
ژن‌های کثیف

برنامه‌ای برای درمان ریشه‌ای بیماری‌ها و دستیابی به سطح مطلوبی از سلامتی

مترجم:

مهندس هایده صدفی

ویراستار علمی:

دکتر حسین مزدارانی

ستاد بینک پزشکی دانشگاه تربیت مدرس

سرشناسه	: لینچ، بن، Lynch، Ben - ۱۹۷۴-م.
عنوان و نام پدیدآور	: ژن‌های کثیف: برنامه‌ای برای درمان ریشه‌ای بیماری‌ها و دستیابی به سطح مطلوبی از سلامتی (بن لینچ)؛ مترجم هاید صدقی؛ ویراستار علمی حسین مژدارانی.
مشخصات نشر	: تهران: رویان پژوه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۴۰۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۸-۵۸۱-۶
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا
یادداشت	: عنوان اصلی: Dirty genes : a breakthrough program to treat the root cause of illness and optimize your health [۲۰۱۸].
عنوان دیگر	: برنامه‌ای برای درمان ریشه‌ای بیماری‌ها و دستیابی به سطح مطلوبی از سلامتی.
موضوع	: تنظیم ژنتیکی / Genetic regulation
موضوع	: دی. ان. ا. - متیلاسیون / DNA - Methylation
موضوع	: ژنتیک پزشکی / Medical genetics
موضوع	: سلامتی - تأثیر تغذیه / Health - Nutritional aspects
شناسه افزودنی	: صدقی، هاید، ۱۳۴۶-، مترجم
شناسه افزوده	: مژدارانی، حسین، ۱۳۳۵-، ویراستار
رده‌بندی کنگ	: ۱۳۹۸/۹۹/۱۹۰/۱۳۹۸ QH۴۵۰
رده‌بندی دیویی	: ۵۷۲/۸۶۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۰۰۴۰۸۵۸۱۶



ژن‌ها، کثیف

برنامه‌ای برای درمان ریشه‌ای بیماری و دستیابی به سطح مطلوبی از سلامتی

مترجم: مهندس هاید صدقی
ویراستار علمی: دکتر حسین مژدارانی

ناشر: رویان پژوه
نوبت چاپ: اول - ۹۸
صفحه آرا: رویان پژوه
چاپ و صحافی: بهمن
قطع و تعداد صفحات: وزیری - ۴۱۴
شمارگان: ۳۰۰ نسخه
بهانه: ۸۰۰۰۰ تومان



شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۸-۵۸۱-۶

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر متعلق به ناشر است و هرگونه تکثیر، بازنویسی، خلاصه‌برداری و یا برداشت به هر نحوی بدون اجازه کتبی از ناشر مجاز نبوده و منجر به پیگرد قانونی می‌باشد.

دفتر نشر و نمایشگاه دایمی: تهران، خیابان انقلاب، بین ۱۲ فروردین و منیروی جاوید (روبروی دبیرخانه دانشگاه تهران)

ساختمان کتاب‌های جیبی، طبقه سوم تلفن: ۶۶۹۷۰۷۴۰ - ۶۶۴۸۶۳۷۳

خرید آنلاین www.RPpub.ir

۱۹.....	مقدمه: ژن‌ها سرنوشت محتوم و تغییرناپذیر شما نیستند!
۲۱.....	قدرت اپیژنتیک.....
۲۶.....	آیا ژن‌های کثیف باعث بیماری می‌شوند؟.....
۲۹.....	آن چیزی که پزشک به شما نخواهد گفت - اما من می‌گویم!
۳۱.....	داستان موفقیت‌آمیز کار بر روی ژن‌های کثیف خودم.....
۳۴.....	پویایی ژن: قسمت ۱.....

بخش اول: آیام توان ژن‌های خود را کنترل کرد؟..... ۳۷

فصل ۱: پاک‌سازی ژن‌ها: نتیجه!..... ۳۹

۴۲.....	چگونه ژن‌های کثیف سلامتی شما را مختل می‌کنند؟.....
۴۵.....	دو نوع ژن کثیف.....
۴۷.....	آشنایی با ژن‌های کثیف.....
۵۱.....	چه چیزی سبب عملکرد کثیف ژن‌ها می‌شود؟.....
۵۳.....	محیط زیست آلوده ما.....
۵۶.....	پروتکل ۴ هفته‌ای پاک‌سازی ژن‌ها.....
۵۹.....	آیا تاکنون آزمایش ژنتیک انجام داده‌اید؟.....
۶۱.....	اصولاً چرا اسنیپ داریم؟.....
۶۳.....	داستان‌های موفقیت‌آمیز: وقتی که ژن‌ها تمیز شده‌اند.....
۶۶.....	رسیدن به نهایت توان ژنتیکی.....

