

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 kayıt 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

**Yayın Koordinatörü**  
Yasin DİLMEN

**ISBN**  
978-625-7409-70-4

**Sayfa ve Kapak Tasarımı**  
Akademisyen Dizgi Ünitesi

**Orijinal Adı**  
Dirty Genes

**Yayıncı Sertifika No**  
47518

**Kitap Adı**  
Kırlı Genler

**Baskı ve Cilt**  
xxx

**Yazar**  
Dr. Ben LYNCH

**Bisac Code**  
HEA048000

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

**DOI**  
10.37609/akya.282

## 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 iş 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 Geleceği              | 309 |
| Teşekkür                                    | 313 |
| Ek Bölüm A: Laboratuvar Testleri/Tahliller  | 315 |
| Ek Bölüm B: Genetik Test ve Değerlendirme   | 327 |
| Ek Bölüm C: Rutubet/Küf ve İç Hava Seviyesi | 331 |
| Kaynaklar                                   | 333 |

## Kaynaklar

Kaynaklar bölümünde, Temiz Genler'i yaşamanıza yardımcı olabilecek geniş bir ürün ve hizmet yelpazesinin adını ve kısa açıklamasını vereceğim.

## Hava ve Su

Temiz hava ve temiz su mutlak şarttır. Bunlardan biri kirliyse, genleriniz kirli demektir. Aşağıdaki ürünler kendi evimde kullandığım ürünlerdir. Sonuçlar harikadır ve sağlığınıza da öyle olacak. Sağlığınıza taviz vermeyin.

### *Hava*

- **Alen Hava Temizleyicileri:** Aynı zamanda güzel görünen ve kompakt olan kaliteli hava temizleyicileridir. <https://www.alencorp.com>
- **Alen Hava Nem Alıcıları:** Havanızı kuru tutacak ve dolayısıyla küf ve toz akarlarıyla dolu olma ihtimalini azaltacak iyi yapılmış nem gidericilerdir. <https://www.alencorp.com>
- **Uçucu yağlar:** Fiziksel ve duygusal refahı besleyen yüksek konsantre bitki yağlarıdır bunlar. Aralarından seçim yapabileceğiniz birçok uçucu yağ türü vardır. Yine de kaynağa dikkat etmelisiniz: ideal olarak çözücü ekstraksiyonu ile değil, buhar damıtma veya fraksiyonel damıtma yoluyla üretilen organik yağları aramalısınız. Uçucu yağları çocukların erişemeyeceği yerlerde saklayın, çünkü yanlış kullanıldığında zehirli olabilirler. *Ulusal Bütünsel Aromaterapi Derneği* harika bir kaynaktır. <https://naha.org>

## Su

- **New Wave Enviro, 10 Kademeli Tezgah Su Filtresi:** Harika bir iş çıkaran ve ucuz olan bir su filtresidir. Bu benim ilk su filtremdi ve hala seyahat ederken kullanıyoruz. (Otele veya devre mülkün lavabosundan filtrelenmiş su alabilmemiz için yanımıza bir su filtresi alıyoruz.) [Https://www.newwaveenviro.com](https://www.newwaveenviro.com)
- **Akai Ionizer/High Tech Health:** Alkali filtrelenmiş suyu içerken bitkilerinizi temizlemek ve sulamak için asidik suyu arıtmanıza yarayan bir seçenektir. Bu cihazı on dört yıl kullandık. İndirim almak için kodunuz: "Dr. Lynch". (Açıklama: Bunun için bir komisyon alıyorum.) [Http://hightechhealth.com](http://hightechhealth.com)
- **Berkey Su Filtresi:** Florür de dahil olmak üzere pek çok bileşiği ortadan kaldıran kaliteli bir su filtresidir. <http://www.berkeyfilters.com>
- **Rainshow'r Duş Topu:** Uzun süre kullandığım ancak sonunda kloru uzaklaştırdığı için büyük, hacimli ve küf oluşturduğu için kullanmayı bıraktığım bir ürün. Ancak, sık sık değiştirirseniz ve banyodan sonra asıp kurumasına izin verirsiniz, almakta fayda vardır.

