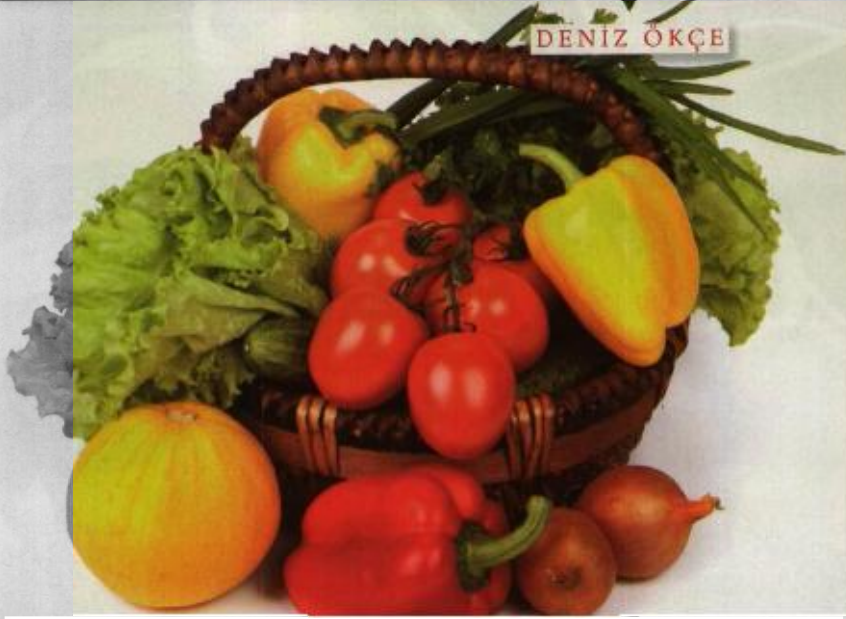


BİZİM CAFE



Gıdanızdan şüphe edin! sağlıklı yaşama mola vermeyin

MASUM GÖRÜNEN, HATTA FAYDALI OLDUĞUNU DÜŞÜNDÜĞÜNÜZ BİRÇOK YİYECEK SİZE ZARAR VEREBİLİR. ŞİŞMANLAMANIZA, YORGUNLUK VE HALSİZLİK HİSSETMENİZE, YILLAR YILI SÜREN HASTALIKLARINIZA SEBEP ARIYORSANIZ YORK TEST İLE KESİN SONUCA KAVUŞABİLİYORSUNUZ. YORK TEST YÖNETİCİSİ FATİH ERALP SİZLER İÇİN SORULARIMIZI YANITLADI...

■ Gıda İntoleransı ne demektir?

Yediğimiz ve sağlıklı olduğumu düşündüğümüz birçok besin, vücudumuzda olumsuz etkiler yaratıyor olabilir. Vücudumuz bazı gıdaları parçalayamıyor. Bu sindiremediği ve parçalayamadığı gıdaları, birer virüs ve mikrop gibi algılıyor ve bunlarla sürekli mücadele ediyor. Bu mücadele sırasında harcadığı eforda da normal aktivitelerini ayrıca enerji ayırarak yapıyor.

Bu da vücudumuzda bir kısım hastalıklara neden oluyor.

■ Gıda alerjisinden farkı nedir?

Alerjinin semptomları intolerans-tan farklı seyir gösterir. Karıştırılmamalıdır. İç organlarda şişme yapar ve reaksiyonunu hemen alırsınız. Kaşınma, şişme, kabarma gibi belirtileri vardır. Gıda alerjisi az kişide görülür ve kısa bir vakitte öldürücü etkilere

kadar varan sonuçlar doğurabilir.

■ Gıda İntoleransı yaygın bir hastalık mı?

Dünya Sağlık Örgütüne göre dünya nüfusunun yarısında Gıda İntoleransı bulunuyor. 1 milyar kişide tanısı konmuş Gıda İntoleransı vardır ve WHO, bu rakamın 2015'te 2,5 milyara ulaşacağını öngörüyor. 21. yüzyılda yapılan bilimsel araştırmalar göstermiştir ki eskiden sebebi bilinmeyen ve tedavisi olmayan birçok hastalığın temelinde Gıda İntoleransı yatmaktadır.

■ York Testi Nedir?

York Testi, hangi gıda veya gıdalara karşı intoleransınız olduğunu hemen öğrenebileceğiniz bir kan testidir. Parmak ucunuzdan alınan bir damla kanı inceleyerek, vücudunuzun hangi besinlere karşı intoleransı olduğunu tespit eder ve testin neticesine göre uygulamanız gereken 'kişisel' beslenme planını oluşturur.

