

## 25 yıldır şiddetli migren ağrıları yaşayan anne, diyetinden sadece 2 gıdayı çıkararak sağlıklı hayatına sonunda geri döndü.

- 46 yaşındaki Lincolnshire'lı anne 25 yıl migrenle uğraştı.
- Andrea Henson, inek sütü ve mısıra olan intoleransını keşfetti.
- Bu gıdalar yaşamının yarısında migren ataklarına sebep olmuştu.

By [KATE SAMUELSON FOR MAILONLINE](#)

PUBLISHED: 10:17 GMT, 25 July 2016 | UPDATED: 23:02 GMT, 25 July 2016

Hayatının yarısından fazlasını etkileyen migreni tetikleyen gıdaları diyetinden çıkarttığında yeniden normal hissetmeye başladı.

Lincolnshire'da bir catering şirketi olan 46 yaşındaki anne Andrea Henson, yirmili yaşlardan beri migren ağrıları çekiyordu ve bu durum kimi zaman sevdiklerini çaresiz bırakıyordu.

Atak dereceleri orta ve şiddetli arasında değişirken aşırı bir olay yüzünden Andrea emboli şüphesiyle hastaneye yatmak zorunda kaldı.



**Andrea Henson (Kızı Mckenna, 18, oğlu Carter, 16, ve eği Andrew) Lincolnshire’da bir catering şirketi olan 46 yaşındaki anne Andrea Henson, yirmili yaşlardan beri migren ağrılarını çekiyordu ve bu durum kimi zaman sevdiklerini çaresiz bırakıyordu.**

Andrea diyor ki “Bu benim en zor dönemimdi. Lomber ponksiyon ve tomografi içeren pek çok test yapıldı. Bu çok korkutucuydu ve sadece migrenlerin daha ne kadar kötü olabileceğini gösteriyordu.”

“Ataklarım her zaman tahmin edilemiyordu ve yaşamımı etkileyebiliyor, 1 ila 3 gün sürebiliyor ve herhangi bir anda başlayıp bitebiliyordu. Beni bitkin bırakıyordu ama yapabileceğim bir şey yoktu. Kendi işimi yapmaya çalışıyordum ve çok yorucuydu.” diye ekliyor.

Andrea sabit ataklarla başetmek için gittiği her yere migren tabletleri taşıyordu. Ancak tabletler çok kuvvetli olduğu için sınırlı dozda ayda sadece 4 adet alabiliyordu.



Andrea eři Andrew ile

“Sürekli migren ataklarını yönetmek zordu; Rahatlamaya ihtiyacım olmasına rağmen ilacımı kullanırken ya daha sonra daha fazla acı çekeceğim bir atak olursa diye korkuyordum”

Birçok ilaç da olduğu gibi Andrea'nın tabletlerinin de uyuşukluk ve kusma hissi gibi yan etkileri vardı.

Kurumsal etkinlikler ve düğün organizasyonları için catering hizmeti veren Andrea, intoleransı olan gıdaları öğrenerek, bu gıdaların olmadığı bir beslenme programı oluşturulmasına yardımcı olan YorkTest programlarıyla ilgileniyordu.

“YorkTest ciddi bir gluten intoleransı teşhisi konulan bir arkadaşım tarafından şiddetle tavsiye edildi.” dedi.

Kocam ve çocuklarımla benimle birlikte katılımını sağladıktan sonra test yaparak ailenin sağlığına derinlemesine bakarken, iş için farklı duyarlılıklara daha derin bir bakış açısı kazanmak için mükemmel bir fırsat olacağını düşündüm.

O zamana kadar gıda intoleransının migren ağrılarına neden olabileceğine dair bir fikrim yoktu.



**Programını ailesiyle birlikte alan Andrea, haftalık migren ataklarına sebep olan gıdaların inek sütü ve mısır olduğunu keşfetti.**

Programı uyguladıktan sonra, Andrea, inek sütü ve mısıra intoleransının olduğunu ve bunun haftalık migren ağrılarını tetiklediğini keşfetti.

Kocası Andrew, buğday, süt ve Brezilya fıstığına karşı, çocukları 18 yaşındaki Mckenna ve 16 yaşındaki Carter her ikisinde ise inek sütüne intoleransları olduğunu keşfettiler.

Mckenna kuru otlara karşı da intoleransı olduğunu öğrendiğinde çok şaşırıldı.

Henson ailesi, intoleransı olan gıdaların tümünü diyetlerinden çıkardı ve inek sütü yerine soya sütü kullandı. 12 hafta sonra rahatsız eden gıdaları yeniden tüketmeye başladılar ve çok iyi sonuçlar aldılar.

Andrea: “Önceleri yeme alışkanlıklarımızı değiştirmedeğimizde Andrew ve ben bizi rahatsız eden gıdaları tükettiğimizde şişkinlik yaşadık ve bu bütün geceyi mahvederdi. Artık rahatsızlık duymadan yediklerimizin tadını çıkarabiliyoruz.

Yeni diyetime başladıktan 6 hafta sonra temelde haftada 1 gün bazen 3 günü bulan migren ağrılarım kayboldu ve kendimi inanılmaz iyi hissettim.

İlacı artık ihtiyacım olmadığı için yanımda taşımamak büyük bir rahatlama hissetmeme sebep oldu.

Migrenler eskiden hayatımın bir parçasıydı ama artık bu sorun olmadan yaşayabileceğim. 25 yıllık migren cehennemimin üstesinden geldim.” diyor.



**Henson ailesi, intoleransı olan gıdaların tümünü diyetlerinden çıkardı ve inek sütü yerine soya sütü kullandı. 12 hafta sonra rahatsız eden gıdaları yeniden tüketmeye başladılar ve çok iyi sonuçlar aldılar.**

## YORKTEST BİLİMSEL YÖNETMENİ DR GILL HART'IN BEYANI

YorkTest, gıda intoleransımızı yönetme biçimimizi şekillendirmede yardımcı olan eliminasyon diyetlerinin migren üzerindeki etkisine bakan bir dizi araştırma çalışmalarını destekledi.

Problem şu ki 'herkese uyan tek bir' diyet yok.

Bu nedenle, tüm müşterilerimize semptomları için kişiselleştirilerek hazırlanmış bir diyet yaklaşımını önemle uyguluyoruz.

Tıbbi tavsiye almak istedikten sonra herkesi, tıpkı Andrea ve ailesinin yaptığı gibi, yedikten ve içtikten sonra kendilerine olumsuz etkileri olan gıdaları diyetlerinden çıkarttırarak yaşam kalitelerini geri almaya teşvik ediyoruz.