



Yayın Adı : Hürriyet Seyahat
Referans No : 64247184
Periyod : Haftalık
Erişim : 1365980

Yayın Tarihi : 19.02.2017
Rek.E.(\$) : 24278,28
STxCM : 3,61
Dağılım No : Ulusal

Küpür Sayfa : 1
Tiraj : 341495
Sayfa : 1/2
Newslihter : [Web Link](#)

SPA
Sağlık için ara vermenin tam zamanı
Saffet Emre Tonguç S/6



**SAFFET
EMRE
TONGUC**
@stonguc@huyriyet.com.tr

Sağlık için inzivaya çekilme zamanı

Yılda bir ya da iki kez sağlık kamplarına gitmeyi alışkanlık haline getirmeye çalışıyorum. Özellikle koşturmalı ve stresli bir hayatı olan herkesin de kendine böyle bir iyilik yapması gerektiğine inanıyorum. Detoks odaklı hizmet veren bir tür klinik olan bu merkezler Türkiye'de sağlık turizminin yeni gelişmeye başlayan bir kolu olsa da dünyada çok meşhur örnekleri var. İşte biri bizden, diğeri kardeş ülke **Azerbaycan**'dan iki sağlık kampı...

Azerbaycan'ın başkenti Bakü yakınlarındaki **Gabala**'da yer alan **Chenot Palace** Hotel bir detoks ve sağlık tatil merkezi. Her anında lüksün ve kalitenin izlerini taşıyan bu **beş yıldızlı** tesis, **Gabala** Gölü'nün hemen yanında, **muhteşem bir doğanın içine kurulmuş**. Sağlık ve iyilik uzmanı **Henri Chenot**'un girişimi olan merkezde adını attığınızda; kendinizi çam ağaçlarıyla çevrili, doğadan gelen enerjiyle canlandırılmış, tüm kötü beslenme alışkanlıklarından gönüllü vazgeçmeye hazır olduğunuzun sakın bir dünyada buluyorsunuz. Tesisin felsefesini doğaya uyarlayarak; "**Ormanların huzuru, göllerin sessizliği, şelalelerin enerjisi ve Gabala bölgesindeki tepelerin nezaketi ile asalet ve enerjinin eşsiz bileşimi**" demişler. Bu cümleyi okumak bile iyi geldi dediğimizi duyar gibi oldum!

SPA ile destek

Kurucu **Chenot**'un sıvı doğa yaşam stirelerinin uzatması nedeniyle insanların gençlikteki enerjilerine daha çok ihtiyaç duydukları ve merkez bunu sağlamaya çalışıyor. **SPA'ları da çok başarılı**. Zaten tedavinin bir parçası kabul edilmiş; destekleyici olarak kullanılıyor. Fitness için spor laboratuvarı, yerçekimi karşıtı teknolojiler ve oksijeni azaltılmış üst seviye bir metinbolik laboratuvarı tesiste yer alan ayrıcalıklı hizmetlerden sadece birkaçı.

Hücre yenileyen diyet

Sadece doyağa baş başa olmak yeterli değil elbette. **Vazgeçilmez iki koşuldandır biri düzenli egzersiz**. Ama ne yorucu geliyor ne de özel bir motivasyona ihtiyacınız var. Her yer öyle muhteşem, doğa öyle davetkar ki affınıza adanmış akşam akşam bile gelmiyor. **Detoks kampı demek, beslenme alışkanlıklarınızı bütünüyle değiştirmek**, vücutta ve özellikle sindirim sisteminizi mümkün olan en az miktarda ve en sağlıklı şekilde dinlendirmek anlamına taşır. **Burada Chenot diyeti uygulanıyor. Hücre yenilemesi ve yaşlanma karşıtı uygulamalar esas alınıyor**. Tesisin tasarımında doğayla uyumlu bir inşaatçı çizgi özellikle benimsenmiş; minimalist ve alışıp ağırlıklı bir dekorasyon anlayışı tercih edilmiş. **72 odası ve üç villası var. Tüm odalardan SPA'ya ulaşabiliyor**. Otelin bir de köyümlü bir sanat eseri koleksiyonu var. Ağırlik Azeri sanatçıların resimlerine ait... (www.chenotpalace.com/pr@chenotpalace.com)

İstanbul'da detoks

Eğer **Azerbaycan**'a gidemeyecekseniz yoksa **Ulus'ta** yer alan **Espace Privé Chenot D-Life**, şehrarin merkezindeki yenilenme ve arınma programları sunuyor. Sağlıklı yaşam ve **detoks merkezindeki** uygulamalar, deneyimli doktor ve diyetisyen konsültasyonuyla başlıyor. **Chenot Metodu ışığında, beslenme önerileri ve medikal masajları içeren özel programlar uzman bir ekiple sunuluyor**. Kardiyolog Dr. Deniz Erçiyas koordinatörlüğündeki merkezde Michelin yıldızlı şefler



Detoks ve sağlık merkezleri hücrelerin yenilenmesi ve yaşlanma karşıtı felsefeyi esas alıyor. Tesislerde bu doğrultuda yamak alışkanlıklarından egzersize kadar birçok uygulamaya kişiye özel hizmet veriliyor. Muhteşem doğa ve huzur ise bir diğer ortak payda.



