

KİRLİ GENLER

© Copyright 2021

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Orijinal ISBN 978-006-2698-14-8
Sayfa ve Kapak Tasarımı Akademisyen Dizgi Ünitesi

ISBN 978-625-7409-70-4
Yayıncı Sertifika No 47518

Orijinal Adı Dirty Genes
Baskı ve Cilt xxx

Kitap Adı Kirli Genler
Bisac Code HEA048000

Yazar Dr. Ben LYNCH
DOI xxx

Çeviri Editörü
Dr. Yaman SAĞLAM
ORCID iD: 0000-0003-4968-9761

Yayın Koordinatörü
Yasin DİLMEN

UYARI

Bu üründe yer alan bilgiler sadece lisanslı tıbbi çalışanlar için kaynak olarak sunulmuştur. Herhangi bir konuda profesyonel tıbbi danışmanlık veya tıbbi tanı amacıyla kullanılmamalıdır. *Akademisyen Kitabevi* ve alıcı arasında herhangi bir şekilde doktor-hasta, terapist-hasta ve/veya başka bir sağlık sunum hizmeti ilişkisi oluşmaz. Bu ürün profesyonel tıbbi kararların eşleniği veya yedeği değildir. *Akademisyen Kitabevi* ve bağlı şirketleri, yazarları, katılımcıları, partnerleri ve sponsorları ürün bilgilerine dayalı olarak yapılan bütün uygulamalardan doğan, insanlarda ve cihazlarda yaralanma ve/veya hasarlardan sorumlu değildir.

İlaçların veya başka kimyasalların reçete edildiği durumlarda, tavsiye edilen dozunu, ilacın uygulanacak süresi, yöntemi ve kontraendikasyonlarını belirlemek için, okuyucuya üretici tarafından her ilaca dair sunulan güncel ürün bilgisini kontrol etmesi tavsiye edilmektedir. Dozun ve hasta için en uygun tedavinin belirlenmesi, tedavi eden hekimin hastaya dair bilgi ve tecrübelerine dayanak oluşturması, hekimin kendi sorumluluğundadır.

Akademisyen Kitabevi, üçüncü bir taraf tarafından yapılan ürüne dair değişiklikler, tekrar paketlemeler ve özel-leştirilmelerden sorumlu değildir.

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

KİRLİ GENLER

Hastalıkların Altta Yatan Nedenlerini Tedavi Etmek ve
Sağlığınızı Optimize Etmek için Çığır Açan Bir Program

Yazar

DR. BEN LYNCH

Çeviri Editörü

DR. YAMAN SAĞLAM

Bu kitap merhume Rachel Kranz'a adanmıştır. *Kirli Genler*'i hayata geçirdi, ancak yayınlandığını gorecek kadar yaşayamadı. Kitaplar aracılığıyla milyonların sağlığını iyileştirmek için yorulmadan çalıştı. Muazzam bir organize etme, yaratma, yazma, strateji oluşturma ve iř birliği yapma yeteneği olmasaydı, bugün çok daha az sağlık kitabı elde edilebilirdi. Her şeyi o sağladı. Halkın onayına ihtiyaç duymadan, birçok yaşamı bu kadar derinden, bu kadar özverili bir şekilde etkilemiş olan başka kimseyi tanıyorum. Rachel olmasaydı bu kitap yazılamazdı. Bana ilham verdi, koçluk yaptı, cesaretlendirdi ve her adımda yanımdaydı.

İçindekiler

Giriş: Genleriniz Kaderiniz Değildir!	1
---------------------------------------	---

Bölüm 1: Genler Kontrol Edilebilir Mi?

1 Kirli Genleri Temizlemek	17
2 Genlerin Sırrı: Bilimsel Derslerde Öğrenemeyeceğiniz Şey	41
3 Genetik Profil Nedir?	55

Bölüm 2: Kirli Genleri Tanıma

4 Kirli Çamaşır Listesi 1: Hangi Genlerinizin Temizlenmesi Gerekir?	69
5 Metilasyon Ustası MTHFR	75
6 COMT	95
7 DAO: Gıdalara Aşırı Duyarlılık	119
8 MAOA: Ruh Hali Değişimi ve Karbonhidrat Aşırma	137
9 GST / GPX: Detoks İnkilemleri	153
10 NOS3: Kalp Sorunları	171
11 PEMT: Hücre Zarı ve Karaciğer Problemleri	191

Bölüm 3: Temiz Genler Protokolü

12 Islatma ve Ovma: İki Haftalık Program	209
13 Temiz Genler için Yemek Tarifleri	239
14 Kirli Çamaşır Listesi 2: Hangi Genin Daha Fazla Temizliğe İhtiyacı Var?	271
15 Leke Temizliği: İkinci İki Haftalık Programınız	281

Sonuç: Gen Sağlığının Geleceėi	309
Teşekkür	313
Ek Bölüm A: Labaratuvar Testleri/Tahliller	315
Ek Bölüm B: Genetik Test ve Deėerlendirme	327
Ek Bölüm C: Rutubet/Küf ve İç Hava Seviyesi	331
Kaynaklar	333