■ York Test'in farkı nedir?

York Testi yaptıran hastalar sadece aktif olan intoleranslarını öğrenmektedirler. Yorktest Laboratuvarları 25 sene süren bir araştırma neticesinde bu testleri geliştirmiştir ve York Testi'nin tekrar doğrulanabilirlik oranı %98'ler seviyesine ulaşmıştır ki bu eski test teknikleri için hayal bile edilemeyecek bir başarı noktasıdır.

■ Eski yöntem testlerde sonuç neydi?

İstatistiklere göre, eski model testleri kullanan hastaların sadece %3'ü kendilerine verilen karmaşık diyet programını anlamış ve takip edebilmiştir. Oysaki bu rakam York Testi'nde %93'tür.

■ York Test ile ilgili bir anket yaptınız. Sonuçlar nedir?

York Testi'ni uygulamış olan 2500 hasta arasında yapılan anket şu sonuçları vermiştir:



Gıda İntoleransı,

Şişmanlık, Kilo verememe,
Migren, Akne, Nedeni
bilinmeyen ödem, Gaz,
Şişkinlik, Kronik yorgunluk,
Kabızlık, Cilt problemleri (örn.
sivilceler, kaşıntı nörodermatit,
kronik egzama vs.),
Romatizmal hastalıklar, Astım,
İshal, Mide krampları,
Depresyon, Uyku bozuklukları,
Baş ağrısı, Solunum yolu
hastalıkları, Kronik Farenjit,
Sürekli nezle olma, Ağzda
yaralar, Epigastrik Ağrılar,
Crohn hastalığı, İrritabl
Bağırsak Sendromu, Sık gribe
yakalanma, Kronik burun
akıntısı, OSB (Otistik Spektrum
Bozukluğu), Sedef hastalığı,
Nörodermatit, Ürtiker... Gibi
birçok hastalığa yol açabilir.

Hastaların;

▼ %90'ı, kendi pozitif deneyimlerine dayanarak YORK Testi'ni herkese tavsiye ettiklerini...

▼ %72'si, bu test sonucunda sağlık durumlarının büyük ölçüde düzeldiğini...

▼ %78'i, sorunlu olarak teşhis edilmiş gıdaları zamanla tekrar beslenme planlarına dahil ettikleri zaman düzelmiş olan semptomların %90'ının tekrar geri geldiğini belirtmişlerdir.

■ York Test yaptırmak isteyenlerin ne yapması gerekiyor?

Öncelikle web sitemizden konuyu

okuyup incelemelerini öneriyoruz. Dilerse, merkezimize gelip burada parmak ucundan aldığımız kan ile 2 hafta sonra sonuçlara ulaşıyoruz. Eğer şehir dışındaysa kendilerine kargo ile setimizi gönderiyoruz. Kendi parmakları ucundan kan alımını yapıyorlar. Bize geri kargoyu gönderiyorlar.

■ Tıp dünyası ne düşünüyor?

Birçok doktora konuyu daha iyi anlatmaya başladık. İncelemelerini yapıyorlar. Ancak zaten uzun zamandır konuya vakıf olan doktorlarımız da var ve özellikle beslenme uzmanları

başta olmak üzere bir çok doktor teşhisten önce York Test istiyor.

■ Test yaptırdıktan sonra ki periyodu takip ediyor musunuz?

Elbette. Test yapıldıktan sonra bir çizelge oluşturuyoruz. Asla yememesi, Azaltması ve Sık Yemesi gerekenler listesi. Yememesi gerekenlere alternatif veriyoruz ki alması gereken proteini karşılayabilsin. Çıkardığımız bu beslenme çizelgesine sadık kalmasını sağlıyoruz. Birçoğu da biraz deneyince farkı görüp yarıda kesmiyor zaten.

■ Kimler daha çok yaptırıyor?

Özellikle iş hayatında yoğun stres ve tempo yaşayanların katılımı yüksek. Ancak onun dışında bazı şirketler, çalışanlarının motivesini yükseltmek adına şirket olarak bu testi yaptırıyor. Personelinin daha iyi çalışması onlar için çok önemli çünkü. Ayrıca ülkemizdeki tüm futbol takımları da bu testi yaptırıyor. Spor ile ilgilenenlerin özellikle yaptırması gerekiyor.