## Nefes Alma

Nefes almak, doğal kabul ettiğimiz bir beceridir, ancak çoğumuz bunu kesinlikle yanlış yaparız. Nefes alma konusunda uzman olmanıza yardımcı olacak kaynaklar aşağıdadır:

- **Neti Pot:** Sinüslerinizdeki mukozayı yıkamaya ve burnunuzdan hava geçişine izin vermeye yardımcı olan bir cihazdır. İdeal olarak, ılık filtrelenmiş su ve bir tutam deniz tuzu kullanın. Bunu duşta kullanmayı seviyorum, sabahları en çok meşgul olduğum zamandır. Lavabo üzerinde de kullanılabilir.
- **Xlear Sinüs Spreyi:** Burnunuz tıkanığında büyük bir yardımcıdır bu sprej. Her burun deliğine (belki günde birkaç kez) bir veya iki sprej kullanarak mukozayı parçalayın, böylece dışarı hava çıkabilir. <http://www.xlear.com>
- **Pranayama nefes tekniği:** Muhtemelen size yakın birçok yoga kursunda öğretilmiştir. Ek olarak, Yoga Journal sayesinde çevrimiçi ola-

rak yayınlanan bazı egzersizleri bulabilirsiniz. <http://www.yogajournal.com/category/pose/types/pranayama>

- **Buteyko:** Astım, anksiyete ve diğer durumları tedavi etmek için kullanılan bir Rus solunum yöntemidir. Buteyko'nun size nasıl fayda sağlayabileceği hakkında daha fazla bilgi edinin. <http://www.buteyko.com>
- **NeuralCranial Restructuring:** Birçok bozuk septumu düzeltmek ve düzgün nefes almayı sağlamak için yararlı bir teknik. <http://www.ncrdoctors.com>

## Gıda

- **Thrive Market:** Kapınıza teslim edilen organik sağlıklı yiyecekler. [www.thrivemarket.com](http://www.thrivemarket.com)

## Sağlık Uzmanları

Tıbbi bütüncül bir zihniyetle incelerken beslenme ve biyokimyaı anlayan bir sağlık profesyoneli bulmak kolay değildir. Aşağıda listelenen kuruluşlar güvendiğim kuruluşlardır. Kendi web sitemde listelenen kişiler dışında (ilk sırada bulunmaktadır) her dizindeki tüm sağlık çalışanlarını tanıyıyorum, ancak bütüncül düşündüklerini biliyorum.

**DrBenLynch.com:** Kirli genleri en iyi nasıl tedavi edecekleri konusunda benim tarafımdan eğitilmiş sağlık uzmanları [www.drbenlynch.com](http://www.drbenlynch.com)

**American College for Advancement in Medicine (ACAM):** Geleneksel tıp ile tamamlayıcı veya alternatif tıp arasındaki boşluğu doldurmaya adanmış bir grup. [www.acam.org](http://www.acam.org)

- **American Academy of Environmental Medicine ve Naturopathic Academy of Environmental Medicine:**<sup>1</sup> Rutubet, endüstriyel kimyasallar veya ağır metallerin nasıl çıkarılacağı konusunda uzmanlaşmış ve çevresel koşullara alerjik ve hassas reaksiyonları anlama konusunda uzman sağlık uzmanları [www.aeonline.org](http://www.aeonline.org) ve [www.naturopathicenvironment.com](http://www.naturopathicenvironment.com)

<sup>1</sup> Amerikan Çevresel Tıp Akademisi ve Natüropatik Çevresel Tıp Akademisi

