

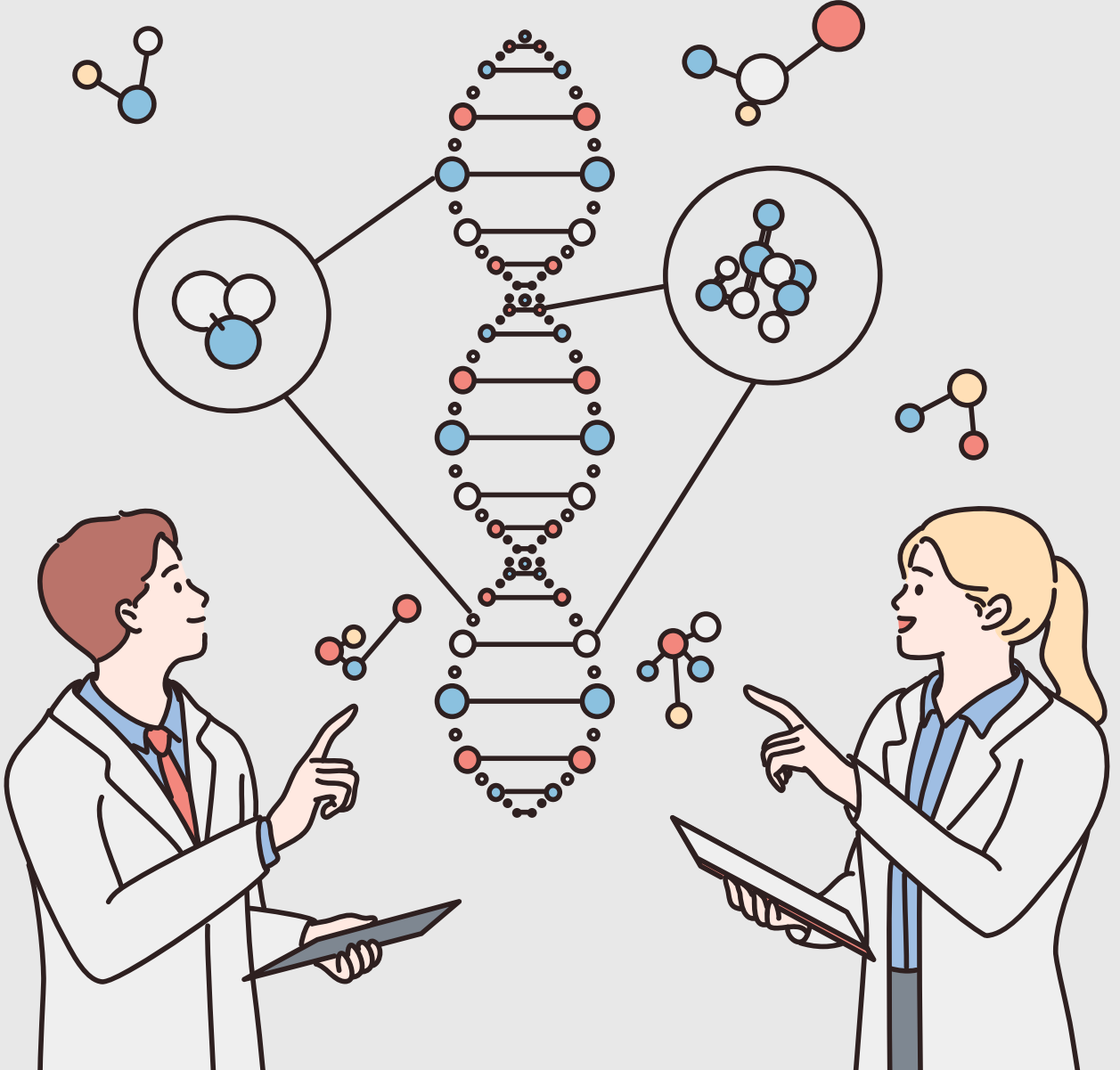


**Epigenetic  
Coaching**  
DNA KADERİN DEĞİL

[www.epigeneticcoaching.co.uk](http://www.epigeneticcoaching.co.uk)  
[www.epigenetikkoçluk.org](http://www.epigenetikkoçluk.org)  
[www.epigeneticcoaching.org](http://www.epigeneticcoaching.org)

# Epigenetik Koçluk

Epigenetik Koçluk Tanıtım Kitabı



# Hoşgeldiniz



**Doç. Dr. Gulsen Meral**

KURUCUMUZ

Sağlığın devamı ve korunmasında genetiğine uygun beslenme ve yaşam tarzını içeren kişiselleştirilmiş yaklaşımın önemi artık bilinmektedir.

