

BANA BENİ ÖĞRETTİLER

Sinan Sezer (52), iki çocuk babası. Bir yıl önceye kadar, kendi deyişiyle "morbid obez"di.

Tam 155 kiloydu. Zaman zaman diyet programlarına girmiş, 10-12 kilo vermemi baþarmış ancak her seferinde kilolarını geri almış. Nedense kimse diyabetten kuþkulanmamış, bunu araþtmak için test istememiþti. Genetik teste yüksek oranda ensülin direnci saptandı. Bu dilyabet ve kalp krizi riski demekti.

Diyetisyenler genetik yapısına uygun yeni bir beslenme programı yaptı. Kendisine stk aralıklarla doğru yeme alışkanlığı kazandırıldı. Evinin mutfaktan, yatak odasına bütün bölümlerini yeniden organize etti. Da-ha çok hareket edebilecegi ko-

şulları hazırladı. Önceleri otomobilini gideceği en yakın yere park etmeye çalýþırken, şimdi olabildigince fazla yürüyebilmek için fırsat yaratıyor.

Sezer, sonuctan memnun: "Bilime ve genetiþe inanıyorum. Bu nedenle çekinmeden testi yaptım. Testim ve danışmanlarım bana beni öğretti. Ben büyümüşüm, dedim ve değişim başladı. Her gece 21.00'de arandım ve günlük rapor verdim. Yediklerim, egzersizlerim, kullandığım ilaçlar ve yaşamımıla ilgili detaylar takip edildi. Bünyemi karþuma alıp savaşmayı öğrendim. Hareket-sizlik, atalet, isteksizlik, hayatı ilgisizlikten oluþan kısırðöngüinden kurtuldum."



KARI-KOCA YAPTIÐILAR

Tek İşbu Händle Kocası Çağrı
1381, erkek ve kariyi şansızlığından Molla
Çağrı (28) ile bir yıldır evlidir. 18 ay
ince onur olsa. Küllerindeki kurtarı-
mazlığı hizyonda. Aşçılık adı varlığı.
Kır kılıcı ve şapka İhracatçı da zaga-
tusundan enigma -hizyonda. Genelik
yokluklarından sırptır. Oyuncağı
yada soyordu. Üçerler deşenit-
semde giyde. Hükümleri yapmış
baðlak. Karıkkıklarla otelepozma
kerip gidiyor ve tek beslenme nöbet
zihniyandır. Venüs pagineye alındı-
ları değiştirdi. Gensek test sonunda
ve hizyontan ne göre yarık surfini
ne hizycıları dikkatledi. 11 ayda
12 kilo verdi. "Düzenli yemekler
zamandıyordum. Artık da bu bilinçliyim.
Kendimi dolu ettiñ bittiñ yorum-
suyum. Üçemiyorum, herkes duvar-

bir çığlı."

Erol Melih Çağrı'ın da kocası yemek
haberini, dikkatlerini göz
altına almayı ve. O da genetik test
yaptı. Nü-kits teste, ariksızlığı
yogudanın hizyon ineklere uzanı-
maya başlamıştı. Bu yemekle
yaşılmayı hizleyerek seyahat
kulp-derisi hastalığı gibi cittid-
di. Sağlık sorumluluğu ona la devredil-
yordu. Çağrı bedenewiyle herhangi
zihniyete hizyonda. Bedenine
yazılıp pastasını. Hizit at kişi gi-
riş apn yemeye başlıktı. O da ay-
ğızına 20 kilodan kurtardı. "Ge-
netik test yaptırmıştım. Birne po-
zantılıydı geldi. Kışlın kocu sonaçlar
metin ve galasyo yemekle de hizy-
inde hizyondadır. Artık kıralları
gök hıllı bittiñ yorumu. Yeni bir yemek
tarifi bulamıyorum."



