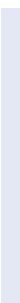




Минералы

Персональный ДНК-отчет



Отчет, который вы держите в руках, составлен на основании результатов научного исследования вашего генетического кода. В нем рассмотрены взаимосвязь генов с текущими симптомами и показателями человека, ген-средовые взаимодействия (к которым относятся в том числе исследования взаимодействия потребления микроэлемента с генотипом), учтены анкетные данные о текущем состоянии человека.

Результаты анализа Минералы позволяют определить генетические факторы, влияющие на усвоение, метаболизм, транспорт, накопление и выведение из организма микроэлементов, чувствительность к ним.

Данные ДНК-теста не являются диагностическими и не выявляют наличие какого-либо заболевания.

Применимость анализа Минералы заключается в прогнозировании потребности человека в микроэлементе, определении оптимальной дозировки и формы приема. Результаты и рекомендации, представленные в отчете, должны быть дополнены результатами текущих клинических анализов (уровни микроэлементов в крови и других сопутствующих обследований).

Следует помнить, что рекомендации иногда могут не соответствовать вашим текущим клиническим показателям и состоянию здоровья, поэтому могут быть дополнены или полностью изменены специалистом.

Содержание

4	Как работает генетика
7	Результаты генетического анализа
9	Минералы
10	Железо
12	Кальций
14	Магний
16	Йод
18	Марганец
20	Медь
22	Селен
24	Цинк
26	Совместимость витаминов и минералов
28	Заключение

Как работает генетика

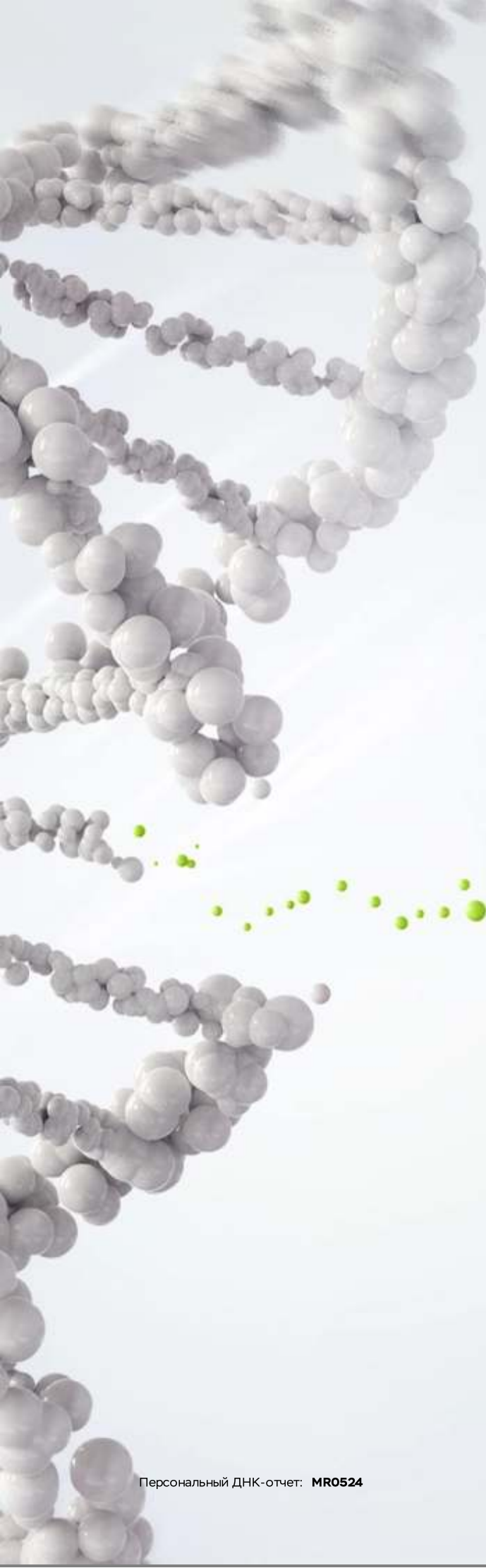


Ген – участок молекулы ДНК, в котором закодирована информация о структуре и регуляции синтеза белковой молекулы, выполняющей определенную функцию в организме.

Гены располагаются на хромосомах, доставшихся ему от отца и матери. Из 20 000 генов мы выбрали для анализа и акцентировали внимание на тех генах, варианты которых несут в себе практическую информацию об особенностях вашего организма.

Гены у разных людей отличаются, и в них могут появляться замены (полиморфизмы), это приводит к изменению функционирования генов и их продуктов, что влияет на состояние человека.

На основе данных о ваших генетических вариантах мы сформировали персонализированный отчет. Данный отчет не определяет текущее состояние вашего здоровья, он говорит о генетических предрасположенностях к определенным физиологическим состояниям, а также указывает на ряд характерных для вас особенностей, связанных с усвоением витаминов и минералов.



Гены на 45-50% определяют здоровье человека, 40% зависит от его образа жизни (привычки, питание, спорт, экологическая среда), и лишь 10% – от целенаправленного оздоровления и лечения.