DNA kaderin değil sloganıyla başlayan epigenetik mekanizmaların anlaşılması ile beslenme ve insan genetiği (genomu) ilişkisi çevresel faktörlerle birleştirilmiştir. Bu sayede eskiden ailesel yatkınlık olarak belirttiğimiz alerjik, kalp, otoimmün hastalıkların ve kanserin kaderimiz olmadığı anlaşılmıştır. Genetik yatkınlıkların önemli olmasıyla beraber insan geni üzerindeki değişikliklerin yani epigenetiğin hastalıkların ortaya çıkmasında önemli rol oynadığı görülmüştür.

Sizlere uyguladığımız genetik test sonuçlarına göre belirlediğimiz beslenme ve yaşam stili ile amacımız kişiselleştirilmiş bir hizmet sunmaktır. %99,9 benzer olan DNA mızdaki %0.1 farklılık sizi özel kılmaktadır. Epigenetik Koçluk ekibi olarak %0.1 lik farklılıklarınız bizler için önemlidir. Sizleri siz yapan özelliklerinizi uygun size özel bir değerlendirme, ekibimiz tarafından yapılmaktadır.

Epigenetik Koçluk, genetik test sonuçlarını temel alarak kişinin sağlık, yaşam tarzı ve hayat kalitesini optimize etmek amacıyla geliştirilen bir yaklaşımdır. Bireylerin genetik yapısını inceleyerek potansiyel sağlık riskleri , beslenme gereksinimleri, egzersiz uygunlukları ve diğer faktörler kullanarak kişilere ve kişiselleştirilmiş bir sağlık ve yaşam tarzı planı oluşturmalarına yardımcı olmayı hedefliyoruz.

“

**"GENLERİNİN DİLİNİ ÖĞRENMEK  
SİZİ SİZE TANITMAKTIR GENLERİNE  
GÖRE YAŞA , YAŞLANMA "**

”



**Doç. Dr. Gulsen Meral**

KURUCUMUZ

Doç. Dr. Gulsen Meral, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nden 1997 yılında mezun oldu. 1997 – 2001 yıllarında Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde pediatri asistanı oldu. 2006 yılında Hamidiye Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde başhekim yardımcısı oldu. 2007 -2008 yılları arasında Sarıyer İsmail Akgün Devlet Hastanesi'nde başhekim, 2008-2012 yılları arasında Kağıthane Devlet Hastanesi'nde başhekim olarak görev yaptı. 2012-2017 yılları arasında Kağıthane Devlet Hastanesi Müdürü olarak görev yaptı. Kariyerine 2017-2019 yılları arasında Acıbadem Taksim Hastanesi'nde Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı olarak devam etti. Yeditepe Üniversitesi'nden Akupunktur eğitimi almış olup, Yeditepe Üniversitesi'nde Akupunktur eğitmeni olarak çalışmıştır. 2019-2020 yılında Gelişim Üniversitesi'nde Nutrigenetik yüksek lisans dersi ve öğretim görevlisi olarak çalıştı. Biruni Üniversitesi'nde çocuk gelişimi üzerine lisans ve yüksek lisans dersleri verdi. 2019-2021 yılları arasında Kuzey Kıbrıs İTÜ'de Rektör Danışmanı olarak görev yaptı. Ulusal ve uluslararası yayınları, yurt dışı editörlükleri ve çok sayıda hakemi bulunmaktadır. Bilkent Üniversitesi'nde Hastane Yönetimi alanında yüksek lisansını tamamladı. Türk dili edebiyatı lisans eğitimi almıştır. Acıbadem Üniversitesi Tıbbi Biyoteknoloji doktora programına 2 yıl devam etti. Biruni Üniversitesi'nde Moleküler Biyoloji ve Tıbbi Genetik alanında doktora programını tamamladı.

Nutrigenetik ve Epigenetik Derneği Kurucusu, Yeşilay, İstanbul Akupunktur Derneği Üyesi, 1. Uluslararası Epigenetik Kongresi Başkanı, Epigenetik Koçluk Programının organizatörü ve eğitimcisidir. Epigenetik Koçluk ve Epigenetic Coaching şirketlerinin kurucusudur.

Ayrıca sertifikalı bir CPD programı olarak dünyanın her yerindeki sağlık profesyonellerine aktif olarak Nutrigenetik & Epigenetik Danışmanlık Eğitimleri vermektedir.



