurma tanesi, bir zeytin ya da bir sebze çorbası gibi besinlerle beslenmemizdir. Oruçlarda hamur ve et yenmeyen dönemler vardır. Detoksun korkulacak ya da sağlığa zarar veren hiçbir yanı bulunmuyor. Vücut sadece bir hafta boyunca dinlenir detoksta. Detoksla özellikle karaciğere yenilenme şansı verilmiş olur. Detoksla bütün iç organlarımızı bir hafta süreyle toksik atıklardan kurtarmış oluyoruz ve yenilenme fırsatı veriyoruz. Bir anlamda periyodik bakım diyebiliriz. Biz insanların sağlıklı ve uzun bir hayata sahip olmaları için çalışıyoruz. Sonrasında da insanlara yemek yemeyi tamamen yasaklıyor falan değiliz. Bizim çok sevdiğimiz bir % 25 - % 75 kuralı var. Bu kural size % 25 yaramazlık hakkı veriyor. Güzel bir roka salatası yiyip yanına minik bir çikolatalı pasta yeme hakkını veriyor. Hiçbir zaman kahve-çay içmeyeceğim, alkol almayacağım, beni mutlu eden yaramazlıkları yapmayacağım dersiniz o hayat hayat olmaktan çıkar. Biz herkesin keyifli bir hayat sürmesini istiyoruz. Bir Çin atasözü var; herkesin belli bir yemek yeme kotası varmış hayatı boyunca. O kotayı ne kadar çabuk doldurursanız o kadar çabuk ölüyor musunuz. Yemeğin bize enerji veren bir şey olması lazım. Dünyanın uzun yaşayan insanların araştırılan bir profesör grubu bir kitap çıkarttılar. Mesela şöyle bir şey var dünyanın değişik bölgelerinde bir grup insanın çok fazla uzun yaşadığını keşfetmişler. Hepsinin tükettiği besinler

farklı ancak hepsinin ortak bir yönü varmış. Bu insanlardan hiçbirisi akşam güneş battıktan sonra yemek yemiyormuş ve hiçbirisi bir paketten yiyecek çıkartıp yememiş yani hep doğal beslenmişler. Ayrıca hepsinin hayatında bir egzersiz durumu söz konusuymuş. Bir tanesi hep merdiven çıkıyormuş, bir tanesi tarlada çalışıyormuş gibi. En önemlisi de hepsinin sosyal bir yaşantısı varmış. Ayrıca yaşadığınız çevre de çok önemli. Etrafımızda hep elektromanyetik dalgalar var. Bizim mesela hepimizin boynunda bizi bu dalgalara karşı koruyan kolyeler var. Kozmetikler de hayatımızda dikkat etmemiz gerekenler arasında yer alıyor. Bize göre herkesin 3 kozmetiğini değiştirmesi gerekiyor. Bunlardan birincisi diş macunları. Kimyasal olmamalı. İkincisi saçımıza kullandığımız şampuanlar ve son olarak da cilt kremlerimiz. Hepsini doğal olmalı çünkü bu maddelerin % 65 i vücut tarafından emiliyor.

Bu merkezler için özel bir lokasyona ihtiyaç var mı?

Tabii ki doğa ile baş başa olan bir yerde olduğu zaman çok daha güzel oluyor. Örneğin Bodrum'da bulunan merkezimiz palmiye ağaçları arasında, narenciye ağaçları arasında bulunuyor. Orada çoğu kişi yalınayak bile dolaşabiliyor. Doğada detoks yapmak çok daha farklı tabii ki. Ancak şehirdeki detoks merkezimizde de yine çok rahatlatıcı bir ortam var ve oksijen makinelerimiz var. Ama bu merkezlerin doğada olması çok daha avantajlı.

Ekibinizi seçerken ne gibi kriterleriniz vardı? Nasıl bir eğitim sürecinden geçtiler?

Tesislerimizde çalışan herkes yaptığımız işe çok inanıyor çünkü kendilerine de detoks sürekli uyguluyorlar. Bizim merkezimizde çalışabilmeleri için öncelikle bir hafta süreyle detoks programı uygulamaları gerekiyor. Ayrıca kötü alışkanlıkları olmayan bir ekip. Herkes yoga yapıyor. Herkes detoks nedir biliyor. Çok genç, neşeli ve sağlıklı bir ortamda çalışıyoruz. Misafirlerimiz de bunu anlıyor zaten.

Bu detoks programı sırasında hangi sportif faaliyetler yapılıyor?

Spor ve egzersiz çok önemli ama bir hafta boyunca detoksta çok ağır spor yapılmıyor. Günde bir kere yoga ve meditasyon yapılıyor. Yüzme ve yürüyüş de yapabileceğiniz sporlar arasında. Trambolin var ki bu bizim çok sevdiğimiz bir egzersiz türü çünkü hem keyifli hem de kan dolaşımını hızlandırıyor. Onun dışında "inversion" denilen ters dönme

hareketini yaptıran bir aletimiz var. Ancak merkezlerimizin hiçbirisinde bir koşu bandı göremezsiniz çünkü bir hafta boyunca çok ağır egzersiz yapılmasını önermiyoruz.

Programın sonrasında neler tavsiye ediyorsunuz?

7 günlük programda her gün bir konu konuşuyoruz. Bir gün yiyecekleri konuşuyoruz, bir gün stres ve egzersiz ile ilgili konuşuyoruz. Detokstan çıktıktan sonra ilk 3 gün, ilk bir hafta neler yapmamız gerektiği ile ilgili konuşuyoruz. Sonrasında beslenirken nelere dikkat etmemiz gerektiğini konuşuyoruz. İçtiğimiz suyla ilgili bilgiler veriyoruz çünkü su hayatımızda çok önemli bir yere sahip. İçindeki değerlerin neler olması gerektiğini anlatıyoruz. Rahatlama ve nefes teknikleriyle ilgili konuşuyoruz. Yani bir sürü destek olabilecek bilgilerle buradan ayrılıyor misafirlerimiz.

Kişiyi özel programlarınıza var mı, yoksa standart bir program mı belirliyorsunuz?

Kişi gelmeye karar verdiği zaman önce kendisine bir sağlık formu veriyoruz ve doldurmasını istiyoruz. Kişiyi önce bir programa katılıyor ve daha ne kadar derine gitmek istediğine karar veriliyor. Tabii ki her zaman uzman doktorlarımız burada bize eşlik ediyorlar. Ama öncelikle herkes için 7 günlük bir detoks bir baz oluşturuyor.

Bu keyifli sohbet için ve bize zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederiz.

Ben teşekkür ederim.

Fotoğraflar: Ertan AÇIKALINLI