فصل ۲: اسرار ژن‌ها: آنچه که به شما در کلاس‌های درس زیست‌شناسی

یاد نمی‌دهند..... ۶۹

۶۹.....	پویایی ژن‌ها: قسمت ۲.....
۷۱.....	متیلاسیون: کلید دستیابی به ژن‌های تمیز.....
۸۰.....	چگونگی رخداد خطا در متیلاسیون.....
۸۴.....	ژن‌های سالم و متیلاسیون خوب.....

- فصل ۳: نقشه‌ی ژنتیکی شما چیست؟ ۸۵
- ژن‌های کثیف به شما چه می‌آموزند؟ ۸۹
- نقشه ژنتیکی و شخصیت‌ها ۹۳
- نقشه‌ی ژنتیک شما چیست؟ ۹۶

بخش دوم: آشنایی با ژن‌های کثیف ۱۰۱

فصل ۴: فهرست شستشوی ۱: کدامیک از ژن‌های شما به پاکسازی نیاز دارند؟ ۱۰۱

- فهرست شستشوی ۱ ۱۰۱
- آشنایی با ژن‌های خود ۱۰۵
- فصل ۵: MTHFR استاد متیلاسیون ۱۰۷
- عملکرد MTHFR ۱۰۹
- آشنایی با ژن MTHFR کثیف ۱۱۱
- چرخه‌ی متیلاسیون: قسمت ۱ ۱۱۵
- چرخه‌ی متیلاسیون: قسمت ۲ ۱۱۷
- چرخه‌ی متیلاسیون: قسمت ۳ ۱۱۸
- تبدیل هموسیستئین ۱۲۰
- اندازه‌گیری: آزمایش هموسیستئین شما ۱۲۱
- مواد غذایی کلیدی برای MTHFR و چرخه‌ی متیلاسیون سالم ۱۲۳
- متیل فولات: مکمل قوی ۱۲۶
- عامل میان بر کولین ۱۲۶
- چگونه می‌توان بیشترین بهره را از MTHFR برد؟ ۱۲۷

فصل ۶: COMT: تمرکز و آرامش یا سستی و بی‌خیالی ۱۳۱

- عملکرد ژن COMT ۱۳۳
- آشنایی با ژن COMT کثیف ۱۳۸
- ژن COMT و چرخه‌ی متیلاسیون ۱۴۱
- عوارض ناشی از دوپامین ۱۴۶
- ل‌دودوپا ۱۴۷
- ریتالین و آدرال ۱۴۸
- کمک به کودکی که دچار ADHD بوده و ژن COMT تند دارد: بدون نیاز به مصرف ریتالین ۱۴۹

- ۱۵۲..... مواد غذایی کلیدی برای COMT سالم
- ۱۵۳..... چگونه می‌توان بیشترین بهره را از COMT برد؟
- فصل ۷: DAO : حساسیت بسیار مقاوم به مواد غذایی..... ۱۶۱
- ۱۶۵..... عملکرد ژن DAO.....
- ۱۶۸..... آشنایی با ژن DAO کثیف.....
- ۱۷۱..... آشنایی با هیستامین: ریشه‌ی همه مشکلات شما (متحد مشکل ساز).....
- ۱۷۴..... ذخیره طبیعی و فوق‌العاده خوب میکروارگانیزمی شما.....
- ۱۷۶..... مهمترین مدافع شما.....
- ۱۷۷..... درود بر روده‌ی نشستی.....
- ۱۸۰..... نقش انتی‌هیستامین‌ها چیست؟.....
- ۱۸۱..... اتصال آنتی‌اسید، ضد اسید معده.....
- ۱۸۲..... مواد غذایی کلیدی برای DAO سالم.....
- ۱۸۳..... چگونه می‌توان بیشترین بهره را از DAO برد؟
- فصل ۸: MAOA : تغییرات در خلق و خو و اشتهاى زیاد به خوردن کربوهیدرات‌ها..... ۱۸۷
- ۱۹۳..... عملکرد ژن MAOA.....
- ۱۹۵..... آشنایی با ژن MAOA کثیف.....
- ۱۹۷..... خاکستری شدن موها: قسمت اول.....
- ۱۹۸..... تاراج تربیتوفان.....
- ۲۰۰..... بازدارنده‌های MAO: کمک پیوندهای انحصاری.....
- ۲۰۱..... مواد غذایی کلیدی برای MAOA سالم.....
- ۲۰۱..... چگونه می‌توان بیشترین بهره را از MAOA برد؟.....
- فصل ۹: GST/GPX : الگوهای سم‌زدایی..... ۲۰۷
- ۲۰۸..... عملکرد ژن‌های GST/GPX.....
- ۲۱۲..... خاکستری شدن موها: قسمت دوم.....
- ۲۱۳..... آشنایی با ژن‌های GST/GPX کثیف.....
- ۲۱۶..... GST و میکروبیوم شما.....
- ۲۱۷..... گلووتاتیون به عنوان محافظ اولیه.....
- ۲۲۱..... مواد غذایی کلیدی برای GST/GPX سالم.....