- **Fonksiyonel Tıp Enstitüsü:** Dünya çapında en hızlı büyüyen bütünleştirici tıp organizasyonlarından biridir. [www.functionalmedicine.org](http://www.functionalmedicine.org)
- **Medical Academy of Paediatric Needs<sup>2</sup> (MAPS):** Kronik hastalığı veya otizmi olan çocuklar için mükemmel bir organizasyon. [Http://www.medmaps.org](http://www.medmaps.org)
- **Amerikan Natüropatik Doktorlar Derneği:** Ulusal olarak veya yerel eyalet birliği web siteleri aracılığıyla listelenen lisanslı ND'ler. [www.naturopathic.org](http://www.naturopathic.org); ayrıca [www.wanp.org](http://www.wanp.org) ve [www.calnd.org](http://www.calnd.org) gibi devlet web sitelerine de göz atın.
- **Uluslararası Ortomoleküler Tıp Derneği:** Ünlü Linus Pauling ve Abram Hoffer'in parçası olduğu bir organizasyon. [www.orthomolecular.org](http://www.orthomolecular.org)

## Ev Ve Bahçe

Aşağıdaki ürünlerin çoğunu kendi evimde veya çevresinde kullandığım, harika yararlı web sitesi GurlGoneGreen.com'dan arkadaşım Suzi Swope'un birkaç ekstra önerisiyle listeledim. Evimizde hiç kimyasal kullanmıyoruz. Kimyasalları evinizde bulundurmayın, aldığınız sonuçlar fark edilir olacaktır.

### Gübre ve Toprak Verimleme

- **Hendrikus Organics:** Doğal toprak sağlığı ve restorasyonunda mutlak lider. Peyzaj ve sebze bahçenizdeki fark belirgin olacaktır. <https://www.hendrikusorganics.com>

### Gıda depolama

- **Zula:** Yeniden kullanılabilirlik için mükemmel bir yedek olan silikon çantalar. Buzdolabı veya dondurucu için de harika. <https://stasher-bag.com>
- **Bee's Wrap:** Yiyeceklerinizi toksin plastik sargı olmadan taze tutmak için uzun ömürlü, kullanıcı dostu doğal bir ürün. <https://www.beeswrap.com>

<sup>2</sup> Pediatrik İhtiyaçlar Tıp Akademisi

**Ev temizliği**

- **CitraSolv:** Ekstra desteğe ihtiyaç duyan Őeyleri temizlemek için. [https:// www.citrasolv.com](https://www.citrasolv.com)
- **E-cloth:** Temizlenmesi için solventler/kimyasallar gerektirmeyen harika temizlik bezleri. <https://www.ecloth.com>
- **Ecover:** İyi, temiz bulaşık tabletleri. [us.ecover.com](https://us.ecover.com)
- **Norwex:** Temizlenmesi için ekstra solventler-kimyasallar gerektirmeyen temizlik bezleri. Özellikle aynalar için harikadır. <https://norwex.com>
- **Beyaz sirke:** Herhangi bir markette bulunur. Sadece suyla seyreltin

**Çamaşır**

- **CitraSolv:** Leke temizliği için harika bir üründür. <https://www.citrasolv.com>
- **Molly's Suds:** Kokulu veya kokusuz olarak gelen harika bir çamaşır deterjanı. <https://mollyssuds.com>
- **Simply Co:** Harika bir toz çamaşır deterjanı. <https://thesimplyco.com>
- **Yn kurutucu toplar:** Kokulu antistatik kurutucu tabakalar yerine bunu kullanın. Kendiniz de yapabilirsiniz; ayrıca birçok satıcıdan da temin edilebilir.

## Kişisel Bakım ürünleri

Tipik kişisel bakım ürünlerinde bulunan kimyasallar size veya genlerinize uygun değildir, peki bunun yerine hangi ürünleri kullanabilirsiniz? Yukarıda belirttiğim gibi, şiddetle tavsiye eden GurlGoneGreen.com'dan arkadaşım Suzi, gen dostu seçeneklere sahip olabilmeniz için en sevdiği temiz yeşil ürünlerinin bir listesini benim için bir araya getirdi.

