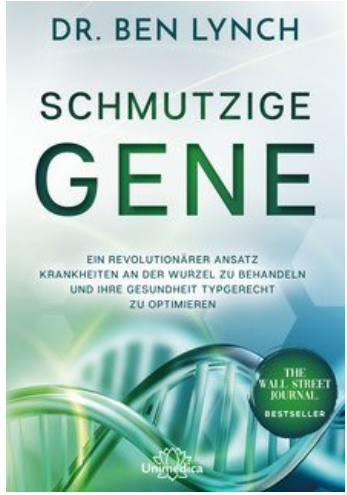
Ben Lynch
Schmutzige Gene

Extrait du livre

Schmutzige Gene
de Ben Lynch
Éditeur : Unimedica de Éditions Narayana



https://www.editions-narayana.fr/b23176

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

INHALT

Einleitung: Ihre Gene sind nicht Ihr Schicksal! viii

TEIL I: KANN MAN SEINE GENE KONTROLLIEREN?

1 Die Reinigung Ihrer schmutzigen Gene 16

2 Gengeheimnisse: Was wir im Biologieunterricht nicht gelernt haben 41

3 Wie sieht Ihr Genprofil aus? 57

TEIL II: LERNEN SIE IHRE SCHMUTZIGEN GENE KENNEN

4 Reinigungsliste 1: Welche Ihrer Gene müssen Gereinigt werden? 71

5 MTHFR: Meister der Methylierung 77

6 COMT: Fokus und Elan oder Sanftmut und Gelassenheit 98

7 DAO: Nahrungsmittelunverträglichkeiten 124

8 MAOA: Stimmungsschwankungen und Heißhunger auf Kohlenhydrate 145

9 GST/GPX: Entgiftungsprobleme 162

10 NOS3: Herzprobleme 182

11 PEMT: Zellmembran- und Leberprobleme 204

TEIL III: DAS SAUBERE-GENE-PROGRAMM

12 Einweichen und Waschen: Die ersten zwei Wochen 223

13 Rezepte für saubere Gene 258

Frühstück 262

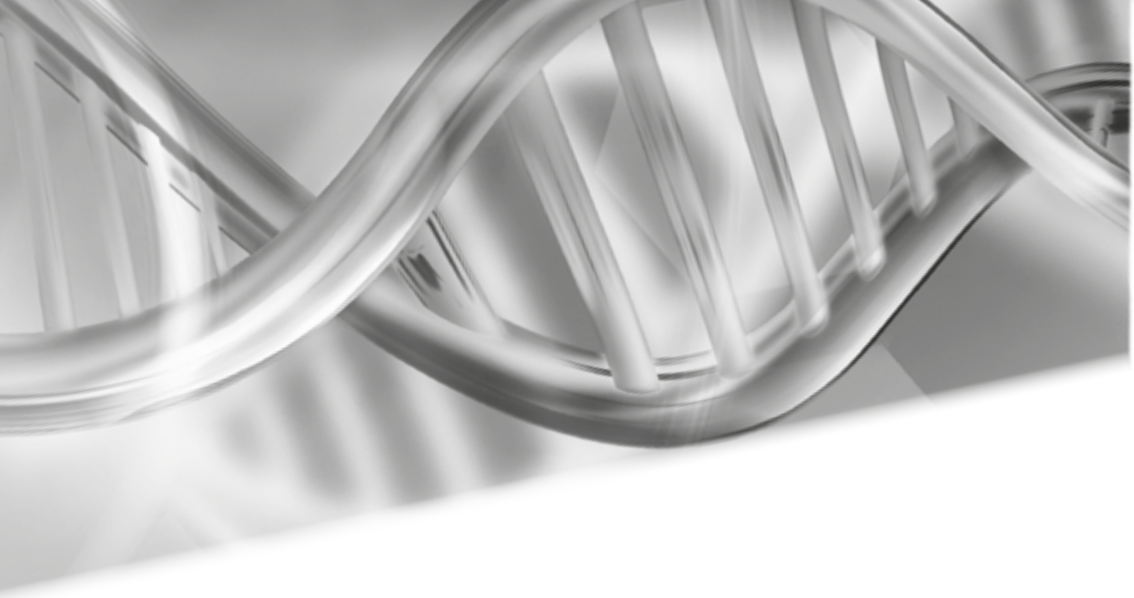
Mittagessen oder Abendessen 270

Grundrezepte 293

14 Reinigungsliste 2: Welche Gene müssen intensiver gereinigt werden? 297

15 Fleckbehandlung: Die zweiten zwei Wochen 308

SCHLUSSBEMERKUNG 340
DANKSAGUNG 344
ANHANG A 347
ANHANG B 361
ANHANG C 364
Anmerkungen 366
Produkte und Dienstleistungen 381
Index 387
Über den Autor 400
Bezugsquellen 401



EINLEITUNG

IHRE GENE SIND NICHT IHR SCHICKSAL!

Es war ein ganz gewöhnlicher Tag im Jahr 2007. Ich hatte eine halbe Stunde Zeit und beschloss, mir die Audio-Slideshow „A Tale of Two Mice“ der PBS-Serie *Nova* anzusehen.

Die Slide-Show zeigte zwei Mäuse, die genetisch identisch waren, aber vollkommen unterschiedlich aussahen. Beide waren aus einem Stamm mit hohem genetischem Potenzial für Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Und doch war eine der Mäuse schlank und gesund, während die andere stark übergewichtig und anfällig für Krankheiten war. Obwohl beide das genetische *Potenzial* für schwere Krankheiten und Übergewicht in sich trugen, war nur eine von ihnen wirklich krank.

Erstaunt hörte ich, wie die Wissenschaftlerin den „X-Faktor“ erklärte – die geheimnisvolle, wirksame Ursache für unsere Fähigkeit, unser genetisches Erbe zu manipulieren und dafür zu sorgen, dass wir gesund und nicht krank sind. Das Geheimnis lautete Methylierung, ein

biochemischer Prozess in unserem Körper. Durch die Methylierung bestimmter Gene kann die Neigung zu Fettleibigkeit und Krankheiten *ausgeschaltet* werden.

Und wie war diese erstaunliche Leistung bei den Mäusen auf PBS erreicht worden?