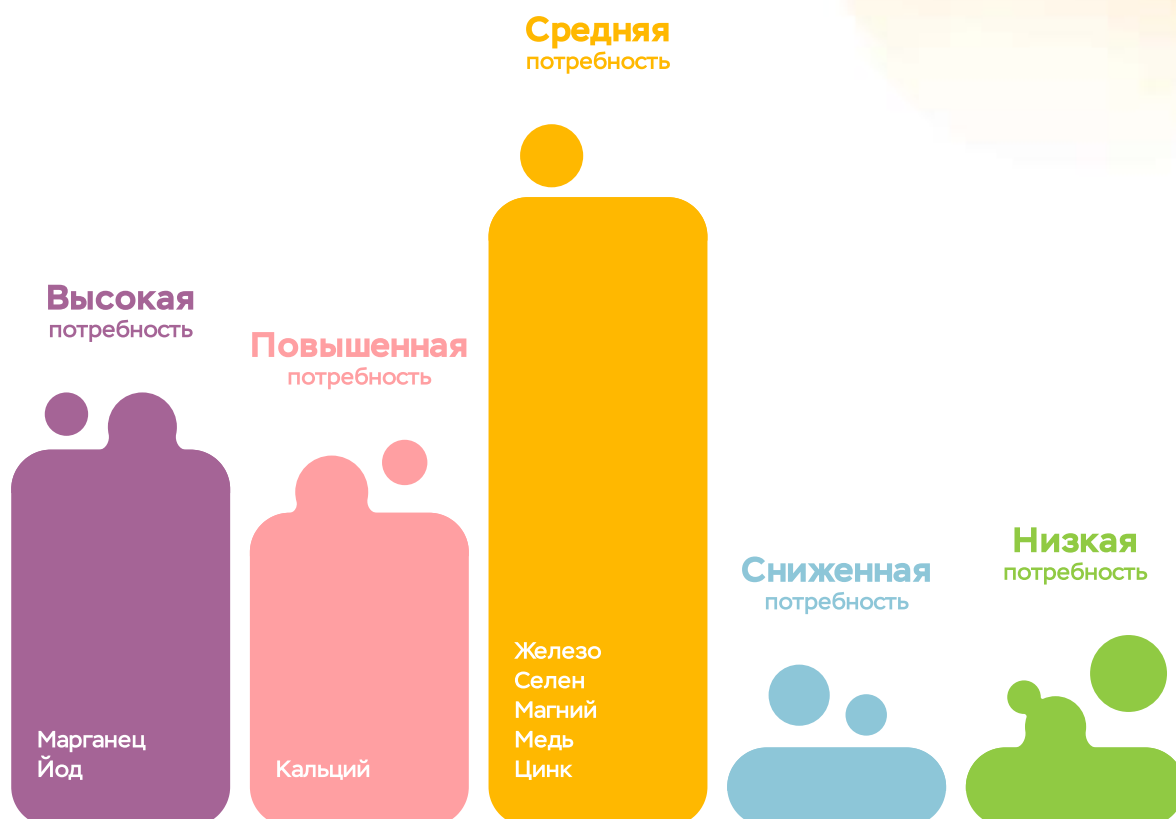
45-50%



Ваша потребность в минералах

Каждый человек индивидуален. Ваш организм по-разному усваивает, транспортирует и накапливает и выводит различные минеральные вещества.

Здесь наглядно представлено, какая у вас потребность в каждом из элементов. Данные основаны на результатах вашего генетического анализа, а также вашей анкеты.



Результаты генетического анализа

Фамилия Имя Отчество

Минералы

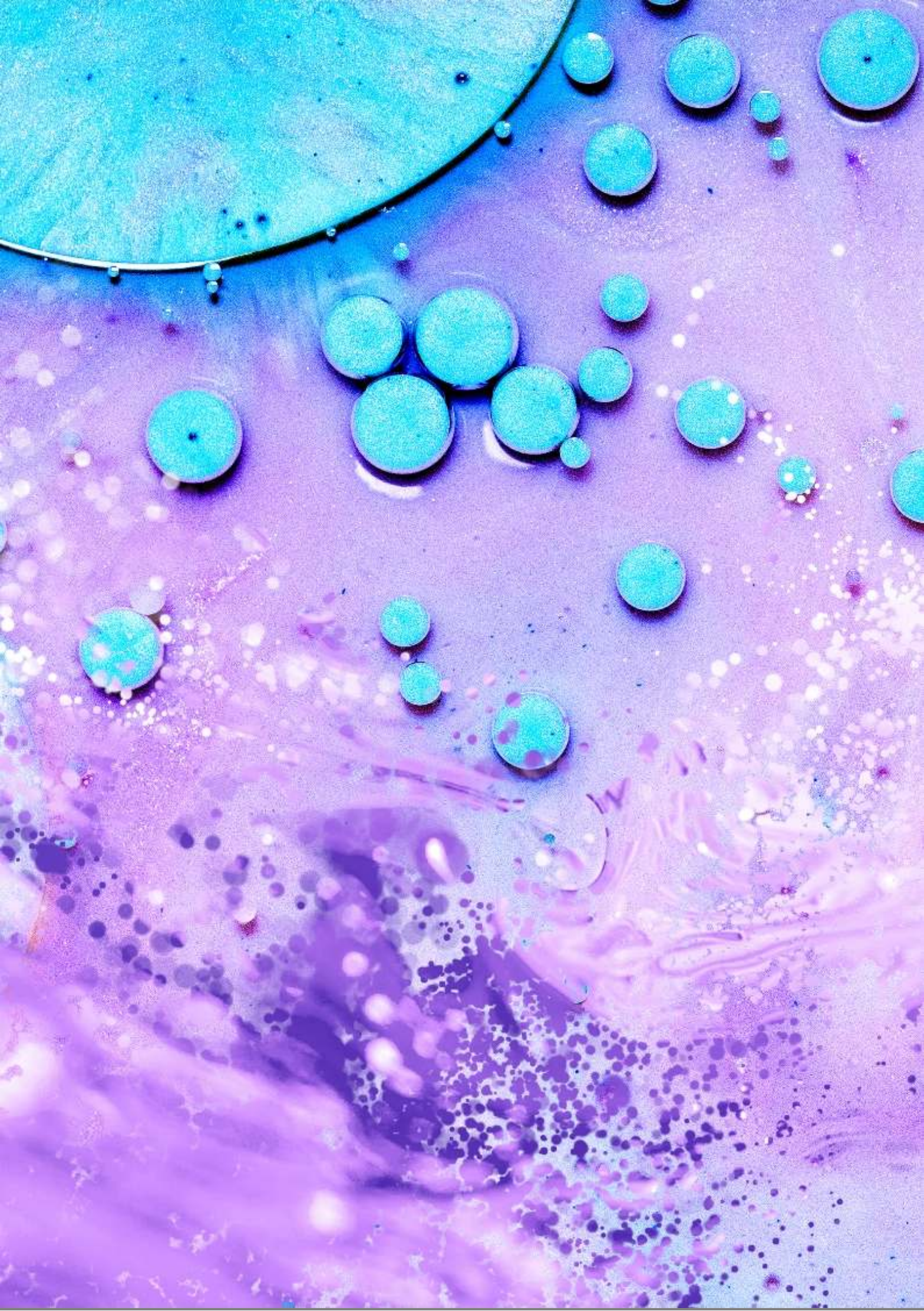
Признак	Ген/Точка	Генотип	Норма/Полиморфизм	Частота	Эффект
Железо	HFE / rs1800562	G/G	Norm/Norm	92%	0
	HFE / rs1799945	C/G	Norm/Polym	27%	0+
	TF / rs8177240	T/T	Norm/Norm	42%	0
	TFR2 / rs7385804	A/A	Norm/Norm	40%	++
	TMPRSS6 / rs855791	C/C	Norm/Norm	39%	++
Кальций	CASR / rs1801725	A/A	Polym/Polym	2%	++
	CALCR / rs1801197	A/A	Norm/Norm	48%	0
	SLC39A8 / rs13107325	T/T	Polym/Polym	1%	--
Магний	TRPM6 / rs11144134	T/C	Norm/Polym	14%	0+
Йод	DIO2 / rs225014	G/G	Polym/Polym	14%	--
Марганец	SLC39A8 / rs13107325	T/T	Polym/Polym	1%	--
Медь	ATP7B / rs1061472	A/G	Norm/Polym	46%	-+
Селен	SEPP1 / rs3877899	G/A	Norm/Polym	44%	+-
Цинк	SLC30A8 / rs13266634	C/T	Norm/Polym	39%	0+