### Banyo Ürünleri

- **Acure Body Wash- çocuklar için:** Harika bir köpük banyosu yapan bir vücut yıkama ürünüdür. <https://www.acureorganics.com>

### Kozmetik

- **%100 Pure:** Makyajdan cilt bakımına kadar her şeyi sunan devasa bir seridir. Uzatma etkisi olan maskaraları harika bir seçenektir. <https://www.100percentpure.com>
- **Crunchi:** Harika bir temiz içerikli makyaj serisi. Maskaralarını, kapatıcılarını, fondötenlerini ve allıklarını mutlaka deneyin. <https://crunchi.com>
- **Dusty Girls:** Bronzlaştırıcılarını, allıklarını ve BB kremlerini denemelisiniz, ayrıca hepsi bütçe dostudur. (BB krem, normal sıvı fondöten kadar ağır olmayan ancak renkli nemlendirici kadar hafif olmayan bir fondöten türüdür.) [Http://dustygirls.com](http://dustygirls.com)
- **GIA Minerals:** Maskara ve göz farı seçimi için harika bir markadır. <https://www.giaminerals.com>
- **Hynt Beauty:** Her yönden mükemmel temiz içerikli makyaj serisi. Kaş kremini, maskarasını ve kapatıcısını çok beğeniyorum. <https://www.hyntbeauty.com>
- **Ilia Beauty:** Harika rujları ve dudak kalemleri mevcuttur. <https://iliabeauty.com>
- **Kjaer Weis:** Fondöten, allık ve dudak ürünleri için iyi bir seçimdir. [Https://kjaerweis.com](https://kjaerweis.com)
- **Lily Lolo:** Her yönüyle harika bir makyaj serisidir. Maskaralarını, far paletlerini, göz kalemlerini ve BB kremlerini çok beğeniyorum. <https://www.lilylolo.us>

- **RMS Beauty:** İlk doğal makyaj markalarından biridir. Kullanımı kolay ürünlerdir, özellikle Un-Cover-up, Lip2Cheeks ve farları favorimdir. <https://www.rmsbeauty.com>
- **Root Pretty:** İnci Tozu Mineral Fondötenlerini çok seviyorum. Bütçe dostudur. <https://www.rootpretty.com>
- **Vapor Organic Beauty:** Fondöten, allık ve dudak ürünlerini içeren harika bir seridir. [www.vapourbeauty.com](http://www.vapourbeauty.com)
- **W3ll People:** Güzel ve temiz bir makyaj serisi. [w3llpeople.com](http://w3llpeople.com)
- **Zuzu Luxe:** Sıvı kapaticılarını seviyorum. Bütçe dostudur ve Whole Foods'ta mevcuttur. <https://gabrielcosmeticsinc.com/brand/zuzu-luxe>

### **Deodorant**

- **Green Tidings:** Harika, etkili doğal deodorant. <http://www.greentidings.org>
- **Primally Pure:** Etkili ve bütçe dostu. Hassas formülü bulunmaktadır. <https://primallypure.com>
- **Rustic Maka Pachy:** Çeşitli doğal kokuları mevcuttur ve bütçe dostudur. <https://www.rusticmaka.com>
- **Schmidt's:** Etkili ve bütçe dostu; hassas formülü mevcuttur. <https://schmidtsnaturals.com>
- **Ursa Major Hoppin'in Taze Deodorantı:** Etkili; her cinsiyete uygun kokusu bulunur. <https://www.ursamajorvt.com>

### **Saç Bakım Ürünleri**

- **Acure:** Bütçe dostu şampuanlar, saç kremleri ve şekillendirici ürünler: Whole Foods'ta, eczanelerde ve çevrimiçi olarak bulunabilir. <https://www.acureorganics.com>
- **Flourish Organik Şampuanlar:** Şampuanlar ve saç kremlerinden şekillendirici ürünlere kadar çeşitli saç bakım ürünleri bulunur. Bütçe dostudur. [www.flourishbodycare.com](http://www.flourishbodycare.com)
- **Green&Gorgeos Kuru Şampuan:** Açık ve koyu renkli saçlar için seçenekleri mevcuttur. <https://gandgorganics.com>
- **Hairprint:** Organik malzemelerden yapılmış çok temiz bir saç boyasıdır. <https://www.myhairprint.com>

