

Genetik Gerçeklik

Yaş kavramını takvim ve biyolojik olarak ayıran Dr. Serdar Savaş, anti-aging konusunda çevresel ve genetik faktörleri tespit ederek genetik analizler ile yaşlanmayı erteleyebileceğimizin müjdesini veriyor.

Özge Zeki

yoneli yardımı ile DNA analizi ve biyokimya/mikrobiyoloji analizleri için kan alınıyor. Mevcut yaşam tarzınızı ve beslenme alışkanlıklarınızı öğrenmeye yönelik sorular içeren kapsamlı bir form dolduruluyor, vücut ölçüleriniz alınıyor. Biyoelektriksel impedans yöntemiyle vücut bileşiminiz analiz ediliyor. Uygulanacak Gentest'in türüne göre 2-3 saat sürecek bu işlemlerle hazırlık süreci tamamlanmış oluyor. Size uygulanan Gentest'e göre 6-8 hafta içinde raporunuz hekimler tarafından yorumlanıyor ve değişim süreci başlıyor.

Gentest bize neler sağlıyor?

Gentest, genetik yapınızı ve yaşam tarzınızı inceleyerek hastalıklara yatkınlıklarınızı belirler. Bu doğrultuda kişiye özel sunduğu yöntemlerle hastalık risklerini en aza indirerek sağlıklı ve enerjik bir yaşam sürmeye, kaliteli yaşlanmaya zemin hazırlar. Daha kaliteli, sağlıklı, enerjik yaşamak, genç kalmak, daha aktif bir cinsel yaşama kavuşmak, daha parlak ve aydınlık bir cilde sahip olmak ilk akla gelenler. Ayrıca yorgunluktan, fazla kilolardan kurtulmak, hamileliği sağlıklı yaşamak, sağlıklı bebekler dünyaya getirmek, menopoza sorunsuz yaşamak, doğru beslenmeyi öğrenmek de diğer faydaları. İhtiyaçlarınızı tam olarak karşılayacak vitamin ve besin desteklerini öğrenmek, size özel egzersiz reçetesine sahip olmak mümkün. Genetik özellikler bazı hastalıklar için zemin hazırlar, ancak bunu öğrenip yaşam biçimini değiştirerek riskleri en aza indirmek mümkün. ■

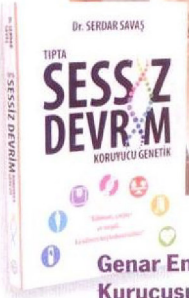
Gentest nedir?

Gentest, bireyin genetik yapısı doğrultusunda sağlıklı, enerjik, uzun bir ömür sürmesi için sunulan kapsamlı analizler bütünüdür. Check-up ile arasındaki büyük fark ise bu test sayesinde gelecekte çıkabilecek rahatsızlıklar yıllar önce tespit edilebilir. Hastalıkların tedavisinde erken tanı çok önemlidir. Gentest, erken tanıdan çok önce hastalıklara yatkınlıkları belirleyerek önlem almayı sağladığı için önem taşır.

Nasıl yapıyor?

Öncelikle uygulanacak Gentest'e uzmanlar ile birlikte karar veriyorsunuz ve süreç başlıyor. Randevuya gelmeden önce verilen bilgiler ışığında bir sağlık profes-

Genar Enstitüsü Kurucusu Dr. Serdar Savaş, dördüncü kitabı Tıpta Sessiz Devrim'de sağlık, beslenme ve genetik ilişkisini sade ve keyifli şekilde anlatıyor. Genlerin gizemli dünyasına seyahat ederken Gentest'in dayandığı ilginç ve şaşırtıcı bilimsel temelleri de paylaşıyor. İçeriğini süsleyen çizimlerle genetik konusunu eğlenceli, sade ve sürükleyici bir dille anlatan kitap, kalp hastalıkları, diyabet, obezite ve kanser gibi kronik hastalıklardan korunmada yaklaşımları konu ediniyor. Savaş sorularımızı yanıtladı.



Dr. Serdar Savaş

Sağlıklı Yaş Almak Önemli

Leyla Alaton, Gentest'i değerlendiriyor.

"Sevgili Dr. Serdar Savaş dostumun uyguladığı Gentest sayesinde genetik haritamı, sağlıklı yaş almam için dikkat etmem gerekenleri, bazı vitamin takviyelerinin ise gereksiz olduğunu ve hatta

ileride zararının dokunabileceğini öğrendim. Çocuklarımdan şimdiden nelere dikkat etmeleri gerektiğini bilmeleri bence harika. En azından Alzheimer olmayacağını öğrenmek yetmez mi!"



Fotoğraf: Nick Onken