ДНК анализ проведен
ООО «Национальный
центр генетических
исследований»



Врач КДЛ Дегтярева А. О.







Минералы

Минералы – химические элементы, жизненно важные для нормального функционирования клеток, тканей и органов. Есть два вида необходимых человеку минералов:

макроэлементы (более 100 мг в день): кальций, калий, натрий, магний, фосфор, хлор, сера;

микроэлементы (менее 100 мг в день): железо, цинк, марганец, медь, хром, селен, йод, фтор.

Потребность в минералах зависит от нагрузок, стрессов, факторов окружающей среды и др. Следует учитывать их сочетаемость друг с другом и витаминами, а также с белками, жирами, углеводами.



Минерал

Железо

Энергичность и концентрация внимания

- Входит в состав гемоглобина и играет важную роль в обеспечении тканей организма кислородом
- Принимает участие в метаболизме нуклеотидов (компонентов ДНК) и таким образом – в синтезе ДНК
- Необходимо для функционирования цитохромов, связанных с клеточным дыханием
- Входит в состав миоглобина – одного из важнейших мышечных белков, то есть важно для функционирования мышц
- Свободное железо токсично для организма

Достаточное потребление железа важно при беременности, в детском, подростковом и пожилом возрасте, при активных занятиях спортом, вегетарианстве.



Генетика влияет на транспорт и показатели обмена железа, а также позволяет выявить риск гемохроматоза (заболевания, связанного с накоплением железа).



Результаты вашего генетического исследования

Ген / Генотип	Интерпретация	Эффект
HFE / G/G - C/G	Частичный синтез белка с нарушенной структурой и функцией. Фактор умеренно повышенного риска гемохроматоза	0 / 0+
TF / T/T	Нормальный уровень экспрессии гена	0
TFR2 / A/A	Нормальный уровень экспрессии гена	++
TMPRSS6 / C/C	Нормальная структура белка, предрасположенность к нормальному уровню железа в крови	++

Предрасположенность к гемохроматозу - незначительно повышена



Заключение:

Генетика. По результатам анализа ДНК у вас выявлена средняя потребность в железе. Потребность:

5 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным потребность в железе средняя. Потребность:

5 / 10

Рекомендации

Увеличьте потребление рыбы и субпродуктов для компенсации дефицита микроэлементов.

19 мг*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме препаратов двухвалентного железа

Источником железа могут быть как БАДы, так и продукты питания. Корректируйте свой рацион с учетом личных предпочтений и рекомендаций врача.

Железо в 100 гр/продукта

- ▶ Тимьян, чабрец 123 мг
- ▶ Орехи лещина 36 мг
- ▶ Печень утиная, гусиная 30 мг
- ▶ Спирулина (сухая) 28 мг
- ▶ Горчичное семя 25 мг
- ▶ Какао-порошок 22 мг
- ▶ Моллюски (мидии) 16 мг
- ▶ Кунжут 16 мг
- ▶ Соевые бобы 16 мг
- ▶ Отруби пшеничные 14 мг
- ▶ Фасоль белая 8 мг

Рекомендуемые исследования

Лейкоцитарная формула, общий анализ крови, ретикулоциты, железо сыворотки, фолиевая кислота, витамин В12, трансферрин, ферритин, латентная железосвязывающая способность сыворотки крови.

* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

** Для дополнительного контроля за уровнем железа обратитесь к врачу

Проверьте себя

Симптомы дефицита

- повышенная утомляемость
- суставные боли
- пищевые пристрастия
- ломкость волос
- мышечная слабость

Симптомы избытка

- боли в животе
- запоры
- гемахроматоз
- пигменты на коже
- изжога

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



Минерал

Кальций

Здоровье костей, зубов, сердца и мышц

- Крайне важен для костей и зубов, от него зависит их прочность.
- Участвует в процессе свёртывания крови
- Необходим для функционирования нервной системы, поскольку участвует в передаче нервных импульсов и играет роль регулятора нервной системы

Кальций особенно важен в детском и пожилом возрасте, его недостаток может развиваться при гипопаратиреозе, почечной недостаточности, панкреатите, алкоголизме.