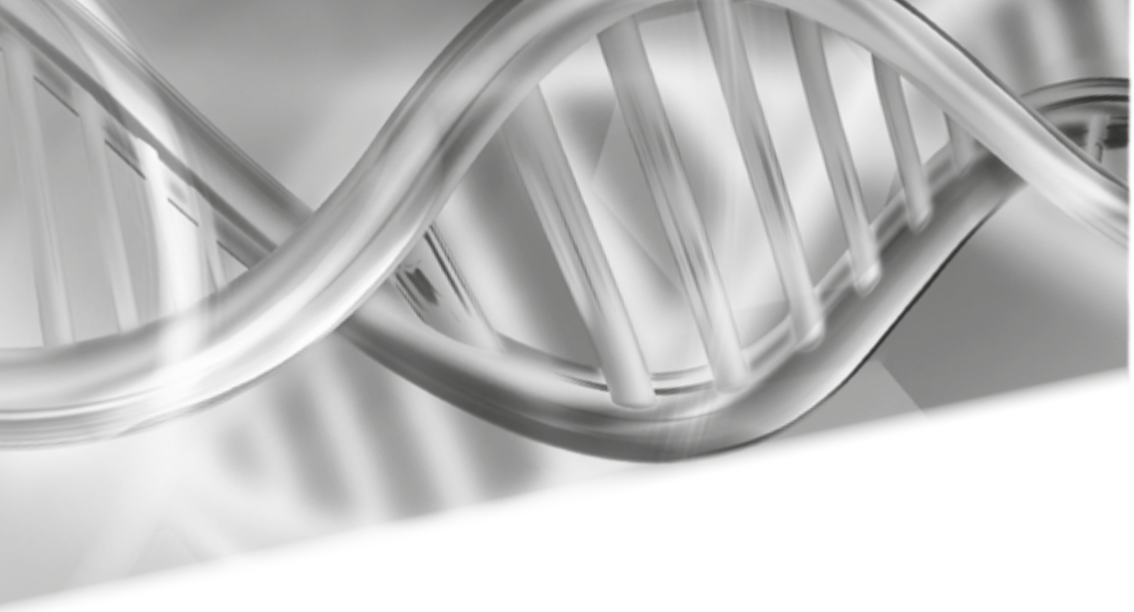
In jenem Experiment allein durch Ernährung. Die Forscher hatten den Versuchsmäusen noch im Mutterleib einige der *Methyldonatoren* – Nährstoffe, die den Methylierungsprozess unterstützen – über die Mutter verabreicht, während die Kontrollgruppe keine erhalten hatte. Die richtige Ernährung hatte die „schmutzigen Gene" der Mäuse ausgeschaltet und deren genetisches Schicksal neu geformt.[1]

Der Prozess der Aktivierung und Deaktivierung von Genen ist als Epigenetik bekannt. Gelernt habe ich an jenem bedeutsamen Tag im Jahr 2007, dass wir unser genetisches Schicksal durch eine Kombination aus Ernährung, Nahrungsergänzungsmitteln, Schlaf, Stressabbau und eine reduzierte Belastung durch Umweltgifte (die Toxine in Nahrung, Wasser, Luft und Produkten) verändern können. Mit den richtigen Mitteln können wir unsere ererbte Neigung zu Krankheiten – einschließlich Angst, Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), Geburtsfehlern, Krebs, Demenz, Depression, Herzerkrankungen, Schlaflosigkeit und Fettleibigkeit – überwinden, um ein neues und gesundes Leben führen zu können.

Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie verblüfft ich war, als sich der Film dem Ende zuneigte. Ich schlug mit der Hand auf den Tisch und rief: „Das ist *es*! *Genau das* will ich machen!"

Von da an war ich gefesselt. Im Gegensatz zu dem, was so viele Wissenschaftler und Ärzte glauben, ist unser genetisches Schicksal nicht festgelegt. Es kann überarbeitet, neu geschrieben und verändert werden. Wir müssen nur wissen wie.

Und so wurde es zu meiner Mission, unsere schmutzigen Gene zu bestimmen und den Plan zu entwickeln, den wir benötigen, um sie zu reinigen und auf diese Weise Krankheit durch Gesundheit zu ersetzen und die Fähigkeit zu erlangen, unser genetisches Potenzial voll auszuschöpfen. Ich freue mich, Ihnen sagen zu können, dass ich nach einem Jahrzehnt der Forschung, der Studien und erfolgreichen Behandlung von Patienten auf der ganzen Welt das „Saubere-Gene-Protokoll" – ein Programm zur Optimierung der Gesundheit und des Lebens – entwickeln und immer weiter verbessern konnte.



KAPITEL 1

DIE REINIGUNG IHRER SCHMUTZIGEN GENE

Zu Beginn unserer Sitzung war Keri verzweifelt. In der einen Hand hielt sie ein Knäuel Taschentücher und mit der anderen putzte sie ständig ihre Nase oder betupfte ihre tränenden Augen. Ihre Haut war gerötet und schuppig. Ihr Haar war schlaff und strähnig. Fast bevor ich mich vorstellen konnte, brach es aus ihr heraus: „Bei mir ist alles völlig durcheinander!"

Während wir uns unterhielten, konnte ich erkennen, dass Keri ziemlich gut über ihre Situation im Bilde war. Sie hatte bereits herausgefunden, was sie krank machte: chemische Substanzen. „Schon der leichte Geruch von Farbe führt dazu, dass ich keine Luft mehr bekomme. Jedes Mal, wenn ich den Küchenboden wische, fangen meine Augen an zu tränen. Es gibt kein Shampoo und kein Stück Seife, das meine Haut nicht reizt. Ich habe versucht, all dieses Zeugs aus meinem Haus zu entfernen, aber es scheint fast so, als würde ich jeden Tag auf etwas

Neues reagieren. Ich habe das Gefühl, ich werde verrückt – aber das stimmt doch nicht, oder?“

Nein, beruhigte ich sie. Nach ihren Symptomen zu schließen, hätte ich gewettet, dass sie mindestens ein schmutziges Gen hatte. Genauer gesagt, vermutete ich ein oder mehrere SNPs in ihrem GST- oder GPX-Gen. Dies sind die Gene, die uns bei der Nutzung von *Glutathion* unterstützen, einem wichtigen als Antioxidans wirkenden Stoff, den unser Körper produziert. Ohne Glutathion haben wir große Schwierigkeiten, unseren Körper von Giftstoffen zu befreien. Und in unserer modernen Welt sind wir immer und überall von Toxinen umgeben. Industriell hergestellte chemische Stoffe und Schwermetalle sind in unserer Luft, unserem Wasser, unserem Shampoo, unserer Gesichtscreme, unseren Nahrungsmitteln, unserem Geschirrspülmittel, unserem Waschmittel – die Liste ist endlos.

Ja, Ihre Gene werden Ihnen dafür dankbar sein, wenn Sie biologisch angebaute und umweltfreundliche Produkte verwenden – das ist ein guter Anfang. Aber Ihr Körper muss auch mit den Toxinen fertig werden, die Sie einfach nicht vermeiden können. Was ist mit den elftausend Litern Luft, die Sie einatmen, den zwei Litern Wasser, die Sie trinken, und den vier Pfund Nahrungsmitteln, die Sie verzehren? Sie alle enthalten zumindest einige der 129 Millionen derzeit registrierten Industriechemikalien.[2] Und diese Chemikalien aus unserem Körper herauszufiltern ist nahez unmöglich, wenn unser GST-/GPX-Gen verschmutzt ist. Da man ohne genetische Tests nur schwer feststellen kann, welches dieser beiden eng miteinander verwandten Gene der Schuldige ist, bezeichne ich sie häufig als das GST-/GPX-Gen. Wenn noch andere schmutzige Gene vorhanden sind, ist der gesamte Vorgang noch schwieriger. Um ihre Symptome loszuwerden, musste Keri mehr tun, als nur Bio-Erzeugnisse zu kaufen – sie musste ihre schmutzigen Gene reinigen.