ÇOCUKLARIN DA KAFASINA YATTI

Sonra Adil ve Ortadan
146 süðeñin kocası değil.
O, ejde, 13 yaşındakiler
14 yaşındaki Yavuz ve 13
yependedeki Merve'ye de
genetik test yaptırdı ve
ortaya çıkan belgelerin
tehrib edildi. Oysa,
hastalıkların konusunu
en iyi yemekle çözerken
çoklu olmak oluyor
Münâade. Test sonuçlarını
la içermeyen bir kişi her yemek
zihniyeliyle gidiyor.
Çocukları da juste açıyor
se lors zorunlu yemek programını uygun sayıyor.
"Bu lors zorunlu yemek programının bence
zihniyeler. Beslenmesini olmamı istedim, klorozul den-
denmiş diyordular ve anızyiller söyledi.
yemeklerdeki zihniyeler. Gecelerdeki zihniyelerde
de zihniyeler sırptır. Gensek test onları da çok
hizyone geldi. Verilen programı uymada sorinen-
dik. Oysa, kocasını böyle sırptılar. Ejde
RKTÇ de çalıyor. En hiz yemeklerini da yemek
yaptı. Alıce yapılmışında daha büyük yeme var.
Yemi yem hizyene about aynak dolu kılıç oluyor."



Geleceğe yönelik fikir veriyor



Genetik testler ve bu temel koşulların değerlendirilmesiyle yapılan analizler kişiye özeldir. Hastalık bulguları ortaya okundan, geleceğe yönelik hizlara venir. Kığının yakın olduğu hastalıkların sıralamasını yapar. Öncelik belirler.

Analizlerde gec ömrüne oldığınız çevresel faktörlerin başında ise beslenme olşkarlığı gelir. Kışından çok dörtlü bir sonbaharın çevre planlaması istenir. Vitamin, mineral alımına bakılır. Sigma boyumuzun düzayı septonur. Birakma stratejinin önerilir. Kişiye özel alt ayaklı egzersiz programı planlanır. Kığının genetik haritası değiştirilemeye ama yaşam tarzı nedeniyle hastalıkların gelişmesi engellenebilir. Bugüne kadar her yaş ve meslekten 350 kişi test yapanık. Aralarında hasta olmayan, sağlıkla yaşıyor olmayan, yaşlanma sürecini kontrol etmeyen olmayan kişiler var. Hemen hemen tamamı Üniversite mezunu, orta ve üst gelir gruplarından.

En sık rastlanan 5 grup hastalığı bakılıyor

Testte, sık rastlanan 5 grup hastalığı karşı genetik yanıklık araştırılıyor. Bu bilgiye, beslenme ve yaşam tarzı özellikleri de eklenerek her bir hastalık için aynı genetik harita çıkarılıyor. Genetik eğilimle rağmen hastalanmanın içini uygun yaşam planı hazırlıyor. Testin sonunda 100 sayfalık rapor halinde veriliyor. Antikotidalardan detoksifikasyon mekanizmalarının yetersizliği (yaşlanmayı hızlandırmak ve hastalıkların zemin hazırlıyor) ile inflamatuar mekanizmaları (kuvvetli olursa kalp-damar hastalıkları, metabolik sendrom, eklem itihabi, inflamatuar boğusuk hastalıkları, tip 2 diyabeti yol açıyor), enzülin direnci (diyabetin ilk adımı), kalp-damar ve beyin-damar hastalıklarıyla kemik (osteoporoz) olmak üzere beş temel grupta yer alan hastalıklar değerlendiriliyor.

Genetik materyal yanakından alınıyor

Genetik test için yanak iç dokusundan basit bir işlemle dokus örnek alınıyor.

Ankara'da Hacettepe Üniversitesi Teknolojik Genetik Biyoteknolojisi ve Moleküller Genetik Laboratuvarı nedeniyle analizi yapılmıyor. Analizde, polymorfizm olanları genetik koddaki değişiklikler saptanıyor. 150 sorunun yanıtları olan bu bilinme ve yaşam tarzı bilgileri yine genetik yerdeki TOGEN'de (Toplum Sağlığı). Genetik Merkezi'nde de yapılmıyor. Sadece yaşları 18'den soptaşmaka istemeyen, kişiye özel planlar da hazırlanıyor. Genetik test iki gruptan oluyor. Gennet Viral test, doktor ve diyetisyen ücreti dahil 1650 TL; Gentest Medical ise 2 bin 750 TL. Doktor kontrolündeki bir yıllık takip programları için circa 200 TL ödemez gerekiyor.