



Gıda intoleransı

Değişken ruh halimizi yansıtan karmaşık havalı bir pazar sabahı yine yeniden, merhaba... Bu günlerde çok revaçta olan, fakat araştırdığınızda da sonuçlarına inanamayacağınız bir testten bahsedeceğim bu hafta sizlere. Gıda intoleransı yani: YORK TESTİ... Vücudumuz aldığımız besinleri dışlarımız, midemiz ve bağırsak sistemimiz ile parçalar, aminoasitlere böler. Aldığımız gıdalar ne kadar organik, ne kadar sağlıklı bile olsa bazı gıdaları herkesin bünyesi tolere etmez, tolere edilmeyen besinler vücudumuzda emilmeden kalır. Bu kalım metabolizmamızı durdurur, sindirim sistemimizi ve bağırsıklık sistemimizi etkiler. Emilemeyen bu yararlı ya da zararlı besinler biz de kötü etkiler olarak kalır. Kilo, migren, kas ağrıları, obezite, romatizmal ağrılar, depresyon, anksiyete bozukluğu, kas hastalıkları, sindirim sorunları olarak yani hastalık olarak süregebilir. Bizde yaptığımız rejimlere rağmen kilo veremeyiz, hastalıklarımız aldığımız ilaçlara rağmen geçmez. Doktor dolaşmaktan, diyet yapmaktan, ilaç tedavilerinden bunalmış ve derdimize derman bulamaz hale geliriz, işte bu zamanlarda gıda intoleransı testi, diğer adıyla York testi devreye girer.

Parmağımızın ucundan aldığımız minik



kana uygulanan test sonucu, vücudumuzun hangi besinleri tolere etmediğini öğreniriz, faydalı diye aldığımız besinler tolere edilmediği için ters tepki yapabilir biz de, bu test işte bunun içindir. Hangi yiyeceği tolere edemediğimizi ortaya çıkarır. Ve bu gıdayı hayatımızdan çıkardığımız anda değişim sürecine gireriz, size bazı örneklerden bahsedeceğim: Yıllardır ağrılarından şikayet eden Ferda Hanım, menopoz döneminde de hızla aldığı kiloları veremediği için ve şekerinde inanılmaz ölçüde artış, çıkışlar yaşadığı için bu testi yaptırmaya karar verir. Test sonucu şaşırtıcıdır, inek sütünü tolere edemediği ortaya çıkar.

Uzmanlar inek sütünü ve süttten yapılan ürünleri hayatından çıkardığında olacak değişimleri anlatırlar. Denemeye karar verir, 10 güne kalmaz, ilk önce sabah ağrıları yok olur, dinç ve seri hareketler başlar ardından şekeri normale girer, ilk ayın sonunda 5 kg verir, 2. ayda kilo kaybı totalde 12 ye çıkar, şekerinden eser kalmaz, ağrılarıyla da vedalaşmıştır. Ferda Hanım gibi yüzlerce örnek vardır, York testi her ne kadar pahalı olsa buna değecek bir testtir. Kendimizin bu değere layık olduğumu düşünüyorum, çünkü biz her şeyden değerliyiz. Anlamsız ve zararlı işlere verdiğimiz paraları hesaba katarsak dehşet rakam olmadığını daha sağlıklı düşünürüz. Kendinizde dediğim şikayetleri hissediyorsanız, diyetisyeninize ya da dahiliye uzmanınıza danışın ve testi yaptırın. Sonuçlarına inanamayacaksınız, deneyin... Hep sağlıklı kalın, hep sağlığınızın kıymetini bilin, emanet olan şu bedeninizi iyi koruyun, iyi düşünün iyi yaşayın. Sizlere en içten sevgilerimi yollarken çok ama çok sağlıklı günler diliyorum.