Jamal war nervös und das zu Recht. Er suchte mich auf, weil sowohl sein Großvater als auch sein Onkel in ihren Fünfzigern an einem Herzinfarkt gestorben waren. Heute war auch Jamals 56 Jahre alter Vater wegen Herz-Kreislauf-Beschwerden bei einem Arzt in Behandlung.

„Ich würde gern verstehen, was mit meiner Familie los ist“, sagte Jamal. „Ich habe das Gefühl, zum Tode verurteilt zu sein, und ich möchte nicht der Nächste sein.“ Nein, beruhigte ich Jamal, er war ganz eindeutig nicht zum Tode verurteilt. Und ich war beeindruckt, dass er die Initiative ergriffen und seine Gesundheit selbst in die Hand genommen hatte.

Bei der Häufung von Herz-Kreislauf-Problemen in seiner Familie war es sehr wahrscheinlich, dass er mit einem schmutzigen NOS3 geboren worden war, einem Gen, das für die Herzfunktion und die Durchblutung eine entscheidende Rolle spielt. Seine Familiengeschichte war ein eindrucksvolles Zeugnis dafür, wie sich das genetische Erbe auf die Gesundheit auswirken kann.

Sich auswirken *kann*, aber nicht *muss*. In jedem Fall gibt es unendlich viele Therapiemöglichkeiten, nicht nur vom Arzt.

„Sie haben den ersten Schritt getan – und Sie können noch so viel mehr tun", sagte ich ihm. „Sie benötigen einfach nur das richtige Handwerkszeug."

Taylor hatte mit Depressionen gekämpft, seit sie sich erinnern konnte. Als Kind war sie launisch und oft untröstlich gewesen, und heute, als Collegestudentin, kämpfte sie mit Depressionen und Angstgefühlen.

Eines ihrer größten Probleme, so erzählte sie mir, sei die Tatsache, dass sie immer dann, wenn sie im Unterricht etwas vortragen oder eine Prüfung ablegen musste, innerlich erstarrte. Wissen, über das sie verfügte, wenn sie entspannt war, schien in schwarzen Löchern zu verschwinden, wenn sie unter Druck stand.

Ich erkannte, dass Taylor unter Leistungsangst litt, weil ich sie schon bei so vielen meiner Patienten – und bei mir selbst – erlebt hatte. Ich sah außerdem die Stimmungsschwankungen – diese tieftraurigen Tage, an denen man das Gefühl hat, nichts werde jemals wieder in Ordnung kommen. Aufgrund ihrer Symptome war ich mir sicher, dass es sich bei ihr um ein schmutziges MTHFR-Gen handelte.

„Wenn Ihr MTHFR verschmutzt ist, kann es Ihre psychische und physische Gesundheit auf vielfältige Art durcheinanderbringen", sagte ich zu Taylor. Der Grund dafür ist, dass das MTHFR von entscheidender Bedeutung für einen der wichtigsten biologischen Prozesse des Körpers ist – die Methylierung. Die Folge ist, dass ein schmutziges MTHFR nicht nur Angst und Depression erzeugt, sondern eine ganze Reihe anderer Symptome, einschließlich Gewichtszunahme, Kopfschmerzen, Erschöpfung und Benommenheit. Die Reinigung eines schmutzigen MTHFR-Gens ist ein entscheidender Schritt, wenn man für eine ausgeglichene Stimmung sorgen, seine Leistung verbessern und seine Gesundheit stärken will.

Der Gedanke, mit einem schmutzigen Gen geboren worden zu sein, entmutigte Taylor zunächst. „Also bin ich so etwas wie ein Mutant?", fragte sie mich. Aber als ich ihr erklärte, dass bei uns allen allein un-

ter den sieben wichtigen Genen, die hier behandelt werden, ein bis mehrere Gene schmutzig sind, und dass sie mithilfe des Saubere-Gene-Programms ihre wichtigsten Gene reinigen konnte, war sie begeistert angesichts der Aussicht, ihre Depression und ihre Angst zum ersten Mal in ihrem Leben überwinden zu können.

Sie alle, Keri, Jamal und Taylor, hatten mit schmutzigen Genen zu kämpfen, der Hauptursache ihrer gesundheitlichen Probleme. Wenn Sie an einem der auf den Seiten 3 bis 4 aufgeführten Symptome leiden, sind schmutzige Gene vermutlich auch bei Ihnen die Ursache *Ihrer* gesundheitlichen Probleme.

Wie schmutzige Gene die Gesundheit beeinträchtigen

Vermutlich sind weder Sie noch Ihr Arzt daran gewöhnt, an Ihre Gene als an einen aktiven, dynamischen Faktor zu denken, der sich auf Ihre aktuelle Gesundheit auswirkt. Stattdessen scheinen Ihre Gene ein unveränderliches, unvermeidbares Set von fest miteinander verknüpften Instruktionen zu sein, das im Moment der Empfängnis von Ihren Eltern an Sie weitergegeben wurde.

Ich möchte, dass Sie diese Denkweise ändern. Anstatt Ihr genetisches Erbe als ein festgelegtes Set von Instruktionen aus der Vergangenheit zu betrachten – Instruktionen, die in eine Steinplatte gemeißelt von den Vorfahren weitergegeben werden – möchte ich, dass Sie in Ihren Genen Tag für Tag aktive Teilnehmer an Ihrer Gesundheit sehen. Genau in diesem Augenblick, während Sie dies hier lesen, erteilen Tausende von Genen in Ihrem ganzen Körper Anweisungen – an Ihr Gehirn, Ihren Verdauungstrakt, Ihre Haut, Ihr Herz, Ihre Leber und viele andere Aspekte Ihrer Anatomie. Diese genetischen Anweisungen formen jede Facette Ihrer Erfahrungen und Ihrer Gesundheit, und Ihre Gene erteilen diese Anweisungen in jeder Sekunde. Mit jedem Atemzug, den Sie tun, jedem Gegenstand, den Sie berühren, jedem Gedanken, den Sie haben, geben Sie Ihren Genen Anweisungen – und Ihre Gene *reagieren*.

Nehmen wir einmal an, Sie lassen sich ein großes Mittagessen schmecken – zu groß, mehr als Ihr Körper verarbeiten kann. Hoppla! Ihre Gene sind überlastet, Sie geraten unter der Last all dieser Nahrung ins Wanken. Sie teilen Ihrem Stoffwechsel mit, langsamer zu werden. Sie

Reinigungsliste 1:

Niemand sonst wird Ihre Antworten hier sehen. Nur Sie. Seien Sie also absolut ehrlich. Das Ziel dieser Liste ist es herauszufinden, welche Gene schmutzig sind, damit Sie wesentliche und strategische Veränderungen zum Besseren hin vornehmen können.