Генетика позволяет оценить чувствительность к кальцию, кальцитонину (гормону, регулирующему уровень кальция) и транспорт элементов (в том числе кальция).



Результаты вашего генетического исследования

Ген / Генотип	Интерпретация	Эффект
CASR / A/A	Низкая активность рецептора, предрасположенность к повышению уровня кальция	++
CALCR / A/A	Низкая активность рецептора, предрасположенность к повышению потребности в кальции	0
SLC39A8 / T/T	Нарушение работы белка и предрасположенность к снижению уровня кальция	--

Чувствительность к кальцию - низкая



Чувствительность к кальцитонину - высокая



Заключение:

Генетика. По результатам анализа ДНК у вас выявлена повышенная потребность в дополнительном приеме кальция. Потребность:

6 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным у вас выявлена низкая потребность в кальции. Потребность:

0 / 10

Рекомендации

Для поддержания уровня кальция сохраните существующий образ жизни.

1020 мг*

Ваша общая суточная норма

Источником кальция могут быть как БАДы, так и продукты питания. Корректируйте свой рацион с учетом личных предпочтений и рекомендаций врача.

Кальций в 100 гр/продукта

- ▶ Мак 1 667 мг
- ▶ Семена: кунжут 1 474 мг
- ▶ Сыры 700-1200 мг
- ▶ Миндаль 260-290 мг
- ▶ Лён 255 мг
- ▶ Горчица 254 мг
- ▶ Фундук 170 мг
- ▶ Йогурт 110-140 мг
- ▶ Фасоль 130 мг
- ▶ Молоко 125 мг

Рекомендуемые исследования

Общий кальций в сыворотке и ионизированный кальций – физиологически активная часть кальция крови.

* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

** Для дополнительного контроля за уровнем кальция обратитесь к врачу

Проверьте себя

Симптомы дефицита

- синяки
- судороги
- покалывания
- ломкость ногтей
- хрупкость костей

Симптомы избытка

- потеря аппетита
- тошнота
- потливость
- запоры
- обезвоживание

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



Минерал

Магний

Спокойный сон и продуктивность

- Необходим для работы более 300 ферментов
- Около 50-60% общего количества магния в организме содержится в костях
- Играет важную роль в метаболизме углеводов и регуляции липидного обмена
- Участвует в процессах кроветворения и в регуляции сердечной деятельности
- Злоупотребление алкоголем и прием антибиотиков приводит к дефициту магния

Магний особенно важен в детском и пожилом возрасте, при беременности и лактации.



Генетика влияет на эффективность усвоения магния организмом.



Результаты вашего генетического исследования

Ген / Генотип	Интерпретация	Эффект
TRPM6 / T/C	Предрасположенность к умеренному повышению активности гена и уровня магния в крови	O+

Эффективность усвоения магния - повышенная



Заключение:

Генетика. По результатам анализа ДНК у вас выявлена средняя потребность в магнии.

Потребность:

5 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным потребность в магнии средняя. Потребность:

5 / 10



Рекомендации

Употребляйте ежедневно не менее 1 горсти орехов.

470 мг*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме глицината магния или хелата магния

Источником магния могут быть как БАДы, так и продукты питания. Корректируйте свой рацион с учетом личных предпочтений и рекомендаций врача.

Магний в 100 гр/продукта

- ▶ Агар-агар сухой 770 мг
- ▶ Отруби пшеничные 448-611 мг
- ▶ Семена тыквы 550 мг
- ▶ Кунжут (семена) 540 мг
- ▶ Какао-порошок 425 мг
- ▶ Мак 347-442 мг
- ▶ Семена льна 392 мг
- ▶ Семена подсолнечника 317 мг
- ▶ Фасоль спаржевая 338 мг
- ▶ Орехи кешью 270-292 мг
- ▶ Соя (соевые бобы) 280 мг
- ▶ Миндаль 268 мг

Рекомендуемые исследования

Определение ионизированного магния.
Исследование магния в моче полезно для определения причины гипомагниемии.

* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

** Для дополнительного контроля за уровнем магния обратитесь к врачу

Проверьте себя

Симптомы дефицита

- онемение
- судороги
- мышечная слабость
- ломкость волос
- ломкость ногтей

Симптомы избытка

- апатия
- сонливость
- чувство жара
- снижение давления
- нарушение координации

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



Минерал

Йод

Острый ум, активный обмен веществ

- Играет важную роль в работе гормонов щитовидной железы, которые важны для:
- развития мозга
- роста и развития организма
- поддержания активного метаболизма
- репродуктивных функций
- Оказывает влияние на функционирование иммунной системы

Необходимо избегать дефицита йода при беременности (важно для развития ребёнка), избыток же йода недопустим при аутоиммунном тиреоидите.



Генетика влияет на синтез и количественное соотношение гормонов щитовидной железы, а также риск развития нарушений при дефиците йода.



Результаты вашего генетического исследования

Ген / Генотип	Интерпретация	Эффект
DIO2 / G/G	Низкая активность фермента, предрасположенность к нарушению обмена йода и превращения гормонов щитовидной железы	--

Уровень свободного тироксина - низкий



Заключение:

Генетика. По результатам анализа ДНК у вас выявлена высокая потребность в йоде. Потребность:

7 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным потребность в йоде сниженная. Потребность:

3 / 10

Рекомендации

Добавьте в свой рацион йодированную соль.

220 мкг*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме калия йодида

Источником йода могут быть как БАДы, так и продукты питания. Корректируйте свой рацион с учетом личных предпочтений и рекомендаций врача.