# Ekibimiz

## KURUCU EKİP

DOC.DR  
GÜLSEN MERAL

İPEK MERAL

## EĞİTİM EKİBİ

Doc.Dr. Gülsen Meral

Prof. Dr. Abdullah Olgun

Prof. Dr. Ali Osman Gürol

Prof. Dr. Hülya Yükseloğlu

Prof. Dr. İlhan Yaylım

Dr. Meyselön Artun

Uzm. Dyt. Esra Şahin

Prof. Dr. Ümit Zeybek

Prof. Dr. Zuhâl Kunduracılar

Prof. Dr. Zübeyde Gündüz

Doç. Dr. İshak Özel Tekin

Uzm. Dr. M. Yunus Alp

Uzm. Dr. Savaş Gür

Dr. Öğr. Üyesi Elif Sibel Aslan

Dr. Dyt. Ayşe Okan

Dr. Fzt. Reyhan Özgöbek

## BİLİMSEL EKİP

### KLİNİK ARAŞTIRMALARI

#### KLİNİK ARAŞTIRMAYA SONUÇLANAN ÇALIŞMALAR

KOKU MAKALESİ

#### KLİNİK ARAŞTIRMAYA DEVAM EDEN ÇALIŞMALAR

KANSER

MS

DİKKAT

BESLENME

ALZHEIMER

#### KLİNİK ARAŞTIRMASI BİTEN ÇALIŞMALAR

FOXP3 MAKALESİ

NUTRİGENETİK TEMELLİ  
EPIGENETİK MAKALESİ

NUTRİGENETİK VE  
MİKROBİYOTA

DOC. DR. GÜLSEN MERAL  
BAŞKAN

## AR-GE

Doc. Dr.  
Gülsen Meral

Prof. Dr. İknur Aktaş

Uzm. Dr. Yunus Alp

Dr. Öğr. Üyesi  
Elif Sibel Aslan

Dyt. Neval Burcak

Dyt. Gökçen Alper

Mol. Bio. Ece Aydın

## TEKNİK EKİP

İPEK MERAL

CAN GÜL

# Hizmetlerimiz

## Test Uygulamaları

Epigenetik Koçluk tarafından sunulan genetik test, mikrobiyom analizi ve epigenetik saat testi gibi çeşitli test sonuçlarının entegrasyonu ile elde edilen veriler, danışanlarımıza özel ve kişiselleştirilmiş sonuçlarla sunulmaktadır. Uzman ekibimiz tarafından hazırlanan raporlar, bireylerin benzersiz genetik, mikrobiyom ve epigenetik profillerine dayalı olarak, sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmelerine yönelik özelleştirilmiş bir yol haritası sunmaktadır.

## Eğitimler

Epigenetik Koçluk, düzenli olarak gerçekleştirdiği “Epigenetik Koçluk Eğitimi” programları ile ekibi genişletmek ve sağlık alanında çalışanlara epigenetik koçluk deneyimini sunmayı amaçlar. Uluslararası akredite sertifika hizmeti ile öğrencilere kendi alanlarına epigenetik perspektifinden yaklaşımda bulunmalarına teşvik eder.

Bunun yanı sıra online ve yüz yüze gerçekleştirilen herkese açık eğitimler ve dmpozyumlar ile epigenetik alanına dikkat çekmeyi hedefler.

## Araştırmalar

Epigenetik Koçluk olarak alanında uzman akademisyen ve profesyoneller ile birlikte demans, epigenetik saat gibi bir çok alanda, üniversite ve kuruluşlar ile yapılan iş birliklerinden alınan destek ile, bir çok araştırma çalışması, makale ve proje yürütmektedir.

## Konsültasyon

Multidisipliner olarak kurduğumuz alanında profesyonel sağlık çalışanlarından oluşan ekibimiz ile birlikte genetik testlerimiz aracılığı ile konsültasyonlar sunuyor ve kapsamlı bir bakış açısı ile danışanlarımızın sonuçlarını değerlendiriyoruz. Bu sayede en kapsamlı öneriler ile kişilere optimum fayda sağlamayı amaçlıyoruz.