Wenn es Ihnen wie mir geht, denken Sie vielleicht zunächst: „Oh, bei mir herrscht Chaos!“ Aber machen Sie es wie ich und lernen Sie, diesen negativen Gedanken in einen positiveren und präziseren zu verwandeln: „Wow! Ich habe so viel Potenzial, von dem ich nicht wusste, dass ich es nutzen kann!“

Kreuzen Sie ein Kästchen an, wenn der jeweils beschriebene Zustand innerhalb der letzten 60 Tage häufig aufgetreten ist oder im Allgemeinen zutrifft:

MTHFR

- ❑ Ich leide unter Kopfschmerzen.
- ❑ Ich gerate leicht ins Schwitzen und schwitze stark, wenn ich mich körperlich betätige.
- ❑ Ich nehme Nahrungsergänzungsmittel mit Folsäure ein und/oder esse mit Folsäure angereicherte Nahrungsmittel.
- ❑ Ich habe mit Depressionen zu kämpfen.
- ❑ Ich habe kalte Hände und Füße.

DAO

- ❑ Bei mir treten häufig eines oder mehrere der folgenden Symptome auf, nachdem ich aufgewärmte Reste, Zitrusfrüchte oder Fisch gegessen habe:
- ❑ Reizbarkeit, Schweißausbrüche, Nasenbluten, laufende Nase und/oder Kopfschmerzen.
- ❑ Ich reagiere empfindlich auf Rotwein oder Alkohol.
- ❑ Ich reagiere empfindlich auf viele Nahrungsmittel oder leide am Leaky-Gut-Syndrom.
- ❑ Im Allgemeinen geht es mir zwei oder drei Stunden nach einer Mahlzeit besser als 20 Minuten nach dem Essen.
- ❑ Ich habe mich während der Schwangerschaft besser gefühlt und konnte mich abwechslungsreicher ernähren.

COMT (langsam)

- ❑ Ich habe manchmal Kopfschmerzen.
- ❑ Das Einschlafen ist für mich eine Herausforderung.
- ❑ Ich werde leicht wütend oder bin schnell gereizt.
- ❑ Ich leide am Prämenstruellen Syndrom (PMS).
- ❑ Ich bin schmerzempfindlich.

COMT (schnell)

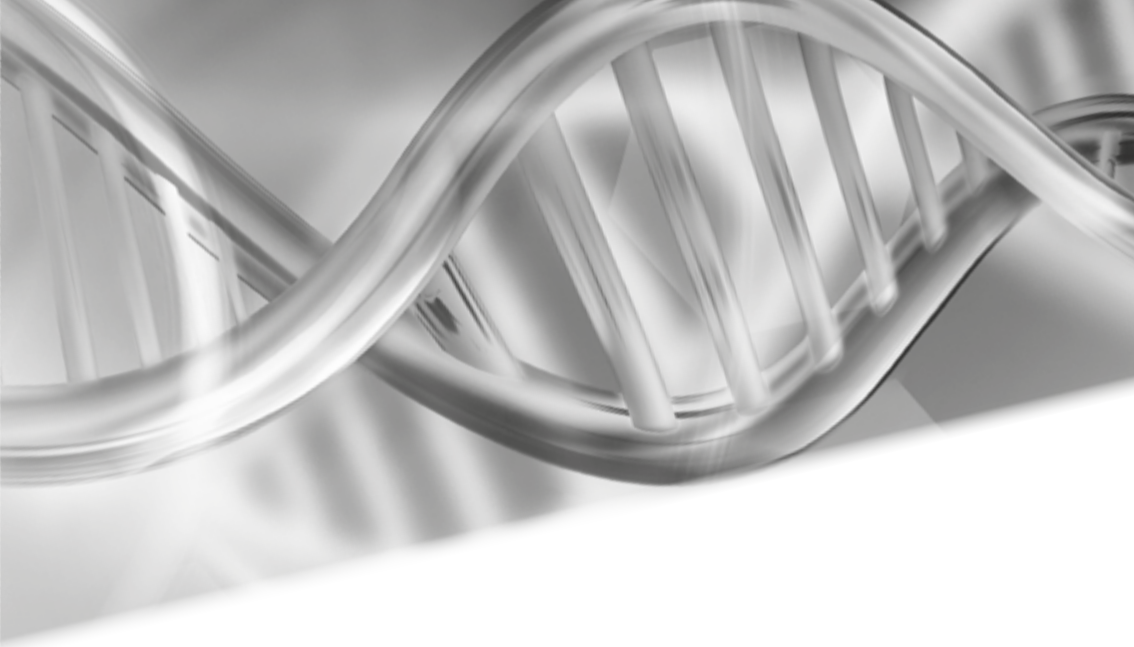
- ❑ Es fällt mir schwer, aufmerksam zu sein und mich zu konzentrieren.
- ❑ Ich werde schnell süchtig nach Substanzen oder Aktivitäten: Einkaufen, Spielen, Rauchen, Alkohol, Soziale Medien.
- ❑ Ich bin anfällig für Depressionen.
- ❑ Mir mangelt es oft an Motivation.
- ❑ Ich fühle mich großartig, nachdem ich viele Kohlenhydrate oder stärkehaltige Nahrungsmittel gegessen habe, bin aber schnell wieder niedergeschlagen.

MAOA (langsam)

- ❑ Ich bin schnell gestresst, in Panik oder ängstlich.
- ❑ Wenn ich gestresst oder gereizt bin, habe ich Schwierigkeiten, mich danach zu beruhigen.
- ❑ Käse, Wein und/oder Schokolade schmecken mir sehr gut, ich neige aber nach dem Verzehr dazu, gereizt zu sein oder „abzuschalten".
- ❑ Ich leide an Migräne oder Kopfschmerzen.
- ❑ Ich habe Einschlafschwierigkeiten, aber wenn es mir gelingt, schlafe ich gewöhnlich durch.

MAOA (schnell)

- ❑ Ich schlafe schnell ein, wache aber früher auf, als mir lieb ist.
- ❑ Ich neige zu Depressionen und Lustlosigkeit.
- ❑ Ich habe das Gefühl, dass Schokolade meine Stimmung enorm hebt.
- ❑ Ich bin neige zu Tabak- oder Alkoholsucht (oder übermäßigem Konsum).
- ❑ Nach dem Verzehr von Kohlenhydraten verbessert sich meine Laune, die aber weder meine Konzentration noch meine Aufmerksamkeit verbessert.



INDEX

A

Abendessen 47, 114, 150-151, 231, 233, 249, 260-261, 270, 281, 284, 287, 293, 313-315, 350
Acetylcholin 209
Acetyl-L-Carnitin 239
Adaptogene 241-242, 325
Adderall 105-106, 113
Adenosintriphosphat (ATP) 171
ADHS 1, 4, 6, 35, 47, 65, 105-106, 111, 113-114, 152-153, 306, 324
Adipositas 169, 188
ADMA 198-199, 357
Adrenalin 47, 50, 60, 100-103, 107, 330
Akne 7, 14, 23, 26, 44, 51, 127, 299
Alkohol 44, 55, 72-73, 80, 97, 107, 128, 131, 134, 221, 234, 298, 300
Alkoholismus 12, 152-153
Allergien 24, 28, 30, 34, 51, 125, 140, 190, 354
ALT 358
Aminosäuren 137, 357
Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) 154
Anämie 92, 173, 183
Anaphylaxie 132, 354
Anenzephalie 84
Angina 186-187
Angiogenese 26, 184
Angst 1, 4, 6-7, 12, 14, 18-19, 22-24, 32, 35-36, 44, 47, 65, 67, 79, 81, 88, 90, 93, 104, 106, 149, 152-153, 157, 166, 168-169, 186, 305, 324-325, 331, 336, 382
Ankyloglosson 84, 190, 198