Bağışıklık sistemine dikkat

İnsan vücudunun savunma mekanizması olan bağışıklık sistemi, özellikle kış mevsiminde hastalıklara karşı direnç sağlıyor. Ama sık sık hastalanıyor, uçuklar çıkıyor ve bitmeyen bir halsizlikten yakınıyorsanız bağışıklık sisteminiz zayıflamıştır. Bağışıklık sisteminizi

güçlü tutmanın yolu demir, çinko, selenyum gibi insan vücudu için gerekli vitamin ve antioksidanları dengeli şekilde tüketmekten geçiyor. Kaliteli uyku olmazsa olmaz. Başta hazır gıdalar olmak üzere birçok katkı maddesine maruz kalıyoruz. Bu noktada vücutta biriken

toksinin alınmasına yardımcı olan detoks programlarını uygulamak çok etkili. Ama mutlaka uzman kontrolünde ve bünyenize uygun bir detoks programı seçilmeli. Yoksa yarar yerine zarar görme olasılığı var! D, A, C, E ve B vitaminleri de bağışıklık sisteminizi

güçlendiriyor. Ama gerekli miktarda alınması lazım yoksa bırakın faydayı zarar bile görebilirsiniz. Ne kadar zor olsa da en önemli stresi yönetebilmeyi öğrenmek... "Stresten uzak durun" gerçeği bir öneri değil ama yönetmeyi öğrenmek başarılabilir bir hedef.

ve diyetisyen konsültasyonunu eşliğinde, mevsiminde taze malzemelerle hazırlanan yemeklerde ev ve işyerlerine servis ediliyor. (0212 381 30 00). **Detoks ve eve testin sağlıklı yemek konusunda en iyi işletmelerden biri de Otuzbeden**. Sayesinde **15 kg. verdiğimiz** bu şirketin üç günlük detoks programları var ve ürünlerini İstanbul'un her köşesine ulaştırıyorlar. (0530 404 91 05, www.otuzbeden.com).

Şile'de yaşasın hayat

İstanbul'un küçük rotaları arasında yer alan, denizle, yeşille, temiz havasıyla vazgeçilmezlerden olan **Şile'de yepyeni bir sağlıklı yaşam merkezi açıldı**. **BW Şile**

Gardens Oteli'nin bir bölümü, Prof. Dr. Osman Müftüoğlu öncülüğünde bir iyi yaşam ve **detoks merkezi** olarak yapılandırıldı. Yaşasın Hayat Enstitüsü danışmanlığında merkezde **kilo verme programlarının yanı sıra; 'Bedensel ve Ruhhal Detoks, Holistik ve Geleneksel Sağlık Uygulamaları, Sağlıklı Yaşlanma, Hastalık Önleyici Sağlık Bilinci, Doğal Hayat Aktiviteleri, sağlıklı yaşam yaklaşımlarının tartışıldığı Hayat Okulu'** gibi ilginç etkinlikler var.

Erişilebilirliği artırın ücret politikası

Bence merkez üst düzey bir hizmete uygun bir bütçe belirleyerek ihtiyaç duyan herkes

için erişilebilir olmasını sağlamış. Bu yönüyle ayrıca takdir edileli. Bir günlük konaklama bedeline üç öğün yemek ve egzersiz programları da dahil. Yemekleri çok lezzetli ve diğer detoks kamplarına göre porsiyonlar daha doyurucu. Ama farklı diyet tipleri uygulanıyor. **Hayat diyeti merkeze özel; ben onu uyguladım. Dünyaca ünlü Mayr ve 5:2 Vegan diyetleri ise vücut için bahar temizliği gibi...**

Gurme restoran

Merkezde bir gurme restoran var. Ođullu şeflerle çalışılıyor ve diyet programlarına uygun yemekler sadece lezzetli değil şık bir sunumla da

masanızda geliyor. Egzersiz programları oldukça geniş. **Orman, çim ve kumsal yürüyüşleri, su cıvıması ve yoga ile dolu; hareketli ama bir o kadar sakın yeni yaşam modelleri deneyimliyoruz**. Tabii keşke eve döndüğünde de aynı alışkanlıkları devam ettirmek mümkün olsa... Birebir uygulamasanız da kendinize dost ve düşman olan ne varsa öğreniyor, yaşamınızı daha sağlıklı kurallara göre şekillendirmeye sorumluluğunun yükleniyorsunuz. Sırf bu bokaç nçasını kazanmak için bile denemeli. (www.yasasinhayat.com / www.silegardens.com.tr)