Йод в 100 гр/продукта

- ▶ Рыба: минтай, путасу, треска, хек 135-160 мкг
- ▶ Мясо креветок 110 мкг
- ▶ Рыба красная 50 мкг
- ▶ Мойва 50 мкг
- ▶ Скумбрия 45 мкг
- ▶ Яйцо куриное 20 мкг
- ▶ Шампиньоны (свежие) 18 мкг
- ▶ Пшеница твердая (зерно) 11 мкг
- ▶ Молоко (йогурт, кефир, простокваша) 9 мкг
- ▶ Свекла, редис, салат 7-8 мкг

Рекомендуемые исследования

Исследование йода в волосах / ногтях, анализ уровней Т3, Т4 тиреоглобулина, УЗИ щитовидной железы.

* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

** Для дополнительного контроля за уровнем йода обратитесь к врачу

Проверьте себя

Симптомы дефицита

- гипотиреоз
- отеки
- быстрая утомляемость
- повышенный холестерин
- суставные боли

Симптомы избытка

- тахикардия
- раздражительность
- потливость
- исхудание
- диарея

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



Минерал

Марганец

Энергия и тонус, здоровье костей и хрящей

- Вовлечен в иммунные процессы, функционирование нервной и репродуктивной систем
- В составе супероксиддисмутазы участвует в обезвреживании свободных радикалов
- Необходим для роста и поддержания нормального состояния костей и хрящей
- Основные депо марганца в организме – печень, поджелудочная железа, кости, почки и головной мозг
- Дети усваивают марганец лучше взрослых

Дефицит и токсичность марганца редки. Особому риску интоксикации подвержены рабочие, занятые на добыче руды и производстве стали.

Генетика влияет на скорость, эффективность транспорта марганца и его уровень в организме.

Результаты вашего генетического исследования

Ген / Генотип	Интерпретация	Эффект
SLC39A8 / T/T	Нарушение работы белка и предрасположенность к снижению уровня марганца	--

Эффективность транспорта марганца - низкая



Заключение:

Генетика. По результатам анализа ДНК у вас выявлена высокая потребность в марганце. Потребность:

7 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным потребность в марганце высокая. Потребность:

10 / 10

Рекомендации

Употребляйте ежедневно не менее 1 горсти орехов.
Поддерживайте вес в пределах индекса массы тела 18-24.

7840 мкг*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме аминокислотного хелата марганца

Источником марганца могут быть как БАДы, так и продукты питания. Корректируйте свой рацион с учетом личных предпочтений и рекомендаций врача.

Марганец в 100 гр/продукта

- ▶ Имбирь молотый 33 мг
- ▶ Зародыши пшеницы 13 мг
- ▶ Отруби пшеничные 11,5 мг
- ▶ Кедровый орех 9 мг
- ▶ Мак 6-7 мг
- ▶ Фундук 6 мг
- ▶ Овес 5 мг
- ▶ Лемонграсс 5 мг
- ▶ Агар-агар сухой 4 мг
- ▶ Рис коричневый 3-4 мг

Рекомендуемые исследования

Уровень марганца в сыворотке крови и в моче.

* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

** Для дополнительного контроля за уровнем марганца обратитесь к врачу

Проверьте себя

Симптомы дефицита

- шелушение кожи
- повышенная утомляемость
- ухудшение памяти
- судороги в мышцах
- переходящая сыпь

Симптомы избытка

- неврологические синдромы
- рахит
- гипотериоз
- повышенная утомляемость
- раздражительность

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.




Минерал

Медь

Отличное самочувствие и эластичность кожи

- Играет существенную роль в обезвреживании свободных радикалов
- Участвует в процессах кроветворения, свертывания крови и развития сосудистой системы
- Задействована в синтезе меланина (кожного пигмента), а также нейромедиаторов
- Большая часть меди сосредоточена в костях, мышцах и печени, лишь 10% – в крови

Особое значение имеет в пожилом возрасте (женщины), у детей на искусственном вскармливании, при дефиците белка в рационе.

 Генетика влияет на транспорт меди и накопление этого микроэлемента в организме.

Результаты вашего генетического исследования

Ген / Генотип	Интерпретация	Эффект
ATP7B / A/G	Предрасположенность к частичному нарушению работы белка и возможному незначительному накоплению меди	-+

Предрасположенность к накоплению меди - умеренная



Заключение:

Генетика. По результатам анализа ДНК у вас выявлена средняя потребность в меди. Потребность:

5 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным потребность в меди высокая. Потребность:

10 / 10

Рекомендации

Употребляйте не менее 1 порции (150 г) ярко окрашенных фруктов и ягод в день.

2 мг*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме хелата меди

Источником меди могут быть как БАДы, так и продукты питания. Корректируйте свой рацион с учетом личных предпочтений и рекомендаций врача.

Медь в 100 гр/ продуктов

- ▶ Печень говяжья/телячья (сырая) 10-12 мг
- ▶ Печень гусиная 7,5 мг
- ▶ Спирулина (сухая) 6 мг
- ▶ Грибы шиитакэ (сушеные) 5 мг
- ▶ Моллюски (устрицы) 4,5-5,5 мг
- ▶ Орехи кешью 2 мг
- ▶ Кальмары 2 мг
- ▶ Шоколад темный (70-85% какао) 2 мг
- ▶ Фундук 1-2 мг
- ▶ Грецкий орех 1,5 мг

Рекомендуемые исследования

Содержание меди в плазме крови.

* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

** Для дополнительного контроля за уровнем меди обратитесь к врачу

Проверьте себя

Симптомы дефицита

- анемия
- синяки
- онемение
- ослабленный иммунитет
- повышенная утомляемость

Симптомы избытка

- бессонница
- выпадение волос
- депрессия
- дрожание конечностей
- желтуха

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



Минерал

Селен

Антиоксидантная защита, здоровье щитовидной железы

- Важный участник антиоксидантной защиты
- Входит в состав ферментов, играющих важную роль в метаболизме и действии гормонов щитовидной железы
- Стимулирует формирование антител и активацию иммунных клеток
- Играет роль в обеспечении мужской и женской фертильности
- Влияет на работу мозга, повышает выносливость мышц и ускоряет их восстановление

Риск дефицита селена возникает после хирургического лечения ожирения, при болезни Крона и язвенном колите.

Генетика влияет на скорость и эффективность транспорта селена, определяя потребность в нём и его профилактическую эффективность.

Результаты вашего генетического исследования

Ген / Генотип	Интерпретация	Эффект
SEPP1 / G/A	Предрасположенность к частичному нарушению работы белка и транспорта селена	+ -

Эффективность транспорта селена - сниженная



Заключение:

Генетика. По результатам анализа ДНК у вас выявлена средняя потребность в селене.

Потребность:

5 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным потребность в селене низкая. Потребность:

0 / 10

Рекомендации

Для поддержания уровня селена сохраните существующий образ жизни.

55 мкг*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме селенометионина

Источником селена могут быть как БАДы, так и продукты питания. Корректируйте свой рацион с учетом личных предпочтений и рекомендаций врача.



Селен в 100 гр/продукта

- ▶ Бразильский орех 1900 мкг
- ▶ Тунец 90 мкг
- ▶ Семена подсолнечника (жареные) 78 мкг
- ▶ Моллюски устрицы 66-77 мкг
- ▶ Палтус, тилапия 74 мкг
- ▶ Печень утиная, гусиная, индейки 67-71 мкг
- ▶ Мука пшеничная цельнозерновая 62 мкг
- ▶ Желток яичный куриный 56 мкг
- ▶ Креветки консервированные 47 мкг
- ▶ Лосось 46 мкг

Рекомендуемые исследования

Определение уровня селена и селенсодержащей глутатионпероксидазы в плазме крови.

* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

** Для дополнительного контроля за уровнем селена обратитесь к врачу

Проверьте себя

Симптомы дефицита

- ослабленный иммунитет
- быстрая утомляемость
- заболевания сердца и сосудов
- отеки
- гипотериоз

Симптомы избытка

- чесночный вкус во рту
- апатия
- ломкость ногтей
- тошнота
- судороги

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



Минерал

Цинк

Здоровье кожи и иммунной системы

- Входит в состав около 200 ферментов, которые регулируют множество процессов в организме человека
- Участвует в иммунном ответе – при дефиците цинка повышается восприимчивость к инфекциям
- Взаимодействуя с гиалуроновой кислотой, регулирует тонус кожи
- Влияет на прочность и рост костей
- Физиологическая потеря цинка происходит через волосы и ногти

Цинк особенно необходим при острых воспалениях и инфекциях, значительных физических нагрузках, стрессе, а прием аспирина и тетрациклина способствует вымыванию цинка из организма.



Генетика влияет на эффективность накопления цинка внутри клеток, что позволяет предотвратить дефицит этого микроэлемента.



Результаты вашего генетического исследования

Ген / Генотип	Интерпретация	Эффект
SLC30A8 / C/T	Предрасположенность к измененной структуре белка. Фактор умеренно сниженной потребности в цинке	O+

Предрасположенность к накоплению цинка - повышенная



Заключение:

Генетика. По результатам анализа ДНК у вас выявлена средняя потребность в цинке.

Потребность:

5 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным потребность в цинке сниженная. Потребность:

3 / 10



Рекомендации

Увеличьте потребление рыбы и субпродуктов для компенсации дефицита микроэлементов. Употребляйте ежедневно не менее 1 горсти орехов.

14 мг*

Ваша общая суточная норма

БАД в Хелатных формах цинка (глицинат, монометионин), пиколинат цинка, цитрат цинка

Источником цинка могут быть как БАДы, так и продукты питания. Корректируйте свой рацион с учетом личных предпочтений и рекомендаций врача.

Цинк в 100 гр/продукта

- ▶ Устрицы 33.2 мг
- ▶ Говядина 11.4 мг
- ▶ Кунжут 10.2 мг
- ▶ Семена тыквы 7.6 мг
- ▶ Пшеничные отруби 7.3 мг
- ▶ Арахис 6.6 мг
- ▶ Кедровые орехи 6.5 мг
- ▶ Дикий рис 6.0 мг
- ▶ Кешью 5.8 мг
- ▶ Свиная печень 5.8 мг

Рекомендуемые исследования

Уровень цинка в плазме или сыворотке крови, в моче, в волосах; желательно параллельно исследовать уровень альбумина и с-реактивного белка, так как их сниженное содержание может повлиять на результаты анализов.

* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

** Для дополнительного контроля за уровнем цинка обратитесь к врачу

Проверьте себя

Симптомы дефицита

- шелушение кожи
- ломкость волос
- ослабленный иммунитет
- быстрая утомляемость
- сахарный диабет

Симптомы избытка

- рвота
- головная боль
- дрожание рук
- головокружение
- сухой кашель

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.

Совместимость витаминов и минералов

На то, какой эффект дает прием витаминов, влияет их сочетание друг с другом. **Идеальные комбинации мы отметили зеленым цветом.** Это означает, что принимая их одновременно, вы помогаете им лучше усваиваться в организме.

Красным цветом обозначены витамины и минералы, которые лучше пить в разное время. Например, запланируйте прием железа – утром, а магния – на ночь.

Ну и, наконец, остальные сочетания – нейтральные, то, что вы употребите их вместе, никак не изменит их свойства.