Antazida 9, 26, 55, 92, 116, 132, 137, 140, 210, 220, 237, 242, 312
Antibabypille 324, 329
Antibiotika 9, 135, 137, 312-313
Antidepressiva 9, 67
Antihistaminika 131, 139-140
Antikörper 96, 125, 138, 232, 336, 350-351
  Folatrezeptoren, gegen 350
  Magenzellen, gegen 351
Antimikrobiotika 314
Antioxidantien 24, 81, 171, 197
Apoptose 211
Arginin 38, 194-200, 202-203, 304, 337, 356-357
Aromatase 120
Arsen 51, 87, 96
Arthritis, rheumatoide 49
Artischocken 120, 141, 143, 174, 178, 281-282, 322
Ashwagandha 239, 242
Aspirin 132, 317
Asthma 51, 74, 83, 131-132, 177, 187, 299, 302, 304-305, 382
Atherosklerose 5, 49, 83, 187-188, 302
Atmung 48, 108, 156, 160, 180, 184, 191, 197, 200-203, 244, 246-247, 332, 381
Aufmerksamkeitsprobleme Siehe ADHS 6
Aufmerksamkeitsstörung 8
Autismus 24, 80, 83, 93, 153, 169, 173, 383
Autoabgase 163, 179
Autoimmunerkrankung Siehe Autoimmunkrankheiten 23
Autoimmunkrankheiten 23, 25, 30, 44, 63, 174
Avocados 92, 116, 178, 280, 292
Ayurveda 11

B

Bakterien 33, 46, 49-50, 60, 127, 129, 134-137, 142, 144, 168, 195, 208, 220-221, 225, 312-314, 316-317, 320, 339, 354, 357, 384
Basedow-Krankheit 301
Benadryl 140
Benommenheit 4, 8, 14, 18, 27, 47, 81, 166, 175, 193, 229-230, 241
Bier 128
Bipolare Störungen 83, 106, 153, 188
Blähungen 175, 193, 251, 253, 313, 323
Blasenkrebs 83
Blattgemüse 7, 38-39, 52, 63, 78, 80, 82, 92, 96, 116, 200, 210, 220, 260-261, 269, 276, 279-280, 292, 296, 298, 303, 351
Blumenkohl 120, 141, 143, 174-175, 214, 276-277, 287-288, 293-295, 322
Blut 183-184, 186, 189, 196, 207-208, 218, 339, 350, 353-354, 357, 359
Blutgerinnsel 83

Bluthochdruck 5, 26, 49, 83, 106, 166, 169, 182, 184, 186-189, 192, 195, 201, 302, 305
Blutkörperchen 349
  rote 10, 80, 206, 211, 349, 356
  weiße 10, 80
Blutplättchen 183, 185, 191, 196
Blutzucker 193, 248
Bohnen, schwarze 291
Borreliose 350
BPA-Plastik 34
Brokkoli 63, 92, 120, 141, 143, 174-175, 178, 180, 200, 214, 295, 322
Brokkolisprossen 180
Brombeeren 178
Brot 53, 263
Brunnenkresse 38, 141, 279-280, 294
Brustkrebs 5, 49, 62, 83, 106, 188, 212
Buchweizen 141

C

Carnitin 45, 51
Catechine 100, 102-103, 323
Chemikaliensensibilität 81, 83, 128, 217
Chemotherapie 25-26, 137, 166, 209
Chinakohl 38
Chinolinsäure 155, 161, 355
Chlorid 241
Cholin 87, 94-96, 205, 209, 213-221, 264, 358
Chronisches Erschöpfungssyndrom 83
Colitis ulcerosa 131-132, 137, 170, 299, 314
COMT vi, 2, 24, 26, 36, 58-65, 73, 75, 93, 98-100, 102-119, 121-123, 145, 149, 152, 158, 198, 239, 260-261, 263, 265, 267, 270-271, 273-274, 276, 279, 281, 283-285, 287-288, 290-291, 299-300, 303-306, 310, 321-333, 335, 337, 343, 352, 370
  langsames 58, 61-63, 73, 75, 99, 102-104, 106, 108-110, 113, 119, 121, 239, 260, 263, 265, 270, 274, 276, 279, 281, 283-285, 287-288, 290-291, 299, 303, 305, 321-322, 324-326, 331
  sauberes 62
  schmutziges 62, 64, 102, 104, 106
  schnelles 59, 73, 75, 103-106, 110, 261, 276, 300, 303, 306, 327-330, 333
Cortisol 48, 319, 330
Coxsackie-Virus 360
Cystein 171, 174-175, 351

D

DAO vi, 24, 26, 36, 60, 66, 72, 75, 124-126, 128-134, 136-137, 139-143, 189-190, 225, 235, 259, 261-262, 264-265, 268, 274, 276, 279, 281, 283-285, 287-288, 290-291, 298, 303-305, 310, 312, 314-315, 317, 323, 325, 328, 333, 335, 337, 353, 371

DAO ...
sauberes 259, 310
schmutziges 125, 130-131, 136, 189-190, 225, 259, 261-262, 264-265, 276, 279, 281, 283-285, 287-288, 290-291, 312, 317
Darmkrebsrisiko 24, 81
Demenz 1, 26, 44, 84, 88, 199
vaskuläre 84
Depression 1, 4, 6-8, 12, 14, 18-19, 22-24, 35, 38, 44-45, 47, 72-73, 77, 81, 88, 90, 93, 100, 107, 152-153, 157, 166, 169, 185-186, 188, 191, 212, 300, 306
Diabetes 23, 26, 30, 44, 74, 157, 169, 186-188, 191, 193, 302, 359
DNA 2, 24-25, 50, 53, 81, 166, 207, 304, 350, 360, 363
DNA-Reparatur 24, 50, 81, 304
Dopamin 14, 25, 47-48, 51, 60-64, 100-103, 107, 111-115, 117, 122, 149-152, 154, 173, 185, 239, 323-324, 327-331, 352
Down-Syndrom 24, 80, 83
Dünndarmfehlbesiedlung 5, 26, 55, 61, 74, 91, 130, 137, 156, 178, 210, 217, 299, 303, 314, 351, 359, 385
Durchfall (Diarrhö) 8, 131, 193
Dysplasie, zervikale 84

E

Eier 74, 92, 96, 158, 174-175, 200, 205, 213-214, 219, 234, 263-266, 269, 272-273, 303, 306
Eierstockkrebs 5, 49, 62, 102
Einweich-und-Wasch-Programm 34, 55, 94, 142, 199, 256-257, 307-310, 325, 333-334, 336, 338, 340-342, 350
Ekzeme 131-132, 299
Enzyme 78, 166, 170, 314-315
Epilepsie 83
Epstein-Barr-Virus 360
Erbrechen 46, 193
Erschöpfung 4, 8, 18, 33, 35, 46, 166, 169, 209, 212, 241