- **Herbivore Sea Mist Spray:** Deniz tuzu spreyi. <https://www.herbivorebotanicals.com>
- **Innersense Organic Beauty:** Kuaför kalitesinde doğal şampuanlar, saç kremleri ve şekillendirici ürünler bulunur. Şampuanları ve saç kremleri özellikle boyalı saçlar için mükemmeldir. <https://innersensebeauty.com>
- **Josh Rosebrook:** En iyi doğal saç spreyidir.
- **Volumizer:** Bir stilist tarafından yaratıldı. <https://joshrosebrook.com>

### ***El Kremleri***

- **%100 Saf El Kremi:** Bir tüp içinde gelir ve yağlı kalıntı bırakmadan nemlendirir. <https://www.100percentpure.com>
- **Osmia Organics Vanilla Shea El Kremi:** Ardında kalıntı bırakmayan harika bir el kremi. Kokusu mükemmeldir. <https://osmiaorganics.com>
- **Shea Terra Organics Mini Shea Whippers:** Sevimli kavanozlarda gelir ve harika bir şekilde nemlendirir ve temizler. <https://www.sheatterraorganics.com>
- **Zoe Organics Krem:** Eller için veya fazladan neme ihtiyaç duyduğunuz her yer için idealdir. <https://www.zoeorganics.com>

### ***Dudak Balsamları***

- **Henné Organics:** Harika dudak kremi ve mükemmel dudak soyucusudur. <https://henneorganics.com>
- **Hurraw Dudak Balsamı:** Tüplerde paketlenmiş harika dudak kremi; çeşitli tatları mevcuttur. <https://hurrawbalm.com>
- **Kari Gran:** Dudak nemlendiricisi; bir kavanoz içinde bulunur. <https://karigran.com>

### ***Cilt Bakım Ürünleri***

- **Acure:** Bütçe dostu vücut ve yüz cilt bakım ürünleri. <https://www.acureorganics.com>
- **Dr. Bronner's:** Vücut için kullanılan harika kastil sabunları; kendin yap temizlik tarifleri de mevcuttur. <https://www.drbronner.com>

- **Josh Rosebrook:** Otlar ve bitki gücüne dayalı bir seridir. [Https://joshrosebrook.com](https://joshrosebrook.com)
- **Kahina Giving Beauty:** Argan yağı bazlı bir cilt bakım serisi. [www.givingbeauty.com](http://www.givingbeauty.com)
- **Kosmatology:** Mükemmel vücut jelleri, yüz ürünleri ve fırçalar mevcuttur. Bütçe dostudur. [www.kosmatology.com](http://www.kosmatology.com)
- **Leahlani Skincare:** Bu cilt bakımı serisi sadece etkili ve temiz olmakla kalmaz, aynı zamanda her cilt tipi için bir ürün sunar. Ayrıca bütçe dostudur. <https://www.leahlaniskincare.com>
- **Laurel Whole Plant Organics:** Yüzde 100 ham, organik ve rafine edilmemiş bitki ve çiçeklere dayalı bir cilt bakımı serisidir. <https://www.laurelskin.com>
- **Live Inspired Organics.:** En iyi kese ve vücut yağlarını sunmaktadır. [www.liveinspiredorganics.com](http://www.liveinspiredorganics.com)
- **Marie Veronique:** Bilim ve araştırmaya dayalı bir cilt bakımı serisi. Her cilt tipi için bir ürün sunar. <https://www.marieveronique.com>
- **May Lindstrom:** Harika yüz maskeleri için buraya bakabilirsiniz. <https://maylindstrom.com>
- **Maya Chia Beauty:** Tüm formülasyonlar için temel olarak chia tohumu yağı kullanan mükemmel bir yaşlanma karşıtı bakım serisi. <https://mayachia.com>
- **Osmia Organics:** En iyi bar sabunları, harika vücut yağları ve yüz ürünleri mevcuttur. <https://osmiaorganics.com>
- **True Botanicals:** Bu cilt bakımı serisi, gücünü ve sonuçlarını destekleyen çalışmalara sahiptir. Her yaşta sivilceden muzdarip olanlar için harika ve yararlı bir yaşlanma karşıtı üründür. <https://truebotanicals.com>