**1** Beslenme

**2** Vitamin

**3** Detoksifikasyon

**4** Ruh Sağlığı

**5** Spor

**6** Metilasyon

**7** Uyku

**8** Kardiyovasküler

**9** Kadın/Erkek Sağlığı

**10** Otoimmün

**11** Metabolik Sendrom

**12** Karbonhidrat ve Yağ

**13** Kilo Kontrol

**14** Bağırsak

**15** Longevity

**16** Cilt

**17** Farmakogenetik

## CİLT

- Cilt Yaşlanması
- Fotosensitivite
- Saç Sağlığı
- İnflamasyon
- Detoksifikasyon
- A vitamini
- D Vitamini
- E Vitamini
- C Vitamini
- B12 Vitamini
- Çinko
- Folik Asit
- B6 Vitamini
- Demir

## DETOKSİFİKASYON

- Faz 1
- Faz 2 Glutatyon Transferaz
- Faz 2 - Alkol Metabolizması
- Faz 2 - NFE2L2
- Faz 2 - UGT
- Faz 2 - NATS
- Faz 2 - NQO 1

## RUH SAĞLIĞI

- Mevsimsel Depresyon
- İnflamasyon
- Anksiyete
- Serotonin
- Triptofan Metabolizması
- Dopamin Reseptörü
- COMT
- MAO

## METABOLİK SENDROOM

- Diyabet
- İnsülin Direnci
- NAFLD

## UYKU

- Stres Direnci
- Genetik Kronotip
- Uyku Kalitesi
- Kafein ve Uyku

## VİTAMİN

- B6
- FOLAT
- C Vitamini
- A Vitamini
- B12 Vitamini
- Selenyum
- D Vitamini
- Demir
- K Vitamini
- Çinko

## METİLASYON

- CBS
- CBS II
- Kolin
- Folat
- COMT
- Riboflavin
- B12
- B6

## OTOİMMÜN

- TNF-ALFA
- AND IL-17
- CTLA4
- STAT4

## KİLO KONTROL

- Leptin
- MC4R
- FTO

## BAĞIRSAK

- SCL39A8
- LCT
- IL4
- FUT2
- APOA5

## KARDİYOVASKÜLER

- Hiperlipidemi
- Hipertansiyon
- Tromboz

## KARBONHİDRAT VE YAĞ

- Karbonhidrat
- Yağ

## LONGEVITY

- APOE
- Yaşam Süresi

## KADIN SAĞLIĞI

- İnfertilite
- Östrojen

## ERKEK SAĞLIĞI

- İnfertilite

## BESLENME

- Laktoz Intoleransı
- Kafein Hassasiyeti
- Histamin Hassasiyeti
- Kolin
- Omega-3
- Gıda Alerjisi
- CBS
- CBS II
- Gluten Hassasiyeti
- Bitki Steroller
- Bitki Steroller II
- Tat

## SPOR

- Egzesiz Motivasyonu
- Güç Yanıtı
- Dayanıklılık Yanıtı
- İyileşme Verimliliği
- Yaralanma Yatkınlığı
- Kas Kütleli Yatkınlığı
- Tendonit
- Kafein

## FARMAKOGENETİK



335 £

DNA

## Standart Paket

- BESLENME PANELİ
- VİTAMİN VE BESİN DESTEK PANELİ
- DETOKSİFİKASYON PANELİ
- BAĞIRSAK PANELİ
- GENLERE GÖRE BESLENME VE SUPPLEMENT RAPORU DAHİLDİR
- RUH SAĞLIĞI PANELİ
- OTOİMMÜN PANELİ
- METABOLİK SENDROM
- METİLASYON PANELİ
- KARBONHİDRAT VE YAĞ PANELİ

575 £

DNA

## Extensive Paket

- BESLENME PANELİ
- VİTAMİN VE BESİN DESTEK PANELİ
- DETOKSİFİKASYON PANELİ
- BAĞIRSAK PANELİ
- RUH SAĞLIĞI PANELİ
- OTOİMMÜN PANELİ
- METABOLİK SENDROM PANELİ
- GENLERE GÖRE BESLENME VE SUPPLEMENT RAPORU DAHİLDİR1
- KARBONHİDRAT VE YAĞ PANELİ
- KİLO KONTROL PANELİ
- KADIN/ERKEK SAĞLIĞI PANELİ
- SPOR PANELİ
- METİLASYON PANELİ
- UYKU PANELİ
- KARDİYOVASKÜLER PANEL
- CİLT