F

Fehlgeburt 84
Fenchel 38, 280, 286, 293
Fettleber 5, 46, 61, 74, 88, 205, 208-210, 212-213, 217, 303, 305, 359
Fettleibigkeit viii, 1, 5, 8, 23, 30, 44, 157, 166, 217
Fibromyalgie 8, 83, 88, 106, 153, 169, 301, 338
Fischöl 318
Fleckbehandlung vi, 13, 31-32, 38, 60, 69, 94, 110, 256-257, 298, 306-312, 315, 318, 320-321, 323, 325, 327-329, 331-336, 338, 340-342, 347, 350, 378
COMT 310, 321, 327, 335
DAO 310, 312
GST 310
GST/GPX 320
lebenslange 306
MAOA 310, 331
MTHFR 310, 334

NOS3 310, 336
PEMT 310, 318
zweiwöchige 31
Fleisch 33, 92, 94, 96, 127, 129, 133-134, 174, 205, 213, 219, 234, 261-262, 266, 271, 274, 279, 288-289, 291, 303, 306
Hähnchenfleisch 51, 174-175, 213, 274, 287-288, 290-291
Putenfleisch 159, 174
rotes 92
Folsäure 39, 46, 52-53, 56, 72, 91, 96-97, 197, 203, 234, 241, 336, 350-351
Frühstück 121, 150, 233, 241-242, 248, 252, 260-264, 266, 270, 311, 321, 324, 330, 350, 385
Dr. Lynchs Frühstückssmoothie 263
Eskariol-Feta-Frittata 265
Frühstück mit Teufelseiern 268
Grüner Smoothie mit Ingwer 270
Haferflocken mit Nüssen 267
proteinreiches 151
Quinoa-Porridge 266
Rührei mit Grünkohl und Karotten 264
Tunesische Frühstückssuppe mit pochiertem Ei 262

G

Galle 46, 50, 136-137, 144
Gallensteine 5, 8, 61, 67, 74, 88, 212, 217, 303
Gaumenspalte 84, 90
Gehirn 3, 14, 19-21, 24-26, 42, 46-47, 49, 51, 61-62, 81, 87, 95, 100, 111, 113, 118, 122, 149-150, 153-155, 157, 167, 173, 183, 191, 199, 304, 327, 358
Gelenkschmerzen 23, 131-132, 176, 298, 336
Gemüsezubereitung 293
Gedünstetes Gemüse 296
Geröstetes Gemüse 293-294
Sautiertes Gemüse 295
Glaukom 83
Glutathion 17, 37-38, 49, 87, 89-90, 97, 154, 156, 161, 164-168, 170-180, 197, 200, 203, 252-253, 320-321, 326, 338, 355-356, 384
liposomales 252
zu wenig 156
Glutathionspiegel 172-174, 203, 355-356
Gluten 32, 137-138, 225, 233-234
Glyphosat 120, 352
GPX vi, 17, 25, 36-37, 60, 74-75, 113, 162-171, 173-174, 177-181, 198, 254, 261, 265, 268, 270, 279, 285, 302-306, 320, 322, 355
schmutzig 168
Granola 234
Grundrezepte 293
Lynch-Familiendressing 279-280, 291-293
GST vi, 17, 25, 36-37, 60, 66, 74-75, 113, 162-166, 168-171, 173-174, 177-181, 198, 254, 261, 265, 268, 270, 279, 281,

GST ...
285, 302-306, 310, 320, 322, 337, 355
schmutziges 37, 113, 168, 261
GST/GPX vi, 25, 36-37, 60, 74-75, 113, 254, 265, 268, 270, 279, 285, 302-303, 305-306, 320, 355
schmutziges 37, 261, 322
Gurke 38, 272, 280, 293

H

Hashimoto-Thyreoiditis 49, 301
Hautausschläge 166, 223, 336
Hefepilze 137, 168, 314
Heißhunger vi, 5, 8, 25, 60, 145, 147-148, 151-152, 155, 159, 168, 226-227, 231, 300-301, 371
Käse, auf 301
Kohlenhydrate, auf vi, 5, 8, 25, 60, 145, 152, 155, 168, 301, 371
Schokolade, auf 145, 301
Süßes, auf 147
Süßigkeiten, auf 5, 8
Wein, auf 301
Zucker, auf 60, 152, 155
Helicobacter pylori 92, 312
Hepatitis 88, 360
Herzerkrankungen 1, 5-6, 23, 26, 30, 44, 88, 102, 169, 182, 192, 199
Anfälligkeit für 26
Herzfehler
angeborene 84
Herzgeräusche 83
Herzinfarkt 12, 17, 24, 26, 61, 83, 182-183, 186-187, 192, 302, 305
Herz-Kreislauf-Erkrankungen viii, 24, 50, 90, 184-185, 192, 305, 356
Herzrhythmusstörung 132
Histamin 24, 51, 60, 87, 125-127, 129, 133-134, 136, 139-140, 142-143, 216, 304, 312, 315, 317-318, 323, 353, 384
Histidin 134, 213
Homocystein 86, 88-90, 94, 97, 337, 350-351, 357
Homocysteinspiegel
hoher 337
Hormone 48, 82, 175
bioidentische 26
überschüssige 49
Hyperoxid 186, 191, 194-195, 198-199, 337-338, 357
Hypertonie 184, 188
Hypospadie 84
Hypothyreoidismus 91, 324, 335

I

Inositol 301
Insulin 186

J

Joghurt 131, 134, 142, 178, 205, 273, 279, 298

K

Kalium 241
Kalzium 141, 143, 200, 241

Käse 67, 73, 127, 129, 131, 134, 141, 200, 205, 265-266, 294, 298, 300-301
Kefir 131, 134, 142, 298
Keshan-Krankheit 169
Knoblauch 141, 265, 271, 276-277, 284-286, 291-296, 312
Knochenbrühe 134
Koffein 98, 102-104, 116, 121-122, 245, 299-301, 323, 330, 333, 384
Kohlenhydrate 25, 27-28, 45, 66, 73, 120, 137, 146, 148, 150, 181, 220, 226, 228-230, 248, 300, 354, 371, 385
Kohlenmonoxid 339, 365
Kopfschmerzen 8, 18, 23, 25-26, 44, 51, 63, 65-67, 72-73, 98, 118, 124-125, 127, 131, 152, 159, 163, 175, 177, 193, 196, 223, 229, 299, 315, 331
Koronarsyndrom, akutes 106
Kreatin 46, 50, 87, 196, 319, 326-327, 329, 358
Kreatin-Kinase (CPK) 358
Krebs viii, 1-2, 5, 12, 23, 25, 30, 43-44, 51, 90, 157, 168-169, 211, 302
  Krebsrisiko 25
Kuhmilchprodukte 32, 96, 138, 226, 350
Kupfer 28, 32, 141, 143
Kürbiskerne 158-159, 200, 268
Kurkumin 39
Kynureninsäure 355

L

Labortests 313, 318, 332, 338-339, 347-349, 353, 379
Lauch 38, 141
Leaky-Gut-Syndrom 25, 72, 126, 130-131, 135, 137-139, 156, 211, 258, 299, 312, 314
Lecithin 45-46, 50, 205-206, 208-209, 211-215, 217-218, 310-311, 319, 327, 329, 342, 358-359
Lecithinspiegel 217-218, 358
Lernbehinderung 107
Leukämie 83
Lipidperoxidwert 358
Liposomal Glutathion 37-38
Lungenembolie 84
Lupus erythematodes 49

