

# Tek bir pirinç tanesi yemeden bir hafta yaşamak

**S**on dönemde işadamları arasında hızla yayılan bir moda var; kendilerini bir hafta boyunca 'Türkbükü'nde otele kapatıyorlar ve sadece **sıvı içerek yaşıyorlar**.

Bu detoks yöntemi öncelikle kadınlar ve sanatçılar arasında hızla yayıldı, şimdilerde işadamlarının gözdesi durumunda.

Şimdi size bu otele kapananların bir hafta boyunca neler yaptıklarını anlatacağım, kararı siz verin...

4 günlük ya da 7 günlük programları var bu **detoks yönteminin**.

7 gün boyunca bir pirinç tanesi bile çiğnemiyorlar, sadece sıvıyla besleniyorlar.

**Çim suyu gibi özel meyve suları**, karışımlar, PH değeri yüksek sular içerek bir nevi 'survivor' mücadelesi veriyorlar.

Sınırsız içebildikleri tek şey, yine bir sıvı olan özel yapılmış bir çorba...

Tüm bunların üzerine sabah ve öğleden sonra 1,5

saat olmak üzere **günde 3 saat yoga** yapıyorlar.

İşin bu kısmına kadar her şey iyi de bundan sonrası biraz alengirli...

Lavman yapıyorlar katılımcı arkadaşlara sabah ve akşam günde iki kez olmak üzere...

Ağızlarından aldıkları su yetmezmiş gibi, **içlerine ılık su da akıtarak**, insanları suda yaşadığı tek hücreli yıllara döndürüyorlar.

Peki tüm bu eziyete, üste para vererek neden katlanıyor insanlar?

Modern hayatın zorlukları, sağlıksız beslenme, yeterli su içmeme gibi nedenlerden dolayı **bedenin depoladığı toksinleri atmak için**.

Şimdi diyeceksiniz ki, iyi de sen nerden biliyorsun bunları, vallahi de tillahe de giden arkadaşlarımın



**Cengiz Semercioğlu**  
csemercioğlu@hurriyet.com.tr

yalancısıyım, ben gitmedim.

Etrafımda o kadar çok insan anlattı ki yazlıktan çok farklı olan bu **kışlık Türkbükü macerasını** yazmanın zamanı geldi dedim.

İnsan hiç acıkmıyormuş, boş zamanlarında Balıli kızlara masaj

yaptırıyorlarmış, yürüyüşlere çıkıyorlarmış.

7 günlük program sonrasında 7-12 kilo veriyormuş gidenler, ancak bu bir **zayıflama programı değil** diye ısrarla vurguluyorlar.

Tüm bu anlattıklarımın sonra belki merak eden çıkar diye fiyatını da yazayım; günlük 150 euro...

Türkbükü için bir hafta zaman ayıramayanlar ise İstanbul'da her sabah detoks merkezlerine giderek bu programı kendileri uygulayabiliyormuş.

## Bir-iki tavsiye

**T**ürkbükü'nde bu macerayı yaşayan arkadaşlarımın döndükten sonra hemen hepsi **detoks uzmanı** kesiliyor. Orada öğrendiklerini çevresindeki herkese anlatıyorlar, bana da anlattılar işte bazıları...

(Bugün sağlık köşesi gibi olduk ya neyse...)

■ Her sabah kalktığınızda mutlaka **iki bardak su** için.

■ PH değeri 8'in üzerinde olan suları tercih edin.

■ Yeryüzünde insan dışında anne sütüyle beslendikten sonra başka bir sütle beslenen hayvan yok. Bu yüzden **süt vücuda en zararlı besinler arasında**. Hatta yoğurt ve peynir bile... Asla tüketmeyin! (Hatta o kadar ki, sigaradan sonra en zararlı maddeler bunlar diyormuş merkezdeki uzmanlar).

■ İçtiğiniz bir sigaranın vücuttan atılması için **17 bardak su** içmeniz lazımdır.

■ Taze sıkılmış meyve suları ve çiğ taze sebzeyi tercih edin... Çim suyu çok yararlı.

■ **Soğuk sıkılmış** (cold press) zeytinyağları kullanın.

## Bülent Ersoy devam etmeli

**Bülent Ersoy**, canlı yayında söylediği sözler yüzünden jüri üyeliğinden gönderilirse, RTÜK'ün **'aba altından sopa gösteren'** bir kurum olduğu tescillenecektir.

Çünkü RTÜK'ün programların sunucularına, jürilerine, akışlarına karışma yetkisi yok.

RTÜK bu sözlerden dolayı ancak kanala uyarı verebilir, bilemediniz programa durdurma cezası kesebilir.

Ersoy'u programdan **göndermeye kalkarsa** yan yollara sapmak zorunda kalır. Yani el altından kanala "Başka bir jüriyle devam etseniz nasıl olur" mesajı gönderilir.

Kanal da RTÜK'ü karşısına almamak, yarın öbür gün daha ağır cezalarla karşılaşmamak için Bülent Ersoy'u gözden çıkarabilir.

RTÜK'le kanal yönetimi arasında **sessiz bir anlaşma** olur. Ancak bu diğer yandan da Türk televizyonculuğunun gördüğü **en ağır sansür** olur. Her ne kadar Ersoy'un sözleri zamansız da olsa, jüri üyeliğinden gönderilmesini gerektirecek bir durum ortada yok.