350 £

Mikrobiyota

## Standart Paket

- MİKROBİYOM YAŞINIZ
- MİKROBİYOM ÇEŞİTLİLİĞİNİZ
- TAKSONOMİK ANALİZ
- YAKIN PROFİL ANALİZİ
- DİYARE (İSHAL)
- KABIZLIK
- İSHAL
- ŞİŞKİNLİK
- HUZURSUZ BAĞIRSAK SENDROMU (IBS)
- İNFLAMATUAR BAĞIRSAK SENDROMU (IBH)
- CROHN HASTALIĞI
- ÜLSERATİF KOLİT
- OBEZİTE
- TİP 2 DİYABET
- KORONER KALP HASTALIĞI
- BÖBREK TAŞI
- BÜTİRİK ASİT BİYOSENTEZİ
- POLİAMİN VE PROPİYONAT BİYOSENTEZİ
- TRİMETİLAMİN (TMA) KONVERSİYONU
- SEROTONİN BİYOSENTEZİ
- GAMMA AMİNO BÜTİRİK ASİT (GABA) BİYOSENTEZİ

500 £

## EPIGENETİK SAAT

- Biyolojik Yaş
- Göz Yaşı
- İşitme Yaşı
- Hafıza Yaşı
- Enflamasyon Skoru
- Pro-İnflamasyon Skoru
- Anti-İnflamasyon Skoru





425 £

## DNA WELLNESS

- BESLENME PANELİ
- VİTAMİN VE BESİN DESTEK PANELİ
- DETOKSİFİKASYON PANELİ
- CİLT SAĞLIĞI
- OTOİMMÜN PANELİ
- BAĞIRSAK PANELİ
- SPOR PANELİ
- KİLO KONTROL PANELİ
- LONGEVITY
- KARDİOVASKÜLER HASTALIKLAR
- MATABOLİK SENDROM PANELİ

1550 £

## WELLNESS ANTIAGING

- EXTENSIVE DNA TEST (EXTENSIVE PAKETTEKİ TÜM PANELLER DAHİLDİR)
- MİKROBİYOTA TESTİ (MİKROBİYOTA TEST PAKETTEKİ TÜM PANELLER DAHİLDİR)
- EPİGENETİK SAAT TESTİ
- +2 KONSÜLTASYON DAHİLDİR

1450 £

## LONGEVITY + PREMIUM

- EXTENSIVE DNA TEST (EXTENSIVE PAKETTEKİ TÜM PANELLER DAHİLDİR)
- MİKROBİYOTA TESTİ (MİKROBİYOTA TEST PAKETTEKİ TÜM PANELLER DAHİLDİR)
- EPİGENETİK SAAT TESTİ
- +1 KONSÜLTASYON DAHİLDİR

1260 £

## LONGEVITY

- STANDART DNA TEST (STANDART PAKETTEKİ TÜM PANELLER DAHİLDİR)
- MİKROBİYOTA TESTİ (MİKROBİYOTA TEST PAKETTEKİ TÜM PANELLER DAHİLDİR)
- EPİGENETİK SAAT TESTİ
- +1 KONSÜLTASYON DAHİLDİR

1130 £

## LONGEVITY SPECIAL

- EXTENSIVE DNA TEST (EXTENSIVE PAKETTEKİ TÜM PANELLER DAHİLDİR)
- EPİGENETİK SAAT TESTİ
- +1 KONSÜLTASYON DAHİLDİR



925 £

**PREMIUM**

- **EXTENSIVE DNA TEST** (EXTENSIVE PAKETTEKİ TÜM PANELLER DAHİLDİR)
- **MİKROBİYOTA TESTİ** (MİKROBİYOTA TEST PAKETTEKİ TÜM PANELLER DAHİLDİR)
- +1 KONSÜLTASYON DAHİLDİR

375 £

**SKIN  
HEALTH**

- **STANDART DNA TEST** (STANDART PAKETTEKİ TÜM PANELLER DAHİLDİR)
- **CİLT SAĞLIĞI PANELİ**
- +1 KONSÜLTASYON DAHİLDİR

680 £

**GOLD  
PACKAGE**

- **Extensive DNA TEST** (EXTENSIVE PAKETTEKİ TÜM PANELLER DAHİLDİR)
- **NUTRİGETİK DİYET LİSTESİ**
- +1 KONSÜLTASYON DAHİLDİR



**EPIGENETIC COACHING**

262a Fulham Road, Suite 1, First Floor, Chelsea, London, SW10 9EL, UK

+90 535 610 20 73

[www.epigeneticcoaching.co.uk](http://www.epigeneticcoaching.co.uk)

[www.epigenetikkocluk.org](http://www.epigenetikkocluk.org)

[www.epigeneticcoaching.org](http://www.epigeneticcoaching.org)