### **Güneş Koruyucuları**

- **Babo Botanicals SPF 40 Günlük Şeffaf Yüz Güneş Kremi:** Şeffaf ve hafif yapısıyla idealdir. [www.babobotanicals.com](http://www.babobotanicals.com)
- **DeVita Solar Vücut Nemlendirici Mineral Güneş Koruyucu SPF 30+:** Etkili ve bütçe dostudur. [www.davita.com](http://www.davita.com)
- **Loving Naturals Bebek Güneş Koruyucu SPF 30+:** Basit malzemelerle bebekler ve çocuklar için harika. Bir tercihtir. <https://lovingnaturals.com>

- **Suntegrity Mineral Güneş Koruyucu:** Güneş kremi ve bronzlaştırıcıları ile idealdir.
- [www.suntegrityskincare.com](http://www.suntegrityskincare.com)
- **Raw Elements Güneş Kremi:** Piyasadaki en temiz güneş kremidir, Çubuktan tüpe ve teneke forma kadar çeşitli versiyonları mevcuttur. <https://rawelementsusa.com>

### **Diş Macunları**

- **Jason's Toothpaste:** Evimizde kullandığımız diş macunu. Bunu çok seviyorum. <http://www.jason-personalcare.com>
- **Tom's of Maine Toothpaste:** Ailemin favorisidir. <http://www.tom-sofmaine.com/home>
- **Uncle Harry's Toothpaste:** Whole Foods'ta bulmak kolaydır; size taze, temiz bir his bırakır. [www.uncleharrys.com](http://www.uncleharrys.com)
- **Wellness Mama Blog:** Mineralleri dişlerinize geri kazandıracak diş macunları için harika DIY tarifleri bulunur, ayrıca çürükleri önlemek için (dikkatli bir beslenme ile birlikte) kullandığı bir yaklaşımdır. <https://wellnessmama.com>

### **Sauna**

Sauna, harika bir saunaya sahip bir spor salonuna erişiminiz yoksa kesinlikle satın alınması gereken bir öğedir. Aşağıdaki saunalar farklı görünseler de çok kaliteli. Sizin için önemli indirimler konusunda pazarlık yaptım. Bu saunaları size tavsiye ettiğim için komisyon alıyorum.

- **Sunlighten Saunaları:** Güzel tasarlanmış, düşük elektromanyetik frekans (EMF) ve yüksek kaliteli, güvenli malzemelerle yapılmıştır. Isıtıcılar tam spektrumludur; yakın, uzak ve orta aralık. Sunlighten ayrıca yatabileceğiniz büyüklükte tek kişilik bir saunaya sahiptir. "Dr. Lynch" kodu ile güzel bir indirim alacaksınız. <http://www.sunlighten.com>
- **HighTech Health:** Yüksek kaliteli, güvenli malzemeler ve düşük elektromanyetik frekans (EMF) ile üretilmiştir; birden fazla kimyasal hassasiyete sahip kişiler için tasarlanmıştır; Kurulumu ve gerektiği gibi taşınması kolaydır. On yıl boyunca üç kişilik bir HighTech

saunam vardı. HighTech, çok düşük EMF yayan ısıtıcılar, iyi hava sirkülasyonu, ışık tedavisi ve müzik için bir kurulum sunar. «Dr. Lynch» koduyla önemli indirim elde edeceksiniz. <http://hightechhealth.com>

### **Takviyeler**

Takviye alırken daima Nabız Yöntemini aklınızda bulundurun. (Bilgi tazelemek için 12. bölüme bakın.) Aşağıda, formüle ettiğim takviyelerin yanı sıra danışanlarım ve diğer sağlık çalışanları için ne kadar iyi performans gösterdiklerine göre önerdiğim markalar listelenmiştir.

