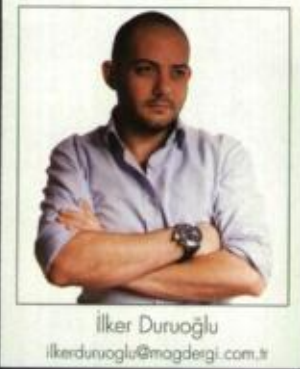


MAG centilmen



İlker Duruoğlu  
ilkerduruoglu@magdergi.com.tr

# YORK TEST

*Yedikleriniz sizi rahatsız mı ediyor? Vücudunuzda kronik bir şişkinlik mi var? Halsizlik hayatınızın bir parçası mı? Kilo vermek isteyip verememek... Hayatımızda bunun gibi birçok örnek var. Bu yeni yöntem "Besin Duyarlılığı" (Intoleransı) testi ya da "York Test"i olarak biliniyor. Son zamanlarda dünyada ve ülkemizde birçok ünlünün de tercih ettiği test % 80'e varan bir başarı grafiği sergiliyor.*

**Besin Duyarlılığı (York) Testi nedir?**

Vücudumuz biz farkında olmadan bazı besinlere karşı tepki veriyor olabilir. Son derece masum gözükken bir gıda türü, sindirim sisteminizde problem oluşturuyor ve sindirilemeyen besinler bağışıklık sisteminizi, aynı bir virüs veya bakteri gibi savunma sisteminizi tetikleyerek bizi hasta ediyor veya kilo almanıza sebep oluyor olabilir. Bu test sayesinde vücudumuzun hangi besinlere karşı intoleransı olduğu tespit edilir ve çıkan test sonucuna göre size özel beslenme programı oluşturulur.



**Nasıl Uygulanıyor?**

Çıkan sonuca göre, vücudunuzun direnç gösterdiği gıdalar belirleniyor ve bunlar 3 sınıfa ayrılıyor... Birincisinde "Bu ürün sizin bünyenizden çok zor atılıyor. Kullanmamanızda yarar var" deniliyor. İkincisinde "Sindirim sisteminizde sınırlı bir düzeyde seyrediyor" deniliyor. Üçüncüsünde "Bu tür yiyeceklerin bünyeniz üzerinde etkisi yok, rahatlıkla yenilebilir" deniyor. Serbest olanlar fazlalıkla tüketilmeli, yasak gibi görünenler asla yenmemeli. Sınır düzeyde olanlar dahi mümkün olduğu zaman az tüketmeli.



**York testi ile nelere çözüm bulunabiliyor?**

Gaz, şişkinlik, kronik yorgunluk, şişmanlık, kilo verememe, migren, akne, irritabl bağırsak sendromu, sık gribe yakalanma, kronik burun akıntısı, ishal, mide krampları, depresyon, uyku bozuklukları, baş ağrısı, solunum yolu hastalıkları, kronik Farenjit, kabızlık ve astım gibi birçok rahatsızlığa bu yöntem sayesinde çözüm bulabilirsiniz.



**York Testi Nerede Uygulanıyor?**

Bu teste Türkiye de bakılmıyor ancak aracı kurumlar parmak ucundan aldıkları kan örneğini, özel bir kit yardımı ile koruyorlar ve bu örnek İngiltere'de inceleniyor ve iki hafta içerisinde sonuçlar elinize ulaşıyor. Benim burada ismini verebileceğim kurum Türk Kalp Vakfı, bunun dışında siz de internet vasıtası ile kendinize yakın aracı kurumunu bulabilirsiniz. ■