۲۲۱	موازنه‌ی گوگرد بدن.....
۲۲۴	حساسیت به سولفیت.....
۲۲۵	چگونه می‌توان بیشترین بهره را از GST/GPX بُرد؟.....
۲۳۱	فصل ۱۰: NOS3: مشکلات قلبی.....
۲۳۴	عملکرد ژن NOS3.....
۲۳۵	آشنایی با ژن NOS3 کثیف.....
۲۳۸	نشئی NOS3.....
۲۴۲	مخاطرات NOS3 بر بهداشت زنان.....
۲۴۳	تأثیر استاتین.....
۲۴۴	ارتباط نیترو گلسیرین.....
۲۴۵	کمبود آرژنین.....
۲۴۸	دشمن شما: سید لیک.....
۲۴۹	NOS3 و دیگر ژن‌ها- کثیف شما.....
۲۵۰	NOS3 و زوال عقل یا دیمانسی.....
۲۵۱	مواد غذایی کلیدی برای NOS3 سالم.....
۲۵۲	چگونه می‌توان بیشترین بهره را از NOS3 بُرد؟.....
۲۵۷	فصل ۱۱: PENT: غشای سلولی و مشکلات مربوط به کبد.....
۲۵۹	عملکرد ژن PENT.....
۲۶۳	آشنایی با ژن PENT کثیف.....
۲۶۴	زندگی و مرگ یک سلول.....
۲۶۵	PENT و درد عضلانی.....
۲۶۶	مواد غذایی کلیدی برای PENT سالم.....
۲۶۹	PENT، متیل فولات و چرخه‌ی میتواسیون.....
۲۷۱	PENT و نقش آن در عملکرد جهاز هاضمه.....
۲۷۳	PENT و نقش آن در بارداری و شیردهی.....
۲۷۴	چگونه می‌توان بیشترین بهره را از PENT بُرد؟.....

بخش سوم: پروتکل یا برنامه پاکسازی ژن‌های شما ۲۷۷

فصل ۱۲: «خیساندن و سابیدن»: اولین برنامه‌ی دوهفته‌ای شما ۲۷۹

۲۸۰	هفته اول: خیساندن و ساییدن
۲۸۱	غذا
۲۹۳	داروهای مکمل
۳۰۲	سمزدایی
۳۰۴	خواب
۳۰۵	رهایی از اضطراب
۳۰۷	یک روز ویژه با برنامه‌ی «خیساندن و ساییدن»
۳۱۱	هفته دوم: خیساندن و ساییدن
۳۱۱	غذا
۳۱۲	داروهای مکمل
۳۱۳	سمزدایی
۳۱۵	خواب
۳۱۵	رهایی از اضطراب
۳۱۶	کار خود را تکمیل کنید
۳۱۹	فصل ۱۳: دستورهای آشپزی برای زن‌های تمیز
۳۲۲	دستور تهیه غذاهای مناسب زن‌های تمیز
۳۲۳	صبحانه
۳۳۲	ناهار یا شام
۳۵۹	فصل ۱۴: فهرست شستشوی ۲: کدام یک از زن‌ها احسان به پاکسازی بیشتری دارند؟
۳۶۶	از هاپلوتیپ خود خوشنود باشید
۳۶۹	پاکسازی موضعی برای زندگی
۳۷۱	طرح یک حمله
۳۷۱	پاکسازی موضعی: دومین دوهفته‌ی پاکسازی زن‌های شما
۳۷۲	نحوه‌ی اجرای روش پلکانی
۳۷۴	پاکسازی موضعی برای زن DAO
۳۸۱	پاکسازی موضعی برای PEMT
۳۸۲	پاکسازی موضعی زن GST/GPX
۳۸۳	پاکسازی موضعی زن COMT کند