- **Bio-Botanik Research** (<https://biocidin.com>)
  - **Lipozomal Biocidin:** Etkili bir antimikrobiyal.
  - **Biocidin Boğaz Spreyi:** Boğaz ağrısını desteklemek için idealdir.
- **Seacure** (<http://www.seacure-protein.com>)
  - **Hidrolize Beyaz Balık:** Bağırsakları rahatlatmak için mükemmeldir.
  - **Seeking Health** (Benim şirketim. [www.seekinghealth.com](http://www.seekinghealth.com))
  - **5-HTP:** Serotonin üretimini destekler.
  - **Adrenal Cortex:** Sabah uyanmanıza yardımcı olmak için adrenalleri destekler.
  - **DIM + I3C:** Sağlıklı östrojen seviyelerini destekleyen bir karışım.
  - **HistaminX:** Histamin fazlalığının semptomlarına karşı koymaya yardımcı olmak için.
  - **HomocysteX Plus:** Metilasyon döngüsünü ve sağlıklı homosistein seviyelerini destekler.
  - **Lityum:** Serotonin seviyelerini destekler ve sakinlik sağlar.
  - **Molibden:** Sülfidlerin işlenmesine yardımcı olur. Sıvı 25 mikrogram dozlarda ve 75 mikrogram kapsüllerde mevcuttur.
  - **Multivitaminler:** Aralarından seçim yapabileceğiniz çok sayıda, tozlar, çiğneme malzemeleri, kapsüller bulunur.

- **NADH + CoQ10:** Sabahları yataktan kalkmanıza yardımcı olur ve bırakmaya çalışıyorsanız kafein ihtiyacını ortadan kaldırır.
- **Neutralise:** Çevresel maruziyetten kaynaklanan hafif histamin reaksiyonunu veya duyguları azaltmaya yardımcı olur.
- **Optimal Electrolyte:** Şekersiz eksiksiz bir elektrolit formülü.
- **Optimal GI Powder:** Kapsamlı bir bağırsak astarı onarım formülü.
- **Optimal Lipozomal Glutasyon Plus:** Glutasyonu kullanmak ve geri dönüştürmek için gereken besin öğeleri birlikte hücrelerinize glutasyon sağlar.
- **ProBiota Bifido:** Bakterilerden, yiyeceklerden ve içeceklerden histamini parçalamaya yardımcı olur.
- **ProBiota HistaminX:** Yiyeceklerden, içeceklerden ve bakterilerden histamini parçalamaya ve mikrobiyomunuzu geliştirerek yüksek histamin sorununu çözmeye yardımcı olur.
- **Pro-Digestion Intensive:** Kapsamlı bir sindirim enzimi.
- **PreGestion:** Geçirmeyi azaltmaya ve sindirime yardımcı olmak için mide asidi sağlar.
- **Optimal Adrenal:** Uykusuzluk yaşamadan stresten kurtulmak için bitki ve besin öğelerinin uyarıcı olmayan, adaptojenik bir karışımıdır. Ebeveynler için güzel bir takviyedir.
- **Optimal Prenatal Protein Powder:** Şimdiye kadarki en sevdiğim ürün: içecek olarak içilebilen protein tozu içeren tam bir prenatal. Çoğu sabah kahvaltıda içtiğim şey budur, çünkü hızlı ve etkilidir.
- **Optimal Detox Powder:** Protein tozu içeren kapsamlı bir detoksifikasyon formülü; harika bir kahvaltı muadili olur. Bu, içecek tariflerimde kullandığım başka bir protein tozu karışımıdır.

- **Optimal Başlangıç:** Metil donörlerine duyarlı olanlar için harika bir temel multivitamin, bazı insanların duyarlı olduğu bileşikler olan folat veya B12 içermez.
- **Optimal Uyku:** İnsanların ertesi gün akşamdan kalma hissetmeden rahatlamalarına ve iyi bir gece uykusu çekmelerine yardımcı olan bir besin ögesi kombinasyonudur.
- **Öküz Safrası:** (Ox Bile) Yağ sindirimi, safra kesesi olmayanları destekler ve SIBO ile mücadeleye yardımcı olmak için ince bağırsakta bir antimikrobiyal görevi görür.
- **PQQ:** Oksidatif stres veya egzersiz sonrası önemli ağrı yaşayanlar için kullanışlıdır.
- **US Enzimleri:** (<https://usenzymes.com>)
  - **Digestxym:** Bitki bazlı kapsamlı bir sindirim enzimi.
  - **Serraxym:** Hücresel artıkları parçalamaya yardımcı olan sistematik bir enzimdir.