		A Витамин	D Витамин	E Витамин	K Витамин	B9 Витамин	B12 Витамин
A	Витамин			●	■		■
D	Витамин			■	●		
E	Витамин	●	■		■		■
K	Витамин	■	●	■			
B9	Витамин						●
B12	Витамин	■		■		●	
B6	Витамин					●	
C	Витамин	●		●		●	■
B3	Витамин						
B2	Витамин				●	●	
F	Витамин	●	●	●			
Q10	Витамин			●			
Fe	Железо						
Ca	Кальций						
Mg	Магний						
I	Йод						
Mn	Марганец						
Cu	Медь						■
Se	Селен						
Zn	Цинк						
P	Фосфор						
Mo	Молибден						
Белки							
Жиры		●	●	●			
Лимонная кислота							
Алкоголь							

		B6 Витамин	C Витамин	F Омега	Q10 Коэнзим	Fe Железо	Ca Кальций	Mg Магний	I Йод	Mn Марганец	Cu Медь	Se Селен	Zn Цинк	K
A	Витамин		●	●		●	●	●						
D	Витамин			●			●							●
E	Витамин		●	●	●									
K	Витамин						●	●						
B9	Витамин	●	●											■
B12	Витамин		■			■					■			
B6	Витамин			●				●			●		●	
C	Витамин			●	●	●								■
B3	Витамин		●											
B2	Витамин	●				■							●	
F	Витамин	●	●											
Q10	Витамин		●											
Fe	Железо						■			■				■
Ca	Кальций					■		■		■				■
Mg	Магний						■							■
I	Йод													
Mn	Марганец					●					■			■
Cu	Медь					●								■
Se	Селен													
Zn	Цинк					■								
P	Фосфор													■
Mo	Молибден										■			
	Белки						●					●	●	
	Жиры			●										
	Лимонная кислота					●	●							
	Алкоголь							■						

Заключение

Персональный генетический отчет – ваш первый шаг навстречу жизни нового качества.

Надеемся, он приблизит вас к пониманию вашего организма, улучшению самочувствия и достижению новых целей.

Мы расшифровываем ваши гены и на основе этого составляем персональный ДНК-отчет с рекомендациями, составленными с учетом вашего генотипа. Мы не прописываем лечение, не диагностируем заболевания и отклонения. Несмотря на то что вся информация в данном отчете базируется на научных исследованиях, эти данные не должны использоваться вами или другими лицами для диагностики и лечения заболеваний.

На основе ДНК-анализа можно судить о генетических особенностях организма. При этом влияние таких внешних факторов, как среда, приобретенные хронические заболевания, в данном отчете учесть невозможно. Однако они должны быть приняты во внимание при выполнении рекомендаций. Необходимо это учитывать независимо от того, считаете ли вы себя абсолютно здоровым или знаете о каких-либо своих хронических заболеваниях.

Нейро- консультант

Ваш ДНК-тест
может общаться!

Персональный Нейроконсультант возьмёт на себя рутину и навигацию, а вы можете спокойно внедрять рекомендации и двигаться к результату шаг за шагом.

Нейроконсультант – это персональный помощник, который синхронизируется с вашим ДНК-тестом и формирует рекомендации с учётом вашей генетики, образа жизни и индивидуального ритма.

- ▶ Рассчитывает КБЖУ
- ▶ Ведёт дневник питания
- ▶ Напоминает о приёмах пищи и БАДов
- ▶ Даёт персональные советы по рациону и образу жизни на основе генетических данных
- ▶ Адаптирует рекомендации под ваш режим дня

Не фантазирует и ничего не придумывает: все рекомендации основаны исключительно на верифицированной научной базе, которой пользуются учёные и генетики MyGenetics.



Работает
с вашим
ДНК-тестом



Общается
текстом
и голосом



Распознает
еду по фото

Используйте
потенциал вашего
ДНК-теста на полную.

Дарим бесплатный
пробный период
по qr-коду.



Веллнесс

Оптимизируйте рацион и физическую активность, опираясь на данные ДНК

Одни легко теряют вес и чувствуют прилив энергии, а другие годами считают калории без результата. Кому-то подходят интенсивные тренировки, а кто-то из-за них хуже восстанавливается.

Почему питание и спорт работают для всех по-разному?

Это определяют особенности вашего организма, заложенные в ДНК.

Отчёт Веллнесс – это основа для вашего персонального плана действий. Он помогает перейти от общих рекомендаций к понятным и применимым решениям:

- ▶ определить подходящий формат питания с учётом особенностей обмена веществ;
- ▶ скорректировать рацион без жёстких ограничений и постоянных экспериментов;
- ▶ подобрать тип и интенсивность тренировок, которые лучше всего подходят вашему организму;
- ▶ выстроить устойчивый режим, который можно поддерживать в долгосрочной перспективе.



Что внутри отчета Веллнесс

Ваш личный маршрут к здоровью, физической форме и устойчивому самочувствию, основанный на данных ДНК.

Физическая активность:

- ▶ какой тип нагрузки оптимален именно для вас: сила, выносливость или скорость;
- ▶ генетические риски травм и скорость восстановления мышц.

Питание:

- ▶ как ваш организм усваивает жиры и углеводы;
- ▶ вкусовые предпочтения: тяга к сладкому, чувствительность к горькому;
- ▶ склонность к перееданию и набору веса.

Здоровье и обмен веществ:

- ▶ индивидуальная реакция на кофеин;
- ▶ склонность к задержке жидкости и отёкам;
- ▶ риски развития зависимостей;
- ▶ способность организма обезвреживать вредные вещества.

Веллнесс помогает перестать действовать наугад и выстроить питание и тренировки в соответствии с вашей ДНК – так, чтобы результат был логичным продолжением понимания, а не бесконечных попыток.

Подробнее
о ДНК-тесте
Веллнесс



«Я годами пыталась похудеть, считая калории. Веллнесс показал, что мой организм плохо сжигает жиры, зато отлично использует углеводы. Я скорректировала питание, добавила силовые тренировки – и наконец увидела результат в зеркале».

Марина, журналист



Бьютигенетика

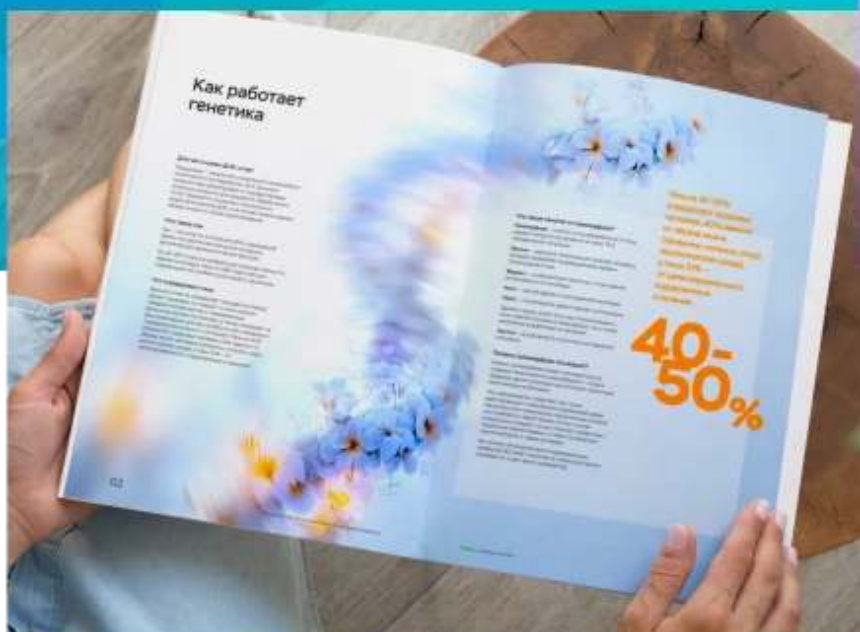
Раскройте
генетический
потенциал своей
красоты!

Скорость возрастных изменений, склонность к воспалительным реакциям, плотность коллагена и чувствительность к ультрафиолету во многом заложены на генетическом уровне.

Когда уход и стратегия красоты опираются на данные ДНК, вы переходите от универсальных решений к персонализированной архитектуре ухода – точной, продуманной и рассчитанной на долгосрочный результат.

Отчёт Бьютигенетика поможет разобраться:

- ▶ какие процессы в коже протекают активнее, а какие требуют поддержки;
- ▶ как особенности синтеза коллагена и эластина влияют на упругость и плотность кожи;
- ▶ как кожа реагирует на ультрафиолет и оксидативный стресс;
- ▶ какие факторы ускоряют возрастные изменения именно у вас;
- ▶ какие подходы к уходу и образу жизни будут наиболее эффективными.



Что внутри отчета Бьютигенетика

Анализ генетических особенностей, определяющих состояние кожи и темпы возрастных изменений.

Кожа и защита от фотостарения:

- ▀ особенности реакции на УФ-излучение;
- ▀ склонность к пигментации и воспалительным реакциям.

Коллаген и упругость:

- ▀ генетические особенности синтеза коллагена;
- ▀ риски снижения плотности кожи.

Антиоксидантная защита и детокс клеток:

- ▀ как организм справляется со свободными радикалами;
- ▀ роль генов в замедлении процессов старения.



«Я всегда ухаживала за кожей — хороший уход, регулярные процедуры, SPF. Но кожа все равно реагировала покраснениями и выглядела уставшей.

Бьютигенетика показал, что у меня снижена антиоксидантная защита. Я добавила антиоксиданты внутрь, пересмотрела уход и усилила защиту от солнца. Через несколько недель кожа стала ровнее, спокойнее, а тон — более свежим».

Анна, маркетолог

Бьютигенетика — это осознанный подход к красоте. Отчёт помогает учитывать индивидуальные особенности кожи и выработать стратегию ухода, которая работает в долгосрочной перспективе.

[Подробнее о ДНК-тесте Бьютигенетика](#)



Нейрогенетика

Узнайте, как ваша нервная система реагирует на стресс и нагрузку

У одних стресс включает режим «действовать», у других – «замирать». Кто-то легко удерживает внимание часами, а кто-то выгорает уже к обеду. Одним нужно больше движения и новизны, другим – стабильность и предсказуемость.

Это не характер и не сила воли. Так работает ваша нервная система.

С отчётом Нейрогенетика вы поймёте, какие генетические особенности влияют на работу вашего мозга и нервной системы, и как именно вы:

- ▶ реагируете на внешние факторы и напряжённые ситуации;
- ▶ восстанавливаетесь после нагрузки;
- ▶ принимаете решения и удерживаете концентрацию;
- ▶ можете поддерживать устойчивое состояние в повседневной жизни.



Что внутри отчета Нейрогенетика

Персональное руководство по вашей нервной системе, основанное на данных ДНК:

- ▶ Эмоции и самоконтроль – как вы регулируете настроение, справляетесь с раздражением и импульсами;
- ▶ Мотивация и решительность – откуда берутся внутренний драйв, склонность к риску и осторожность;
- ▶ Энергия и стрессоустойчивость – как ваш организм отвечает на нагрузку и почему стресс может «выбивать из колеи»;
- ▶ Гибкость мышления – насколько легко вы адаптируетесь к изменениям и переключаетесь между задачами;
- ▶ Социальность – как вы чувствуете себя в общении, где проходят границы комфорта и восстановления.



«После работы я не мог расслабиться, до глубокой ночи листал рилсы и засыпал с трудом. Нейрогенетика объяснил это высокой чувствительностью к стрессу. Я поменял режим и добавил БАДы, рекомендованные с учётом моей реакции на стресс. Уже через две недели напряжение заметно снизилось, я стал быстрее засыпать и лучше высыпаться».

Денис, копирайтер

Нейрогенетика – это ключ к пониманию того, как работает ваша нервная система. Опираясь на результаты этого ДНК-теста, вы сможете выстроить режим дня, работу и отдых так, чтобы быстрее восстанавливаться, лучше засыпать и чувствовать устойчивость в течение дня.

Подробнее о ДНК-тесте Нейрогенетика



Для заметок



A series of horizontal dotted lines for writing notes.

8 800 500 91 16
mygenetics.ru