- ۳۹۰ پاکسازی موضعی ژن COMT تند
- ۳۹۳ پاکسازی موضعی ژن MAOA کند
- ۳۹۴ پاکسازی موضعی ژن MAOA تند
- ۳۹۶ پاکسازی موضعی ژن MTHFR
- ۳۹۸ پاکسازی موضعی ژن NOS3
- ۴۰۰ بعد از آن چه کنیم؟
- ۴۰۳ سخن آخر: آینده‌ی سلامت ژن
- ۴۰۴ آن‌ین خبر در مورد اسنیپ‌ها چیست؟
- ۴۰۵ هنر در ابتدای راهیم
- ۴۰۷ نمایه
- ۴۰۹ واژه‌یاب

به نام خدا

کتابی که پیش روی شماست، حاوی دستورالعمل‌های ساده و قابل اجرایی برای "بازیابی" یا رسیدن به سطح مطلوبی از سلامتی صرف‌نظر از وجود هر نوع مشکل وراثتی است که ممکن است شما را درگیر و زندگی‌تان را مختل کرده باشد. مثل سایر موارد مربوط به بهداشت و سلامتی چنانچه هر چه زودتر به شناسایی و رفع مشکل بپردازید، نتیجه‌ی بهتر و پایدارتری خواهید گرفت.

دکتر بن لینچ پس از سال‌ها حمل رنج ناشی از مشکلات غیرقابل توصیف در رابطه با سلامتی خود و خانواده و تحقیقات دیرپه‌ای، علت آن مسائل را وجود و نقش "ژن‌های کثیف" دانسته و برای کنترل بیدار راه‌کارهایی را ارائه می‌نماید. به عقیده‌ی وی ژن‌ها ممکن است "کثیف متولد شده" یا به طریقی کثیف عمل نمایند. در حالت دوم ژن‌ها می‌توانند تحت تاثیر آلاینده‌های محیطی، رژیم غذایی نامناسب یا سبک زندگی غلط مشکلات مزمنی نظیر سرطان، دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی، اختلالات خودایمنی، مشکلات گوارشی، چاقی یا افسردگی و حمله‌ی هراس به وجود آورند.

بسیاری از ما عقیده داریم که ژن‌ها، ما را به اختلالاتی محکوم نموده‌اند که در خانواده‌مان همچون تقدیری غیرقابل تغییر در جریان است. اما دکتر بن لینچ باور است که ما با توجه به کد ژنتیکی منحصر به فردمان می‌توانیم با تشخیص ازمانی ژن‌های کثیف و اتخاذ تصمیمات هدفمندی که متضمن تغذیه‌ی سالم، خواب خوب و کافی، تحرک و وزن متناسب، پرهیز از تنش و اضطراب، سم‌زدایی از محیط زندگی و استفاده از داروهای مکمل است، ژن‌های کثیف خود را پاکسازی نماییم. ما در نهایت قادریم که با روش‌های طبیعی پیشنهادی ایشان که بارها از بوت‌هی آزمایش سربلند بیرون آمده‌اند، سرنوشت وراثتی خود را بازنویسی نموده و تا واپسین دم حیات با سرزندگی، اوقات خود را سپری کرده و از زندگی لذت ببریم.

مبنای این کتاب اپیژنتیک است و داشتن حداقل اطلاعاتی از بیولوژی، بیوشیمی و ژنتیک به فهم بهتر مطالب کمک می‌نماید. هر چند که در بعضی جاها، توضیحات و زیرنویس‌هایی برای افزایش بهره‌برداری اضافه شده است. پروتکل‌های پیشنهادی در کنار دستورات غذایی ارائه شده در کتاب برای داشتن ژن‌های تمیز و محافظت و پشتیبانی از آنها، بسیار کاربردی بوده و خواندن آن به همه به ویژه به نسل جوان و مادران فهیم و دلسوز که سازندگان فردای ایران عزیز هستند، توصیه می‌شود.

امیدوارم که با برنامه‌ریزی، مدیریت و استفاده از پیشنهادات ارزشمند این کتاب از نتایج حاصله برخوردار شده و در درازمدت تندرستی و شادابی خود و خانواده را تأمین نمایید.

با آرزوی سلامتی

هایده صدفی

www.ketab.ir