M

Magenkrebs 5, 83
Magensäure 126, 136-137, 143-144, 235, 237, 312, 384
Magnesium 92, 97, 110, 116-117, 122, 241, 314, 325-326
Maisgrieß 53
Mandelmilch 141, 232, 263, 265-266, 270, 276-277
Mandeln 91-92, 141, 158, 174, 200, 268, 276-277
Mangold 38, 292, 296
MAOA vi, 25-26, 59-60, 66-67, 73, 75, 93, 145-161, 167, 181, 198, 201, 239, 245, 249, 260-261, 263, 265, 267-268, 270-271, 273-274, 276, 279, 281,

MAOA
283-285, 287-288, 290-291, 300-301, 303, 305-306, 310, 330-334, 354-355, 371
langsames 73, 75, 149-152, 156, 159, 198, 260, 263, 270, 274, 276, 279, 281, 283-285, 287-288, 290-291, 300, 303, 305, 330-332
sauberes 149
schmutziges 146, 152
schnelles 73, 75, 145-146, 148-149, 152, 156, 158, 239, 245, 249, 260-261, 263, 265, 267, 271, 276, 279, 283-285, 287-288, 290-291, 301, 303, 306, 330, 332-334
MAOA schmutziges 150
Melatonin 47, 51, 54, 87, 147, 150, 301, 331
Menstruationsbeschwerden 5, 8, 88, 99, 103
Methylierungszyklus 78, 81, 84-90, 92, 94-95, 97, 107-109, 114, 116, 122, 125, 128, 167, 170, 173, 197, 199-200, 203, 208-209, 215-216, 220-221, 258, 326, 336, 351, 359-360, 384
Migräne 5, 8, 22, 24, 51, 73, 83, 88, 130-131, 153, 166, 169, 182-183, 186, 299, 304, 335
Aura, mit 83
Mittagessen 19, 233, 241-242, 249, 252, 260-261, 270, 293, 321
Mittag- oder Abendessen
Fischsuppe 285-286
Gebratene Jakobsmuscheln 283
Gemüse-Nuss-Curry 276
Geröstetes Miso-Hähnchen mit Gemüse 287
Grüner Gemüsesalat mit Lynch-Familiendressing 279
Kalter Borscht 272
Lachs mit Ingwer-Vinaigrette 288
Lammkoteletts mit Kräutersauce 290
Picadillo 284
Schnelle Kohlrouladen 278
Thai-Hühnersuppe mit Kokos 273
Vegane Reisschale 291
Warmer Artischocken-Spargel-Salat mit Pinienkernen 281
Wildlachssalat im Pelzmantel (Schuba) 274
Wurzelgemüsesuppe 270
Morbus Alzheimer 153, 169, 173, 187
Morbus Basedow 169
Morbus Crohn 132, 137, 299, 314
MTHFR vi, 2, 12-13, 18, 24, 26, 36, 38-39, 41, 59-60, 63, 65, 68, 75, 77-86, 91-97, 111, 128, 152, 164, 181, 197-199, 210, 215-216, 260-261, 270, 279, 281, 288, 291, 298, 303-306, 310, 334-335, 337, 342-343, 350
gestörtes 81
gesundes 92
sauberes 111

schmutziges 18, 59, 78, 80-81, 91, 95-97, 111, 181, 198, 215-216, 260, 281, 288, 291, 334-335, 343
Multiple Sklerose 49, 83, 88, 301, 305

N

Nahrungsergänzungsmittel 10-11, 37-39, 41, 45, 72, 82, 96, 110, 158, 173, 175-176, 184, 225, 236-237, 240, 252, 309, 311, 317, 319-320, 324-325, 329, 331-333, 335, 337, 341, 350-351, 356, 383
5-HTP 301, 330-331, 334, 383
6S-MTHF 335
Adaptogene 325
Adrenal Cortex 330, 383
Citrullin 337
CoQ10 329-330, 333, 384
D-Methylfolat 336
Folsäure 39, 52
Glutathion, liposomales 320, 338
Indol-3-Carbinol 327
Inositol 301, 332, 334
Kreatin 319
Kupfer 317
Kurkumin, liposomales 334
L-5-MTHF 335
Lecithin 319, 327, 342, 359
Lithium 301, 332, 384
L-Methylfolat 336
Magnesium 325
Melatonin 334
Methylfolat 38-39, 52, 63, 78-79, 86, 91, 94, 97, 215-216, 219, 221, 241, 264, 310, 324, 326, 335-336, 342, 351
NADH 239, 329-330, 333, 384
Nikotinsäure 326
NOS3 337
Ornithin 337
Phosphatidylserin 326
PQQ 38-39, 316, 337-338, 385
Riboflavin 320, 332, 335
Rote-Bete-Pulver 337
SAMe 86-88, 93, 107-110, 125, 216, 319, 326-327, 329, 351, 359
Taurin 325
Testosteron 331
Tyrosin 330, 332
Vitamin B2 320
Vitamin B6 326
Vitamin C, liposomales 338
Nahrungsmittelunverträglichkeit 8, 28
Natrium 241
Natriumhydrogencarbonat 318
Nervensystem 191
parasympathisches 48
sympathisches 47
Zentralnervensystem 105-106
Nervosität 8
Neurotransmitter 14, 43, 47, 100-103, 107-110, 112, 121, 125, 143-144, 146-147, 149-154, 157, 160, 167, 173, 175, 185, 203, 330, 352
Nikotinsäure 237, 314, 326, 336
Noradrenalin 14, 25, 47-48, 50-51, 60, 63, 100-103, 107, 111, 113-114, 150-152, 154, 329-331

NOS3 vi, 18, 25-26, 38, 61, 67, 74-75, 182-187, 189-203, 245, 261, 267, 283, 285, 302-304, 306, 310, 336-337, 356-358, 373-374
abgekoppeltes 194, 196
sauberes 194
schmutziges 261, 356

O

Ornithin 357
Östrogen 24, 48, 51, 61, 63-64, 87-88, 99-100, 102-103, 107-108, 110, 119-120, 122, 192, 197, 205, 213, 215-216, 319, 322, 324-325, 328-329, 352, 359
Oxidativer Stress 55, 90, 197

P

Parasiten 136-137, 314, 350
PEMT vi, 26, 61, 67, 74-75, 198, 204-206, 208-210, 212-213, 215-221, 260-261, 265, 268, 283, 285, 287-288, 290, 302-303, 305-306, 310, 312, 315, 318-319, 329, 337, 342, 358-360, 377
sauberes 215
schmutziges 198, 205-206, 210, 212, 215-217, 219-220, 261, 283, 287-288, 290, 310, 318, 359
Petersilie 38, 100, 270-272, 276-277, 283, 286, 290-291, 323
Plazentalösung, vorzeitige 84
Pok Choy 141
Präeklampsie 84, 106, 187-188, 192, 302
Prämenstruelles Syndrom (PMS) 2, 5, 8, 44, 49, 62, 88, 102, 106
Puffermittel 318
Puls-Methode 176, 239-240, 253, 309-311, 319, 329-330, 335, 383