### ***Egzersiz, Yiyecek, Kalp Hızı Değişkenliği (HRV) ve Uyku Takip Ürünleri***

Vücudunuzun nasıl davrandığını anlamak son derece yararlıdır. Ayrıca tam olarak ne yediğinizi ne kadarını ve o yiyeceğin ne içerdiğini bilmek de yararlıdır. Bu takip ürünleri, bu tür verileri toplamınıza ve yorumlamanıza yardımcı olabilir.

- **CRON-O-Meter uygulaması:** Ne yediğinizi takip edin. Bu uygulama, protein, yağ ve karbonhidrat olarak bölünmüş şekilde gün boyunca ne kadar daha fazla yemeniz gerektiğini size gerçek zamanlı olarak gösterir. Aynı zamanda Paleo veya Ketojenik gibi çeşitli diyetler için ayarlara sahiptir. Kilo vermek veya kilo almak istiyorsanız buna da uyum sağlar. Bu uygulamayı kullanarak beslenme düzeni hakkında çok şey öğrendim. Telefonunuzun uygulama mağazasında mevcuttur. <https://cronometer.com>
- **HRV4Training:** HRV'nizi cep telefonu kameranız aracılığıyla izleyen harika bir telefon uygulamasıdır. <http://www.hrv4training.com>
- **Nutrient Optimiser:** Tüm besin öğelerini gıdalardan almak amacıyla ne yemeniz, neleri yememeniz ve neleri daha fazla yemeniz

gerektiğini size bildirmek için CRON-O-Meter ile bağlantı kurar. Marty Kendall tarafından tasarlanan harika bir programdır. <https://nutrientoptimiser.com>

- **ÖURA Yüzüğü:** Çalışkan ve etkili bir araçtır. İzlemeye başlayana kadar uykumun ne kadar kötü olduğu hakkında hiçbir fikrim yoktu. ÖURA yüzüğü beni iyi uyumadığım gerçeğiyle uyandırdı. Değişiklikler yaptım ve şimdi uykum harika (gece kadar çalışmadığım veya geç yemek yemediğim sürece!). Bu uygulama aynı zamanda egzersize hazır olup olmadığınızı (ne kadar egzersiz yapabileceğinizi veya HRV, kalp atış hızı ve vücut ısısına bağlı olarak gün içinde rahatlamanız gerekip gerekmediğini) ve gerçek egzersizinizi (ne kadar, yoğunluk, ne zaman) izler. Aynı zamanda güzel görümlü ve dayanıklı bir yüzüktür. Bir sürü güzel dönüş alıyorum. %10 indirimden yararlanmak için [ouraring.com](http://ouraring.com)'da "aejjxo2" kodunu kullanın.
- **Sleep Cycle uygulaması:** Uykunuzun kalitesini ölçmek için harika bir uygulamadır. Size fikir verir, ancak ÖURA halkası daha kesindir. Telefonunuzun uygulama mağazasında mevcuttur. <https://www.sleepcycle.com>
- **WISE:** Ne yemeliyim? İnsanların size ne yiyemeyeceğinizi söylemelerinden bıktınız mı? Hangi yiyeceklerin size semptomlar verdiği ve genel olarak sağlığınız hakkındaki birkaç soruyu yanıtlayın ve ne yiyebileceğiniz hakkında dakikalar içinde bir rapor alın. Raporunuzu profesyonel bir şef tarafından hazırlanan özel tarifleri ve WISE'i Deneyin. [www.drbenlynch.com](http://www.drbenlynch.com)