R

Refluxkrankheit 7
Reinigungsliste 1 31, 68, 71-72, 76, 80, 104, 131, 153, 168, 187, 210, 233, 235, 247, 249, 259, 297-298
Reinigungsliste 2 vi, 31-32, 69, 75, 257, 259, 297, 306-307, 341
Reisekrankheit 130
Reizbarkeit 2, 4, 8, 14, 22, 24-25, 35, 51, 59, 72, 81, 103, 111, 128, 132, 152, 154, 160, 167, 298, 300, 305, 314-315, 324, 336
Reizdarmsyndrom 83, 132, 153, 301
Rhabarber 141
Riboflavin 91-92, 116, 147, 156-158, 170-171, 174, 181, 200, 320, 332, 335, 355
Riboflavin/Vitamin B2
zu viel 156
zu wenig 156, 170
Ritalin 105-106, 113-114
Rosazea 8, 14

Rosenkohl 120, 141, 143, 175, 178, 214, 294-295, 322-323
Rübengrün 52, 141, 158
Rucola 38, 141, 202, 269, 279-280, 294

S

SAH-Wert 360
Salat 39, 65, 78, 145, 226, 228, 260, 272, 274-276, 279, 281, 294
  Romanasalat 52
  Römersalat 219
  rotblättriger 158
Schilddrüsenkrebs 84
Schimmelpilzallergie 169
Schimmelpilzbefall 364-365
Schimmelpilze 168, 179, 190, 333, 339, 350
Schizophrenie 84, 106, 154, 169, 173, 188
Schlafapnoe 188, 198, 200, 302, 358
Schlaflosigkeit 1, 4, 14, 24-25, 51, 64, 87, 132, 305, 323, 326, 331
Schlafstörungen 2, 4, 8, 35, 57, 98-99, 140, 223, 323-324, 326, 336
Schlaganfall 5, 12, 24, 61, 84, 170, 182-183, 186-188, 192
Schnarchen 188, 198, 202, 245
Schokolade 67, 73, 100, 103-104, 110, 121-122, 131, 134, 146, 298, 300, 323
Schuppenflechte 132, 169, 299
Schwangerschaft 46, 72, 84, 131, 192, 208, 210, 218-219, 302-303, 319, 385
  Schwangerschaftsprobleme 61
Schwermetalle 17, 44, 48, 55, 90, 113, 166, 170, 173, 326, 336, 339, 382
Schwindel 132
Schwitzen 8, 72, 122, 179-180, 242, 244, 302, 315, 320, 342
Seetang 158
Selen 171, 174-175, 321, 356
Sellerie 38, 202, 231, 270, 274
Senf, brauner 38
Serotonin 14, 47, 60, 87, 146-147, 149-150, 152, 155, 157, 159, 161, 173, 185, 300-301, 330-331, 334, 354
Serotoninspiegel 146, 149, 155, 185, 239, 314, 330, 384
Serumcholin 358
Serumcholinspiegel 358
Shampoo 7, 16-17
SIBO Siehe Dünndarmfehlbesiedlung 5
Snacks 33, 122, 150, 231, 234, 260
Sonnenblumenkerne 141, 268
Spargel 63, 141, 214, 282, 288, 294-295
Spina bifida 84, 218
Spinat 52, 91-92, 94, 135, 158, 174, 200, 202, 214, 231, 294, 296
Steroide 324
Stillen 218, 303
Stimmungskrisen, postpartale 84

Stimmungsschwankungen vi, 8, 18, 25, 38, 81, 95, 145, 147, 152, 161, 167, 302, 371
Störung, bipolare 169
Stress
chronischer 156
emotionaler 156
oxidativer 55, 90, 336, 360
physischer 28, 91
Süchte 25, 152-153
Arbeitssucht 2, 8, 22, 99, 103
Suchtanfälligkeit 24-25
Sulfite 177, 315-316
Super-Sieben 22-23, 60, 75, 259, 350

T

Taurin 242, 353
Thrombose 24
Thymian 100, 271, 323
TMAO-Wert 358
Tomaten 135, 231, 259, 268-269, 278, 284-286, 291-292, 295
Tryptophan 148, 155-161, 331, 334, 354-355
Zu viel 156
Zu wenig 156
Tyrosin 115-116, 213, 245, 323-324, 352

U

Übelkeit 46, 130, 132, 193
Unfruchtbarkeit 83, 90
Uteruskrebs 106

V

Verdauungsprobleme 61, 135, 166, 339
Verdauungsstörungen 8
Verstopfung 8, 166, 190, 193, 210, 242, 301, 314
Viren 49, 136, 168, 220, 339, 360
Vitamin B2 91, 148, 181, 335, 355
Vitamin B9 39, 78, 91, 209
Vitamin C 28, 32, 242, 318
Völlegefühl 8, 193, 251, 253, 313

W

Wasserstoffperoxid 154, 161, 166-168, 171, 198, 321, 326, 356
Wechseljahre 59-61, 64, 74, 102, 104, 192, 204-205, 215, 302, 319
Weizen 130
Wildlachs 92, 158, 174, 200, 274
Wut 7, 79, 149, 152, 229

X

Xenobiotika 165-166, 170, 177-178, 198, 320, 355-356
Xenoöstrogene 110, 119

Y

Yoga 122, 180, 202, 244, 246, 320, 337, 382

Z

Zantac 140
Zerealien 234
Ziegenkäse 127
Ziegenmilch 141, 232, 265-267, 272, 278
Zink 28, 32, 253, 314, 317
Zitrone 272
Zöliakie 301
Zucchini 141, 293, 295
Zucker 27-28, 32, 60, 121, 150-152, 155, 158, 160-161, 168, 172, 177, 181, 220, 233, 242, 384
Zwanghaftigkeit 2, 8, 22
Zwiebeln 120, 143, 265-266, 278, 284-285, 294, 322
Zyrtec 140

ÜBER DEN AUTOR

Dr. Ben Lynch promovierte als Doktor der Naturheilkunde an der Bastyr University. Weltweit hat er Tausende von Patienten behandelt und Tausende von Ärzten und Medizinern in der Anwendung von Epigenetik zur Optimierung der Gesundheit ausgebildet. Er ist Gründer von StrateGene, einem Unternehmen, das Menschen hilft, ihre genetischen Anomalien mithilfe der richtigen Ernährung, Ergänzungsmitteln und etwaigen Veränderungen des Lebensstils zu überwinden; außerdem ist er Gründer von Strategic Medicine, das der Weiterbildung von Medizinern und der Allgemeinbevölkerung dient und wichtige Forschungsarbeiten aus dem Bereich der Nutrigenomik und Methylierung veröffentlicht. Er lebt mit seiner Frau und drei Söhnen in Seattle, Washington.

Ben Lynch

Schmutzige Gene

Ein revolutionärer Ansatz Krankheiten an der Wurzel zu behandeln und Ihre Gesundheit typgerecht zu optimieren

448 pages, relié
sera disponible en 2018

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr