mygenetics

Здоровая кожа

Персональный ДНК отчет

В ваших руках — знания о том, как генетика влияет на вашу красоту и молодость. Персональные рекомендации, собранные в каждом разделе отчета, помогут вам найти уникальный подход к косметологическим процедурам, домашнему и салонному уходу, питанию. Раскрывайте вашу индивидуальность день ото дня. Теперь генетика — не секрет, скрытый глубоко внутри, а инструмент для поддержания вашего здоровья и безупречного внешнего вида.

Как работает генетика

Для чего нужен ДНК-отчет

Перед вами — результаты уникального молекулярно-генетического исследования. Этот документ позволит вам сформировать и скорректировать полезные привычки для здорового образа жизни. Отчет базируется на данных, полученных в результате анализа ДНК, и на основе оценки вашего образа жизни по итогам анкетирования.

Что такое ген

Ген — это участок в молекуле ДНК, кодирующий белки или другие регуляторные молекулы, выполняющие физиологические функции.

Из 20 000 генов мы выбрали для анализа именно те, варианты которых несут в себе практическую информацию об особенностях вашего организма.

Что определяют гены

Гены на 40% определяют здоровье человека, 50% зависит от образа жизни человека (привычки, питание, спорт, экологическая среда) и лишь 10% — от целенаправленного оздоровления и лечения.* Данный отчет не оценивает текущее состояние вашего здоровья, он говорит о генетических предрасположенностях к определенным физиологическим состояниям, а также указывает на ряд характерных для вас особенностей, связанных с поддержанием красоты и питанием.





Что такое генотип и полиморфизм?

Полиморфизм — участок в последовательности гена, вариант которого встречается не реже 1% в человеческой популяции.

Генотип — результат генетического анализа человека, который определяет индивидуальный вариант полиморфизма гена.

Вариант — интерпретация генотипа с точки зрения встречаемости в популяции.

Norm — частый вариант в исследуемой популяции.

Polym — полиморфизм, редкий вариант в популяции.

Вариант нормы может быть как положительным, с точки зрения признака и заболевания, так и иметь негативное воздействие на организм.

Частота — встречаемость генотипа в исследуемой популяции

Почему полиморфизм это важно?

Именно полиморфизм играет ключевую роль в создании генетического разнообразия — когда в пределах одной популяции присутствуют различные генетические комбинации.

Эта «непохожесть» позволяет нам лучше адаптироваться к изменениям окружающей среды. Например, если изменяются климатические условия или появляется новый патоген. В этом случае уникальность каждого из нас позволит справиться с подобными препятствиями, и станет основой для приспособления к новым условиям.

Вот почему понимание своих индивидуальных особенностей имеет значение не только для одного человека, но и для целого сообщества.

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

40-50%

Результаты генетического анализа

Фамилия Имя Отчество

Признак	Ген / Полиморфизм	Генотип	Вариант	Эффект	Частота
Кожные воспаления					
Противовоспалительная защита кожи	IL6 / rs1800795	G/G	Norm/Norm	- -	36%
	TNFa / rs1800629	G/G	Norm/Norm	+ +	74%
	IL13 / rs20541	G/G	Norm/Norm	+ +	64%
	IL4 / rs2243250	C/T	Norm/Polym	+ -	26%
	IL6R / rs4129267	C/C	Norm/Norm	- -	42%
	IL1B / rs16944	G/A	Norm/Polym	+ -	46%
Акне и постакне	IL1B / rs16944	G/A	Norm/Polym	+ -	46%
	TNFa / rs1800629	G/G	Norm/Norm	+ +	74%
	AR / rs2497938	T/T	Norm/Norm	- -	36%
Чувствительность кожи и дерматит	FLG / rs61816761	G/G	Norm/Norm	+ +	97%
	IL6R / rs4129267	C/C	Norm/Norm	+ +	42%
Чувствительность к компонентам косметики	IL13 / rs20541	G/G	Norm/Norm	+ +	64%
	IL4 / rs2243250	C/T	Norm/Polym	+ -	26%
Розацеа и купероз	SLC45A2 / rs16891982	G/G	Norm/Norm	- -	88%
	MC1R / rs1805007	C/C	Norm/Norm	+ +	87%
	IRF4 / rs12203592	C/C	Norm/Norm	+ +	78%
Здоровье кожи					
Увлажнённость кожи	AQP3 / rs2227285	C/C	Norm/Norm	+ +	41%
	FLG / rs61816761	G/G	Norm/Norm	+ +	97%
	BCMO1 / rs12934922	A/T	Norm/Polym	+ -	48%
	HYAL1 / rs11130248	A/A	Norm/Norm	- -	98%
Восстановление кожи после повреждений	MMP3 / rs3025058	6A/6A	Polym/Polym	- -	9%
	HYAL1 / rs11130248	A/A	Norm/Norm	+ +	98%
	COL1A1 / rs1800012	G/T	Norm/Polym	+ -	29%
	NEDD4 / rs16976600	C/T	Norm/Polym	+ -	42%

Защита от солнца

Признак	Ген / Полиморфизм	Генотип	Вариант	Эффект	Частота
Кожа и загар	SLC45A2 / rs16891982	G/G	Norm/Norm	− −	88%
	MC1R / rs1805007	C/C	Norm/Norm	− −	87%
	SLC24A5 / rs1426654	A/A	Norm/Norm	− −	99%
	ASIP / rs1015362	C/T	Norm/Polym	− +	42%
	TYR / rs1393350	G/A	Norm/Polym	+ −	40%
	IRF4 / rs12203592	C/C	Norm/Norm	+ +	78%
	PIGU / rs910873	G/G	Norm/Norm	+ +	91%
	HERC2 / rs12913832	G/G	Norm/Norm	− −	45%
Солнце и упругость кожи	HERC2 / rs12913832	G/G	Norm/Norm	− −	45%
	SLC45A2 / rs16891982	G/G	Norm/Norm	− −	88%
	MC1R / rs1805007	C/C	Norm/Norm	+ +	87%
	IRF4 / rs12203592	C/C	Norm/Norm	+ +	78%
	PIGU / rs910873	G/G	Norm/Norm	+ +	91%





Кожные воспаления могут быть вызваны различными факторами, в том числе и генетическими. Повышенный риск развития воспалительных состояний кожи, таких как атопический дерматит (экзема), псориаз, акне и розацеа, уже могут быть заложен в нас на уровне ДНК. Например, у людей с атопическим дерматитом могут быть изменения в генах, связанных с функцией барьера кожи и иммунным ответом.

Кожные воспаления

Это может приводить к повреждению кожного барьера и увеличенной чувствительности к раздражителям, что способствует развитию воспалительных реакций. Также генетика может влиять на то, как наш организм реагирует на внешние раздражители, такие как аллергены, токсины и инфекции. Как правило, кожные воспаления возникают из-за ряда причин. Взаимодействие генетических факторов с влиянием окружающей среды и образа жизни играют существенную роль в развитии заболеваний.

Противовоспалительная защита кожи

Несмотря на негативный оттенок слова «воспаление», – это эффективный защитный механизм нашего организма. Он позволяет привлекать клетки иммунной системы к очагу проникновения «агрессоров» – аллергенов, токсинов, бактерий, вирусов и т. д., и препятствует более глубокому проникновению. Однако слишком сильная воспалительная реакция кожи может вызвать не только косметические проблемы вроде покраснений, но и более серьезные осложнения. К ним относятся общее недомогание, повышенная температура тела и другие симптомы.

Наша кожа постоянно сталкивается с атаками извне: инфекции, аллергены, токсины испытывают её на прочность ежедневно. Кожа защищается воспалением, но иногда эта реакция бывает чрезмерной.

Что происходит? Появляются покраснения, раздражение, сыпь. Воспаление, которое не купируется на протяжении длительного времени, ускоряет старение: клетки быстрее отмирают, кожа теряет упругость и сияние.

Если ваша кожа склонна к воспалениям, то перед косметическими процедурами проконсультируйтесь с врачом. Возможно, потребуется специальная подготовительная терапия или отказ от некоторых процедур.

Первое описание воспаления было обнаружено в египетских папирусах, возраст которых насчитывает около

5000 лет





Все клетки иммунной системы выполняют свои специальные функции, но действуют сообща. Их работу координируют специальные белки-регуляторы — цитокины.

Цитокины — это «связные» между иммунными клетками. Они помогают им «общаться», регулируют их рост, выживание и активность.

Благодаря цитокинам иммунная, эндокринная и нервная системы работают согласованно.

Ваш ДНК-тест показал

Ген	Полиморфизм	Генотип	Частота	Вариант	Интерпретация	Эффект
IL6	rs1800795	G/G	36%	Norm/Norm	Предрасположенность к высокому уровню IL6, что значительно увеличивает вероятность появления как острых и хронических воспалительных реакций	--
IL1B	rs16944	G/A	46%	Norm/Polym	Предрасположенность к увеличению уровня интерлейкина IL1B. Фактор риска увеличения острых воспалительных процессов кожи	+-
IL6R	rs4129267	C/C	42%	Norm/Norm	Предрасположенность к умеренному уровню экспрессии IL6R. Фактор риска хронических воспалительных процессов кожи	--
TNFa	rs1800629	G/G	74%	Norm/Norm	Предрасположенность к умеренному уровню экспрессии TNFa, что способствует снижению риска развития избыточных воспалительных процессов	++
IL4	rs2243250	C/T	26%	Norm/Polym	Предрасположенность к увеличению уровня IL4, что характеризуется повышенным противовоспалительным эффектом, увеличением продукции IgE и повышением вероятности появления аллергических реакций	+-
IL13	rs20541	G/G	64%	Norm/Norm	Предрасположенность к умеренному уровню экспрессии IL13. Фактор снижения риска аллергических реакций и атопического дерматита	++

Обратите внимание

Генетический анализ выявил у вас умеренную предрасположенность к развитию воспалительных процессов кожи. Стоит уделить внимание профилактике кожных воспалений, дерматитов. Врач может назначить соответствующие процедуры, а при необходимости — лечение

Акне и постакне



Акне – самая распространенная патология кожи, это ***долгосрочное воспалительное заболевание кожи, вызванное несколькими факторами, включая генетику.***

Считается, что это подростковая проблема, однако с высыпаниями может столкнуться и ребенок, и пожилой человек. Из взрослых имеют проявления угревой болезни в основном люди в возрасте от 20 до 40 лет, причем, женщины несколько чаще, чем мужчины.

Это хроническое воспалительное заболевание, которое проявляется в виде открытых или закрытых комедонов и воспалительных поражений кожи: папул, пустул, узлов.

Акне возникает из-за комбинации причин, в том числе и генетических: изменение количественного и качественного состава кожного сала; утолщение рогового слоя кожи, которое приводит к закупорке пор; активное размножение бактерий, вызывающих акне в волосяных фолликулах и протоках сальных желез; воспаление как ответная реакция кожи на патогены.



Угревая сыпь усугубляется из-за стресса. Поскольку переживания повышают уровень гормона кортизола, это может усилить воспалительные процессы.

Акне, это прежде всего медицинская проблема, а затем уже косметическая. **Терапия должна быть комплексной, направленной на причины и механизмы появления акне,** а не только на внешние проявления.

Ваш ДНК-тест показал

Ген	Полиморфизм	Генотип	Частота	Вариант	Интерпретация	Эффект
IL1B	rs16944	G/A	46%	Norm/Polym	Предрасположенность к увеличению уровня интерлейкина IL1B. Фактор риска увеличения острых воспалительных процессов	+-
TNFa	rs1800629	G/G	74%	Norm/Norm	Данный генотип связан с нормальным уровнем экспрессии белка TNFa и сниженным риском развития воспалительных заболеваний	++
AR	rs2497938	T/T	36%	Norm/Norm	Предрасположенность к относительно высокой чувствительности к андрогенам	--

Обратите внимание

Генетический анализ выявил среднюю предрасположенность кожи к воспалительным реакциям и появлению симптомов акне. Ваша кожа склонна к воспалениям и повышенному образованию кожного сала. Для определения состояния кожи после угревой болезни (постакне) может быть полезно обратиться к разделу отчета «Рубцевание».

Когда может появиться акне?

В любом возрасте. Существует даже акне новорожденных. Если акне впервые появляется после 25 лет, то это **acne tarda** – позднее акне (или акне взрослых).

Рекомендации для вас

по разделам: противовоспалительная защита кожи, акне и постакне

Домашний уход

В качестве домашнего ухода выбирайте средства с пре- и пробиотиками, ферментами, энзимами, НУФ, гиалуроновой кислотой. Вам важно отказаться от использования в уходе агрессивных ингредиентов (высокопроцентных кислот, включая гликолевую и салициловую).

Обязательно защищайте кожу от обезвоживания, УФ-излучения и холода (с помощью кольд-кремов). Регулярно применяйте мягкие очищающие средства, а также качественные увлажняющие и солнцезащитные средства.

По согласованию с врачом возможно использование в уходе за кожей AHA, BHA, PHA кислот, ферментов, ретинола, витамина С, ниацинамида, софольянса, галактомиссиса. При наличии высыпаний вам нужно обратиться за дерматологической терапией.





Косметологические процедуры

При вашем генотипе возможно затянувшееся восстановление кожи. Поэтому вам не рекомендуется сразу проводить аппаратные методики на высоких мощностях и без подготовки.

Подготовительным этапом в вашем случае может быть биоревитализация, плазмотерапия, а также специально рекомендованные косметические средства. Вам показаны процедуры по глубокому увлажнению кожи (биоревитализация, мезотерапия, биорепарация, безыгольная биоревитализация).

При наличии высыпаний возможны лазерная терапия и плазмотерапия. Вне обострений допустимы осторожные пилинги и лазерные шлифовки с учетом рисков. Вам не показан полный отказ от косметологических процедур, но помните, что проводить их все нужно с осторожностью и после предварительных подготовительных этапов.

Чувствительность кожи и дерматит

Атопический дерматит — наследственное заболевание кожи, которое является хроническим.

Главные симптомы — зуд, сухость и высыпания на коже. Атопический дерматит часто сочетается с другими недугами: астмой и аллергич... риноконъюнктивитом. Но в первую очередь ст...

Термин «атопический» означает «странный, необычный». А необычно здесь то, что у атопического дерматита нет какой-то одной конкретной причины: в отличие от большинства кожных заболеваний, он возникает при воздействии многих факторов, которые могут сочетаться по-разному.

Атопический дерматит возникает из-за ряда причин. Вот основные из них:

- генетические факторы, которые приводят к повышенному уровню иммуноглобулина Е и усиленному иммунному ответу;
- нарушение барьерной функции кожи из-за мутаций в гене филаггрина;
- склонность к воспалениям и аллергическим реакциям;
- экологические и внешние триггеры, такие как аллергены, вредные вещества, воздействие стресса, холода и т. д.

Хотя атопический дерматит может развиться и во взрослом возрасте, чаще всего он проявляется у детей до 5 лет, а затем проходит самостоятельно или значительно ослабевает. Однако даже после выздоровления кожа остается сухой, чувствительной, поэтому приходится постоянно использовать увлажняющие и смягчающие средства (эмоленты) вне зависимости от степени заболевания.

Атопический дерматит — это не то же самое, что аллергия. При подозрении на пищевую аллергию необходимо обратиться к специалисту



Ваш ДНК-тест показал

Ген	Полиморфизм	Генотип	Частота	Вариант	Интерпретация	Эффект
FLG	rs61816761	G/G	97%	Norm/Norm	Высокое содержание филаггрина в коже	++
IL6R	rs4129267	C/C	42%	Norm/Norm	Предрасположенность к умеренному уровню экспрессии IL6R. Фактор риска хронических воспалительных процессов кожи	++

Обратите внимание

По результатам генетического анализа предрасположенность к возникновению атопического дерматита не выявлена

Передача генетических факторов в развитии дерматита:

Генетические факторы, связанные с дерматитом, могут передаваться от родителей к детям. У детей, родители которых имеют историю дерматита, может быть повышенный риск развития этого состояния.

Чувствительность к компонентам косметики

Каждый день наша кожа вынуждена противостоять неблагоприятным факторам окружающей среды. Воспаления — это ее способ защитить нас от проникновения патогенов в глубокие слои. Иногда эта реакция бывает чрезмерной, и приводит к повышенной чувствительности, раздражениям или покраснению кожи. Такой же эффект может проявляться и после косметических процедур и использования новых средств. Поэтому перед применением новой косметики проведите тест на небольшом участке кожи, чтобы убедиться в отсутствии негативных последствий.

Если у вас возникла реакция на косметические средства, важно выяснить причину и определить, какой конкретный ингредиент или продукт ее вызывает. Берегите свое здоровье и обращайтесь к квалифицированным специалистам. Помните, что кожа каждого человека уникальна, и важно найти тот уход, который подходит именно вам.

Симптомы аллергии:

- покраснение;
- шелушение и сухость;
- высыпания;
- зуд и жжение;
- отечность;
- слезотечение.

Ваш ДНК-тест показал

Ген	Полиморфизм	Генотип	Частота	Вариант	Интерпретация	Эффект
IL13	rs20541	G/G	64%	Norm/Norm	Активность интерлейкина 13 в норме	++
IL4	rs2243250	C/T	26%	Norm/Polym	Повышенный уровень интерлейкина 4	+-

Обратите внимание

Генетический анализ выявил отдельные факторы, связанные с предрасположенностью к появлению аллергических реакций. Воспалительный процесс в ответ на аллергические и инфекционные агенты незначительно повышен



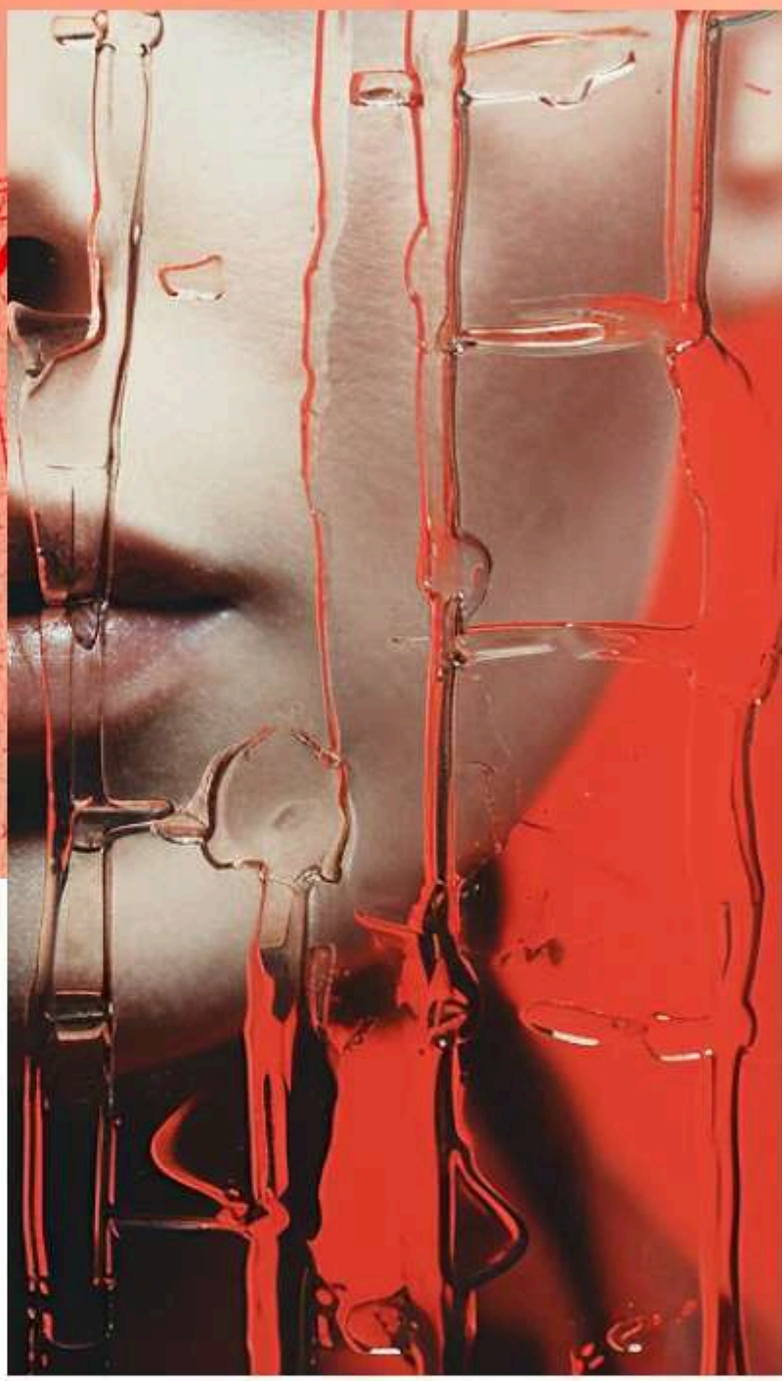
Не существует ни одного абсолютно гипоаллергенного компонента. Но существует топ компонентов-аллергенов в косметике, вот они:

- **Lanolin** — ланолин;
- **Silica** — силикон;
- **Methylparaben** — метилпарабен;
- **BHT** — бутилокситолуол;
- **Propylparaben** — пропилпарабен;
- **Thimerosal** — тимеросал;
- **Titanium Dioxide** — диоксид титана;
- **Tocopheryl Acetate** — ацетат токоферола;
- **Zinc Oxide** — оксид цинка;
- **Mineral Oil** — минеральное масло;
- **Amyl cinnamal** — синтетическая отдушка;
- **Amylcinnamyl alcohol** — синтетическая отдушка;
- **Benzyl alcohol** — компонент эфирных масел жасмина, гиацинта, иланг-иланга;
- **Benzyl salicylate** — компонент большинства эфирных масел;
- **Cinnamyl alcohol** — компонент эфирного масла листьев корицы, а также перуанского бальзама и стиракса;
- **Cinnamal** — компонент эфирного масла коры корицы;
- **Citral** — компонент многих эфирных масел с выраженным лимонным звучанием (от лимона до вербены);
- **Coumarin** — компонент эфирного масла бобов тонка;
- **Eugenol** — компонент эфирных масел бэя, гвоздики, корицы, базилика, мускатного ореха;
- **Geraniol** — компонент эфирных масел розы, пальмарозы, цитронеллы;
- **Hydroxycitronellal** — синтетическая отдушка;
- **Hydroxymethylpentyl-cyclohexenecarboxaldehyde** — синтетическая отдушка;
- **Isoeugenol** — компонент эфирного масла иланг-иланга.

Розацеа и купероз

Почему у некоторых людей лицо буквально выдает эмоции, краснея от малейших раздражителей.

Так обычно проявляет себя Розацеа — хроническое заболевание кожи, которое проявляется в стойком или временном покраснением кожи лица (обычно локализуясь по центру), высыпаниях, схожих по внешнему виду с акне. Может сопровождаться расширением сосудов на коже лица (купероз).



Как бороться с этим коварным недугом и не выдавать свои реакции на стресс, жару, холод и алкоголь? Во-первых, помните, вы не одиноки — это распространенная проблема, особенно среди женщин после 30 лет. Во-вторых, исключите факторы, которые провоцируют обострения: пряности в еде, алкоголь, прямые солнечные лучи без хорошей защиты, воздействие химических веществ на кожу. В-третьих, проверьте состояние желудочно-кишечного тракта, иммунной и эндокринной систем. Современная медицина располагает эффективными средствами, чтобы вернуть вашей коже спокойствие. Обратитесь к врачу-дерматологу, если заметили стойкое покраснение или высыпания на коже.

> **Современная медицина располагает эффективными средствами, чтобы вернуть вашей коже спокойствие**



Розацеа — заболевание очень распространенное, диагностировано почти у 10% жителей России. Чаще всего розацеа встречается у светлокожих людей европейского типа. Женщины (особенно после 30 лет) подвержены этой проблеме в 3 раза чаще мужчин.

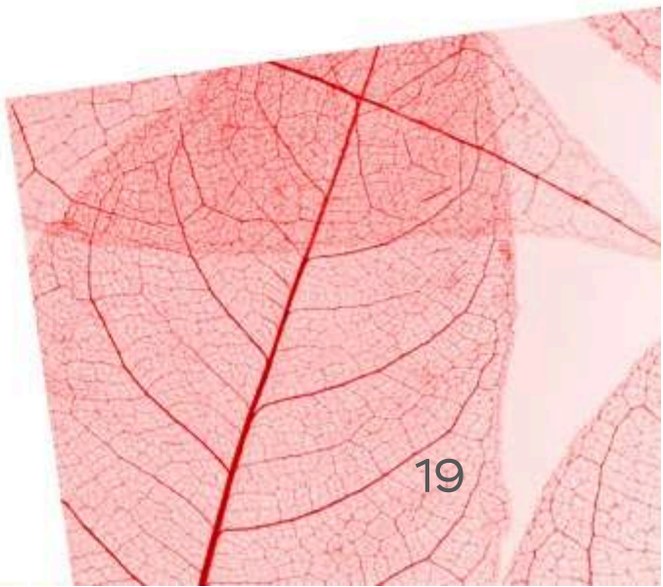
10% жителей

Ваш ДНК-тест показал

Ген	Полиморфизм	Генотип	Частота	Вариант	Интерпретация	Эффект
SLC45A2	rs16891982	G/G	88%	Norm/Norm	Предрасположенность к средней выраженности симптомов розацеа	--
MC1R	rs1805007	C/C	87%	Norm/Norm	Предрасположенность к относительно низкой выраженности симптомов розацеа	++
IRF4	rs12203592	C/C	78%	Norm/Norm	Предрасположенность к относительно низкой выраженности симптомов розацеа	++

Обратите внимание

Генетический анализ выявил у вас отдельные факторы, предрасполагающие к повышению выраженности и тяжести симптомов розацеа. Поэтому по возможности стоит избегать провоцирующих факторов, особенно при наличии повышенной предрасположенности к воспалительным процессам кожи. В случае появления симптомов заболевания врач может назначить лечение



Рекомендации для вас

по разделам:
чувствительность кожи и дерматит, чувствительность к компонентам косметики, розацеа и купероз



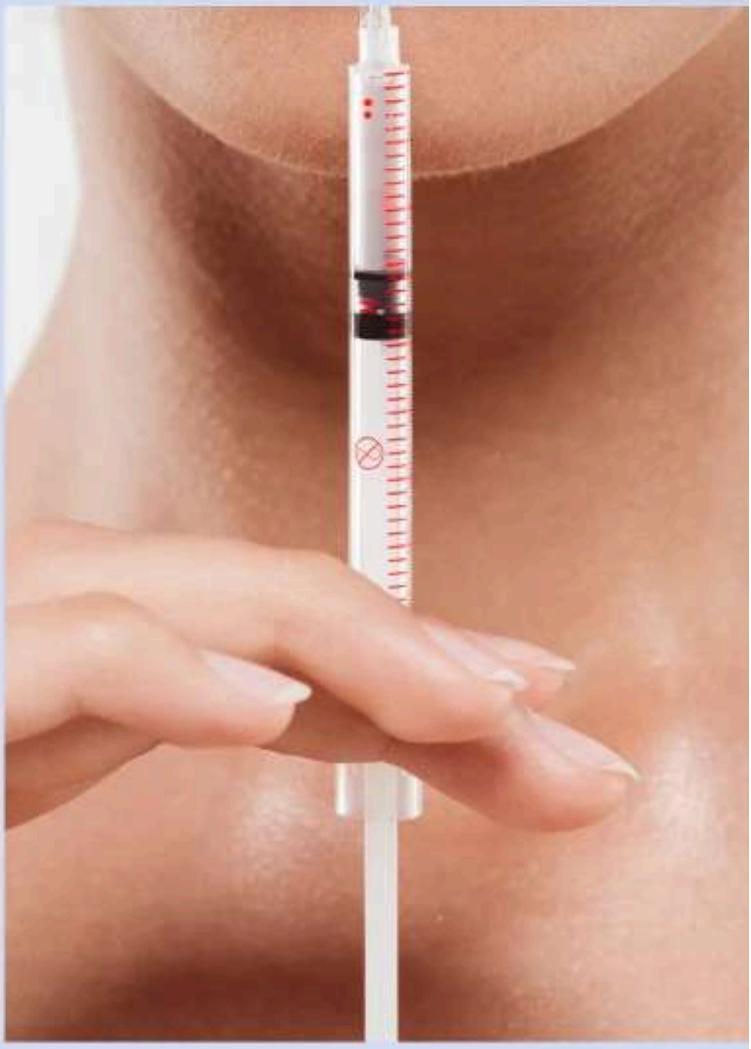
Домашний уход

При вашем генотипе рекомендуется минимизировать агрессивные вещества в домашнем уходе (кислоты в высоких концентрациях, ретинол более 1%), исключить скрабирование и растирание кожи лица. Обязательно включайте в ежедневный уход увлажняющие средства, а также в солнечную погоду (и даже зимой) используйте SPF защиту.

Добавляйте в домашний уход средства с витамином С, ниацинамидом, азелаиновой/молочной/гиалуроновой кислотой, НУФ, про- и пребиотиками, сосудистыми компонентами.

Косметологические процедуры

При вашем генотипе хорошо подойдут процедуры фототерапии, лазерной терапии, микротоковой терапии. Противопоказаний для любых инъекционных процедур нет.







Наша индивидуальность максимально проявляется в том, как кожа реагирует на внешние повреждения, от мелких царапин и до серьезного хирургического вмешательства.

Здоровье кожи

Говорят, что здоровье кожи идет изнутри, и это, несомненно, правда. Однако эластичность кожи, ее прочность и способность к заживлению практически не зависит от образа жизни, привычек или питания. Здесь ключевую роль играет генетика.

Внимательно прочтите рекомендации к этому разделу, чтобы знать, какие косметологические процедуры вам подойдут, и бережно позаботиться о своей коже.

Увлажнённость кожи

По степени водно-липидного баланса кожа разделяется на 4 основных типа: сухая, нормальная, жирная и комбинированная. Ключевой показатель, определяющий тип, – индивидуальная скорость прохождения жидкости через клеточные мембраны. С возрастом проницаемость кожи для воды снижается, что может привести к сухости, шелушению, раздражению и появлению морщин.



Уровень увлажненности зависит от нескольких факторов. Среди них:

- способность естественного барьера кожи удерживать влагу. Например, синтез интеркератина или себума, который играет важную роль в естественной способности кожи удерживать влагу;
- уровень гидратации организма. Помните, что увлажнение кожи начинается изнутри. Важно соблюдать питьевой режим;
- уровень влажности воздуха. Учитывайте климатические особенности и пользуйтесь, если необходимо, аппаратами, поддерживающими определенный уровень влажности в помещении;
- уход за кожей. Используйте увлажняющие средства: кремы, лосьоны, сыворотки, в зависимости от ваших индивидуальных рекомендаций;
- влияние внешних факторов. Солнечное излучение, ветер, низкие температуры, загрязнения окружающей среды могут негативно сказаться на вашей коже, старайтесь нивелировать их негативное влияние.



Ваш ДНК-тест показал

Ген	Полиморфизм	Генотип	Частота	Вариант	Интерпретация	Эффект
AQP3	rs2227285	C/C	41%	Norm/Norm	Предрасположенность к относительно высокому уровню аквапоринов и хорошей регенерация после повреждений. Эпидермис хорошо снабжается глицерином и водой	++
FLG	rs61816761	G/G	97%	Norm/Norm	Высокое содержание филаггрина в коже	++
BCMO1	rs12934922	A/T	48%	Norm/Polym	Пониженная скорость синтеза витамина А из каротиноидов	+-
HYAL1	rs11130248	A/A	98%	Norm/Norm	Экспрессия гена в норме	--

Обратите внимание

Генетический анализ выявил у Вас отдельные генетические факторы, способствующие сухости кожи и повреждению рогового слоя. Транспорт воды снижен



Восстановление кожи после повреждений

Это естественная часть процесса заживления кожи. после повреждения или травмы. Рубец представляет собой плотную волокнистую ткань и может иметь различные формы. Вот основные из них: атрофический (располагается ниже уровня здорового кожного покрова), гипертрофический (выступает над поверхностью здоровой кожи) и келоидный (разросшийся шрам).

Рубцы могут возникать в результате ожогов, травм, татуировок и прочих повреждений кожи, которых так сложно избежать в обычной жизни. Но некоторые люди имеют большую предрасположенность к образованию рубцов. И причина кроется в наследственных факторах, например, из-за слабой структуры коллагена.

Понимание своей генетики позволит снизить вероятность образования рубцов и шрамов. Это особенно важно, если вы планируете процедуры срединного пилинга, лазерной шлифовки или контурной пластики

Ваш ДНК-тест показал

Ген	Полиморфизм	Генотип	Частота	Вариант	Интерпретация	Эффект
MMP3	rs3025058	6A/6A	9%	Polym/Polym	Транскрипционная активность гена значительно ниже	--
COL1A1	rs1800012	G/T	29%	Norm/Polym	Уровень транскрипции гена COL1A1 незначительно повышен. Образуется дефектный коллаген наряду с нормальными фибриллами, соотношение **α**-цепей **α**1/**α**2 нарушено	+-
HYAL1	rs11130248	A/A	98%	Norm/Norm	Экспрессия гена в норме	++
NEDD4	rs16976600	C/T	42%	Norm/Polym	Увеличена экспрессия, риск келоидных рубцов повышен	+-

Обратите внимание

Генетический анализ выявил у вас предрасположенность к умеренно сниженной эффективности ремоделирования тканей. Восстановление кожи замедлено, вероятность образования келоидных рубцов повышена

Многие думают, что загар сделает шрам менее заметным. Но это миф! На самом деле УФ-лучи вызывают гиперпигментацию кожи, что делает рубцы еще более заметными.

Рекомендации для вас

по разделам: увлажнённость кожи, восстановление кожи после повреждений

Домашний уход

Для вашего генотипа важно использовать правильно подобранную косметику. Вам не рекомендуется умываться мылом. В период солнечной активности обязательно наносите кремы с SPF от 30-50. В осенне-зимний период используйте увлажнители в помещениях. Если проявляется сухость, избегайте травматизации верхних слоев кожи (не используйте грубые скрабы, жесткие спонжи, глубокие пилинги).

В домашнем уходе хорошо будут работать кремы с ретинолом в малых концентрациях в липосомальной форме. Включайте в уход кремы с NMF – натуральным увлажняющим фактором, церамидами, ненасыщенными жирными кислотами, скваленом. Вечером очищайте кожу бессульфатным средством с ph 5-5,5, утром достаточно умывания водой. После умывания наносить гидролат, увлажняющий тоник, крем после умывания. Хороший эффект будет иметь нанесение вечером крема-маски или ухаживающей маски по типу кожи. Также вам показана альгинатная маска 2 раза в неделю.

В домашний уход добавляйте источники антиоксидантных веществ, таких как полифенолы, токоферолы, каротиноиды, аскорбиновая кислота и пептиды.

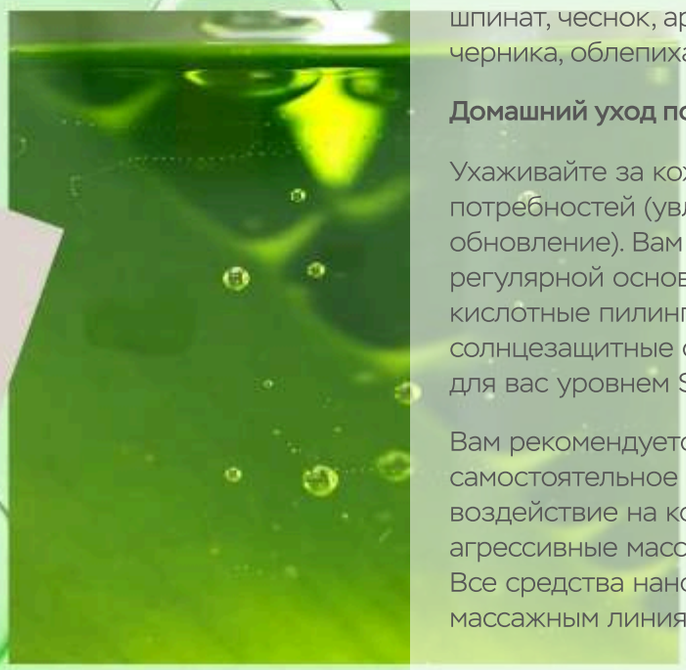
Косметологические процедуры

При вашем генотипе хорошо будут работать поверхностные эпидермиссберегающие химические пилинги (фитиновый, феруловый, молочный, миндальный и т.д.).

Также вам показаны ДНК-РНК комплексы и курс биоревитализации до и после солнечной активности.







Питание и образ жизни

Соблюдайте питьевой режим (дневная норма воды составляет 30 мл на 1 кг веса. Обязательно употребляйте продукты, богатые Омега-3. Вам рекомендовано сократить употребление кофеина, алкоголя, соли, сахара, копченостей. Откажитесь от солнечных ванн и курения.

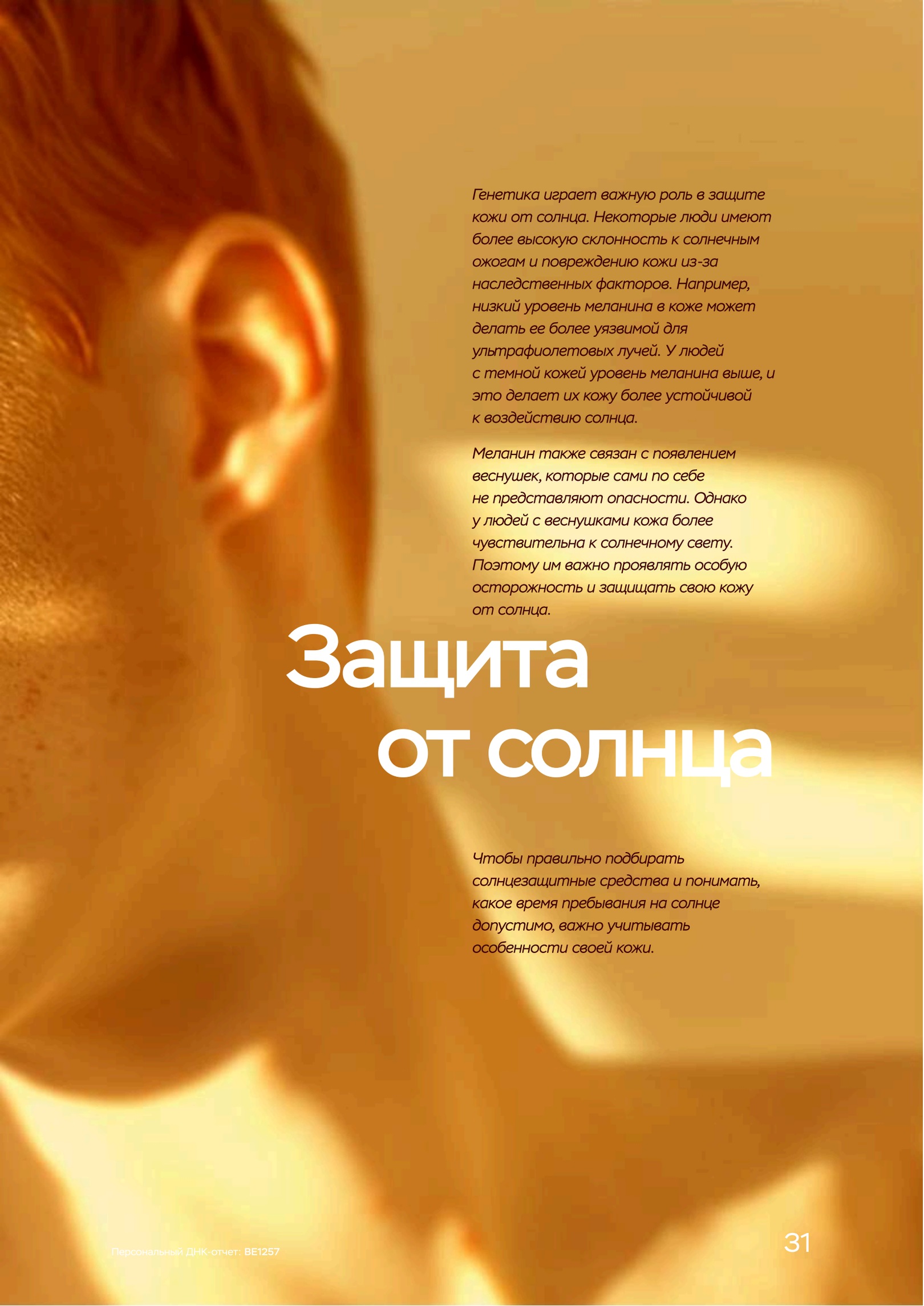
Обогащайте рацион продуктами, содержащими антиоксиданты, например: имбирь, расторопша пятнистая, боярышник, пассифлора, ромашка, свекла, брокколи, шпинат, чеснок, артишок, малина, клюква, черника, облепиха, рябина.

Домашний уход после повреждений кожи

Ухаживайте за кожей с учетом ее потребностей (увлажнение, питание, обновление). Вам необходимо на регулярной основе использовать кислотные пилинги для тела и солнцезащитные средства с подходящим для вас уровнем SPF.

Вам рекомендуется минимизировать самостоятельное механическое воздействие на кожу: растирание щеткой, агрессивные массажи, баночный массаж. Все средства наносите строго по массажным линиям.





Генетика играет важную роль в защите кожи от солнца. Некоторые люди имеют более высокую склонность к солнечным ожогам и повреждению кожи из-за наследственных факторов. Например, низкий уровень меланина в коже может делать ее более уязвимой для ультрафиолетовых лучей. У людей с темной кожей уровень меланина выше, и это делает их кожу более устойчивой к воздействию солнца.

Меланин также связан с появлением веснушек, которые сами по себе не представляют опасности. Однако у людей с веснушками кожа более чувствительна к солнечному свету. Поэтому им важно проявлять особую осторожность и защищать свою кожу от солнца.

Защита от солнца

Чтобы правильно подбирать солнцезащитные средства и понимать, какое время пребывания на солнце допустимо, важно учитывать особенности своей кожи.

Кожа и загар

Загар — это естественная защитная реакция кожи на действие солнечных лучей. Под воздействием ультрафиолета клетки кожи — меланоциты — вырабатывают пигмент меланин. Он защищает кожу от вредного воздействия излучения. При этом кожа не только приобретает красивый смуглый оттенок, но и вырабатывает витамин D — стероидный гормон, регулирующий огромное количество процессов в организме. Например, именно он отвечает за усвоение кальция и помогает иммунитету. Наконец, под воздействием ультрафиолета вырабатывается дофамин, «молекула любви и удовлетворения», а также увеличивается количество дофаминовых рецепторов.

Однако не все люди одинаково реагируют на солнечные лучи или лампы солярия. Некоторые имеют изначально смуглую кожу, другие легко получают красивый загар на солнце, а третьи загорают плохо и легко получают солнечные ожоги («сгорают на солнце»). Поэтому важно загорать правильно и с учётом особенностей кожи.

Также важно помнить, что избыточное воздействие ультрафиолетового излучения активизирует процессы, связанные с фотостарением. Подробнее о об этом вы можете узнать в соответствующем разделе отчета.

Солнце или солярий?

При посещении солярия следует соблюдать некоторые правила:

Интенсивность ламп, используемых в солярии, значительно выше интенсивности солнечных лучей. Поэтому длительность сеанса загара в солярии составляет не более 10 минут.
Не рекомендуется проводить в день больше одной процедуры. По той же причине людям с очень светлой кожей с солярием нужно быть крайне осторожными и ограничить процедуру 3-5 минутами. Иначе можно получить ожоги и другие неприятные последствия.

Под воздействием лучей большинства ламп солярия витамин D в коже не вырабатывается. Поэтому в солярии мы получаем загар, но не этот важный витамин. В солярии (как, впрочем, и на ярком солнце) важно беречь глаза: надевайте специальные очки и/или во время процедуры постоянно держите глаза закрытыми.

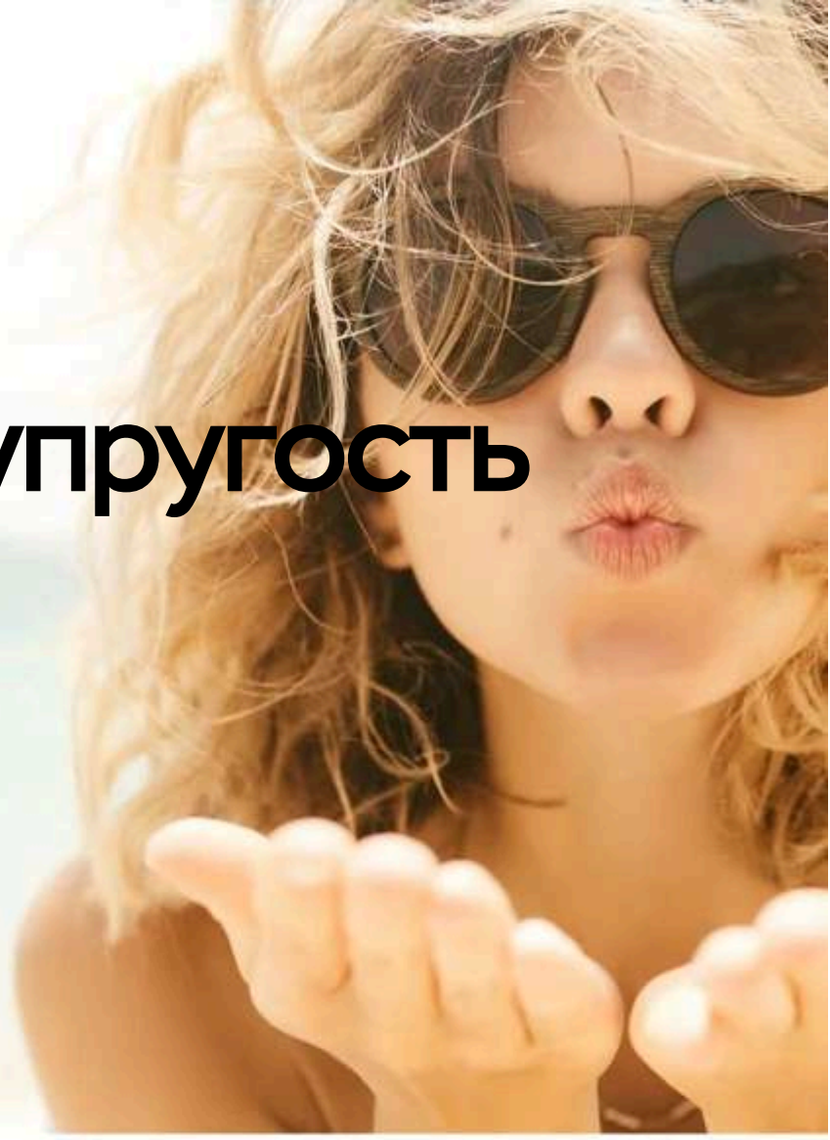
Однако в случае недостатка естественного солнечного излучения и при соблюдении всех правил безопасности солярий хотя бы отчасти может стать заменой солнечных ванн.

Ваш ДНК-тест показал

Ген	Полиморфизм	Генотип	Частота	Вариант	Интерпретация	Эффект
Загар						
SLC45A2	rs16891982	G/G	88%	Norm/Norm	Измененная структура белка. Фактор умеренного ответа кожи на солнце в виде загара	--
MC1R	rs1805007	C/C	87%	Norm/Norm	Фактор хорошего ответа кожи на солнце в виде загара	--
TYR	rs1393350	G/A	40%	Norm/Polym	Фактор умеренного снижения ответа кожи на солнце в виде загара	+-
ASIP	rs1015362	C/T	42%	Norm/Polym	Предрасположенность к умеренно сниженной экспрессии гена и умеренному усилению синтеза эумеланина, а не феумеланина, то есть загару	-+
IRF4	rs12203592	C/C	78%	Norm/Norm	Фактор хорошего ответа кожи на солнце в виде загара	++
PIGU	rs910873	G/G	91%	Norm/Norm	Предрасположенность к умеренной экспрессии гена. Фактор хорошего ответа кожи на солнце в виде загара	++
HERC2	rs12913832	G/G	45%	Norm/Norm	Предрасположенность к нормальной экспрессии гена. Фактор умеренного ответа кожи на солнце в виде загара	--
SLC24A5	rs1426654	A/A	99%	Norm/Norm	Фактор хорошего ответа кожи на солнце в виде загара	--
Солнечные ожоги						
SLC45A2	rs16891982	G/G	88%	Norm/Norm	Повышена предрасположенность к солнечным ожогам	--
MC1R	rs1805007	C/C	87%	Norm/Norm	Предрасположенность к солнечным ожогам низкая	++
ASIP	rs1015362	C/T	42%	Norm/Polym	Предрасположенность к солнечным ожогам умеренно повышена	-+
IRF4	rs12203592	C/C	78%	Norm/Norm	Предрасположенность к солнечным ожогам относительно низкая	++
HERC2	rs12913832	G/G	45%	Norm/Norm	Предрасположенность к нормальной экспрессии гена. Фактор риска солнечных ожогов	--

Обратите внимание

Генетический анализ выявил у вас склонность к нарушению синтеза меланина и умеренную реакции на загар. Также может быть повышена вероятность получения ожогов при нахождении на солнце. Рекомендуется защищать кожу от воздействия солнечных лучей и использовать защитные средства



Солнце и упругость кожи

Кожа добросовестно защищает наш организм от воздействия ультрафиолетового излучения, принимая основной удар на себя. Поэтому именно воздействие ультрафиолета в 60% случаев является причиной преждевременного старения и возникновения новообразований в коже.

Человеческий организм использует несколько механизмов защиты от агрессивного солнечного света. Кожа вырабатывает меланин — специальный пигмент, который создает «тёмный» фильтр для солнечного ультрафиолета. Он защищает белки, липиды и ДНК клеток от повреждений, вызываемых воздействием УФ. Если же повреждения ДНК случаются, то запускается процесс их устранения. Кроме того, у нашего организма имеется система защиты от свободных радикалов, возникающих под воздействием УФ-излучения. Однако у некоторых людей есть генетическая предрасположенность к нарушению работы этих систем.

В погоне за идеальным загаром мы ускоряем старение нашей кожи. Кожа, подверженная фотостарению, приобретает глубокие морщины, становится грубой, вялой, с желтоватым оттенком и пигментными пятнами. Изменяются сосуды, раны заживают дольше, возникает опасность развития доброкачественных и злокачественных новообразований.

В начале 20-го века, немецкий дерматолог Пауль Герман Юлиус Ниндер впервые связал воздействие солнечного света с изменениями в коже. Его работа, опубликованная в 1921 году, стала одной из первых, указывающих на связь между УФ-излучением и старением кожи. Ниндер отмечал появление морщин и пигментации у людей, часто находящихся на солнце.



УФ-излучение оказывает негативное воздействие не только на ДНК, но и на эластические волокна кожи, провоцируя их перестройку. Через некоторое время возникает солнечный эластоз: в дерме образуется запутанная масса деградированных эластических волокон, что приводит к потере эластичности и упругости кожи. Самое опасное то, что ультрафиолетовое излучение может привести к экзогенным повреждениям ДНК.

Ваш ДНК-тест показал

Ген	Полиморфизм	Генотип	Частота	Вариант	Интерпретация	Эффект
PIGU	rs910873	G/G	91%	Norm/Norm	Предрасположенность к умеренной экспрессии гена.	++
HERC2	rs12913832	G/G	45%	Norm/Norm	Предрасположенность к нормальной экспрессии гена. Фактор средней интенсивности фотостарения и риска новообразований кожи	--
SLC45A2	rs16891982	G/G	88%	Norm/Norm	Предрасположенность к среднему риску новообразований	--
MC1R	rs1805007	C/C	87%	Norm/Norm	Предрасположенность к относительно низкому риску новообразований кожи	++
IRF4	rs12203592	C/C	78%	Norm/Norm	Предрасположенность к относительно низкому риску новообразований кожи	++

Обратите внимание

Генетический анализ выявил у вас отдельные факторы предрасположенности к развитию процессов фотостарения. Об этом стоит помнить, при нахождении на солнце полезно использовать солнцезащитную косметику (при отсутствии аллергии)

Видимые признаки фотостарения:

- красные пятна на коже;
- избыточная пигментация, пигментные пятна;
- истончение кожи;
- грубая текстура поверхности кожи;
- расширенные поры.

Рекомендации для вас

по разделам: кожа и загар, солнце и упругость кожи



Образ жизни

При вашем генотипе необходимо соблюдать простые правила нахождения на солнце. Вам рекомендуется избегать активного солнца, но если это неизбежно, обязательно использовать SPF-крем с защитой 90. Защищайте свою кожу одеждой из натуральных волокон белого цвета. Добавьте в свой гардероб кепки и шляпы, солнцезащитные очки. При поездках в автомобиле обеспечьте защиту лобового стекла от ультрафиолета.

Также вам необходима подготовка к солнечной активности в осенне-зимний период с помощью ретинола в малых концентрациях в липосомальной формуле. Добавьте в свой рацион БАДы с ликопином, полифенолами зеленого чая, ресвератролом, изофлавоноидами сои и другими, чтобы уменьшать воздействие ультрафиолета.

Домашний уход

Вам рекомендуется косметический домашний уход, богатый антиоксидантами (например, сыворотки с витамином С). Используйте средства с ниацинамидом (витамин В3), азелаиновой и койевой кислотой, арбутином.

В вашем случае важно обеспечить полноценное увлажнение в домашнем уходе. При недостаточности этих действий обратиться к косметологу, чтобы сформировать стратегию по восполнению гидратации.



Косметологические процедуры

При вашем генотипе важно соблюдать сезонность проведения косметологических процедур, а также учитывать риск посттравматической пигментации. В остальном, вам показаны любые косметологические процедуры, подобранные с учетом других факторов риска вместе с вашим косметологом.



Список генов

IL4	Кожные воспаления	Противовоспалительная защита кожи Чувствительность к компонентам косметики	кодирует противовоспалительный цитокин, который контролирует пролиферацию Th2-клеток и баланс цитокинов, играя ключевую роль в аллергических реакциях.
COL1A1	Здоровье кожи	Восстановление кожи после повреждений	кодирует альфа-цепь коллагена I — основного компонента соединительных тканей, обеспечивающий упругость и эластичность кожи.
MMP3	Здоровье кожи	Восстановление кожи после повреждений	кодирует матриксную металлопротеазу 3, ответственную за расщепление белков внеклеточного матрикса (в том числе коллагенов) и участвует в процессах ремоделирования соединительной ткани, сосудов.
NEDD4	Здоровье кожи	Восстановление кожи после повреждений	кодирует убиквитинлигазу, которая участвует в деградации белков и может влиять на клеточный цикл, регуляцию опухолей и формировангие келоидов.
BCMO1	Здоровье кожи	Увлажнённость кожи	кодирует фермент, участвующий в превращении бета-каротина в витамин А, что влияет на уровень ретинола в тканях.
AQP3	Здоровье кожи	Увлажнённость кожи	кодирует белок, важный для гидратации кожи, облегчая перенос воды и других соединений через клеточную мембрану.

FLG	Кожные воспаления Здоровье кожи	Чувствительность кожи и дерматит Увлажнённость кожи	кодирует белок, необходимый для сохранения функции барьера кожи и увлажнения, что важно для структуры рогового слоя кожи и его защитных функций.
TYR	Защита от солнца	Кожа и загар	кодирует тирозиназу, фермент, который играет ключевую роль в синтезе меланина, определяя его тип и количество в меланосомах.
IRF4	Кожные воспаления Защита от солнца	Розацеа и купероз Кожа и загар Солнце и упругость кожи	кодирует белок, регулирующий транскрипцию интерферона 4, который участвует в регуляции генов в ответ на интерферон и другие цитокины.
MC1R	Кожные воспаления Защита от солнца	Розацеа и купероз Кожа и загар Солнце и упругость кожи	кодирует рецептор, который регулирует пигментацию кожи и может также играть роль в обработке болевых ощущений.
PIGU	Защита от солнца	Кожа и загар Солнце и упругость кожи	кодирует белок класса U, участвующий в биосинтезе и присоединении фосфатидилинозитол-якоря, закрепляющего белки на мембране; может влиять на интенсивность пигментации кожи.
ASIP	Защита от солнца	Кожа и загар	кодирует сигнальный белок Агути, который взаимодействует с рецептором меланокортина 1 (MC1R), определяя распределение меланина в коже и волосах.

SLC45A2	Кожные воспаления Защита от солнца	Розацеа и купероз Кожа и загар Солнце и упругость кожи	кодирует транспортный белок, связанный с синтезом меланина, влияющий на пигментацию кожи и функцию тирозиназы.
IL1B	Кожные воспаления	Противовоспалительная защита кожи Акне и постакне	кодирует цитокин, участвующий в воспалении и иммунном ответе, активируя воспалительные медиаторы и системы коагуляции.
IL6	Кожные воспаления	Противовоспалительная защита кожи	кодирует провоспалительный цитокин, который играет ключевую роль в ответе на повреждения и инфекции, регулируя различные клеточные процессы и воспалительные реакции
TNFa	Кожные воспаления	Противовоспалительная защита кожи Акне и постакне	кодирует провоспалительный цитокин, который регулирует воспалительный ответ, клеточную дифференцировку и апоптоз.
HERC2	Защита от солнца	Кожа и загар Солнце и упругость кожи	кодирует убиквитин-протеинлигазу, которая регулирует убиквитин-зависимое удержание белков репарации на поврежденных хромосомах, а также контролирует экспрессию рецептора инсулиноподобного фактора роста (IGF1R).

SLC24A5	Защита от солнца	Кожа и загар	кодирует фермент глиоксилазу, который защищает от гликирования, катализируя образование S-лактоил-глутатиона.
IL13	Кожные воспаления	Противовоспалительная защита кожи Чувствительность к компонентам косметики	кодирует противовоспалительный цитокин, который участвует в развитии заболеваний типа астмы и атопического дерматита, стимулируя выработку IgE и дифференциацию воспалительных клеток.
IL6R	Кожные воспаления	Противовоспалительная защита кожи Чувствительность кожи и дерматит	кодирует рецептор IL-6R, через который IL-6 осуществляет свои функции в иммунной защите и воспалительных процессах.
AR	Кожные воспаления	Акне и постакне	кодирует рецептор андрогенов, который регулирует экспрессию андрогензависимых генов и опосредующий биологические эффекты этих гормонов.
HYAL1	Здоровье кожи	Увлажнённость кожи Восстановление кожи после повреждений	кодирует фермент, который разрушает гиалуронан, участвуя в регуляции клеточной активности и, возможно, в опухолеобразовании.



Заключение

Информация в этом отчете базируется на современных научных исследованиях. Несмотря на это, она не должна использоваться вами или другими лицами для диагностики и лечения заболеваний. На основе ДНК-анализа можно судить о генетически обусловленных особенностях организма. Мы не можем в этом отчете учесть влияние факторов окружающей среды и приобретенных хронических заболеваний, рекомендуем выполнять рекомендации, опираясь на индивидуальные особенности организма и наличие текущих заболеваний.

Для проведения косметических процедур необходима консультация лечащего врача и, при необходимости, дерматолога для исключения индивидуальных противопоказаний к использованию рекомендаций отчёта. Проведение косметических процедур и употребление в пищу биологически-активных добавок может быть изменено или дополнено квалифицированным диетологом, косметологом или дерматологом с учётом предложенных нами рекомендаций. Если состояние вашего здоровья на текущий момент не позволяет следовать рекомендациям, изложенным в отчёте, следуйте рекомендациям дерматолога и косметолога.

Обратите внимание: безопасность соблюдения рекомендаций в этом отчёте зависит от состояния вашего здоровья на момент проведения генетического исследования и должна оцениваться лечащим врачом.



Мы делаем науку ближе для человека

Мы работаем в области персональной генетики с 2013 года. Занимаемся разработкой ДНК-тестов, расшифровкой их результатов и составлением рекомендаций в области питания, спорта, косметологии и здоровья и нейрогенетики. MyGenetics — резидент Технопарка новосибирского Академгородка, ведущего центра развития наукоемких компаний в России, и квалифицированный резидент инновационного центра Skolkovo.

Мы делаем науку ближе для человека

Мы проводим ДНК-исследования и делаем их результаты доступными, чтобы каждый мог применять их в жизни. Проекты исследований разрабатывают ученые-генетики и молекулярные биологи MyGenetics совместно с ведущими научными институтами СО РАН, передовыми исследовательскими группами в области генетики и биоинформатики. Рекомендации на основе анализа генов составляют специалисты по нутригенетике вместе с квалифицированными диетологами.



Исследование в лаборатории

Все анализы проводятся на базе собственной лицензированной клинико-диагностической лаборатории методом Real-Time PCR. Генетический материал помещают в раствор детергента, который разрушает оболочку клеток. Затем на специальном приборе — амплификаторе — проводится анализ генотипов. Специалисты обрабатывают полученные данные и дают заключение о наличии точечных замен в вашем генотипе.



Консультируем каждого клиента

Знать информацию, заложенную в генах, не достаточно. Важнее — научиться ей пользоваться. После получения результатов анализа с вами свяжется специалист по питанию MyGenetics, чтобы сделать резюме по вашему отчету, еще раз проговорить все основные моменты, адаптировать рекомендации под ваш образ жизни и рассказать как использовать эту информацию в жизни.

Создаем персональный ДНК-отчет

Если вы держите в руках этот отчет, значит, вы уже прошли весь описанный выше путь. Мы расшифровали ваши гены и составили практические рекомендации по каждому разделу отчета. Теперь вас ждет самое главное — консультация и соблюдение рекомендаций. Мы даем вам «инструкцию» к организму, и если вы будете ей пользоваться — у вас начнутся позитивные изменения и качественно новый уровень жизни.



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.

«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



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

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

Минералы

Выстраивайте минеральный баланс на основе генетических данных

Вы можете есть полезную еду, но все равно чувствовать нехватку сил. И часто причина — не в рационе, а в том, как ваш организм усваивает микроэлементы.

И связано это с вашими индивидуальными генетическими особенностями обмена веществ.



Отчёт Минералы поможет разобраться в индивидуальных особенностях усвоения микроэлементов и их влиянии на самочувствие:

- какие микроэлементы вашему организму сложнее усваивать;
- где могут формироваться зоны потенциального дефицита;
- как минеральный баланс отражается на уровне энергии и иммунной защите;
- как микроэлементы влияют на работу нервной системы, сон и восстановление;
- какие формы минералов и способы поддержки подходят вам лучше всего.



Что внутри отчета Минералы

Ваша личная карта минерального баланса организма.

Энергия и иммунитет

- железо, цинк, селен, йод — генетические особенности усвоения и риски дефицита.

Нервная система и сон

- магний — как ваши гены регулируют его уровень и влияют на качество сна и восстановления.

Кости, кожа и долголетие

- кальций, медь, марганец — метаболизм элементов, которые поддерживают здоровье костной ткани и соединительных волокон, и борются со старением клеток



«Я страдала от постоянной тревожности и плохо спала, хотя магний был на границе нормы.

Минералы показал, что мой организм плохо его усваивает из пищи. После подбора формы добавки и её дозировки состояние заметно улучшилось, и сон стал спокойнее»

Екатерина, менеджер

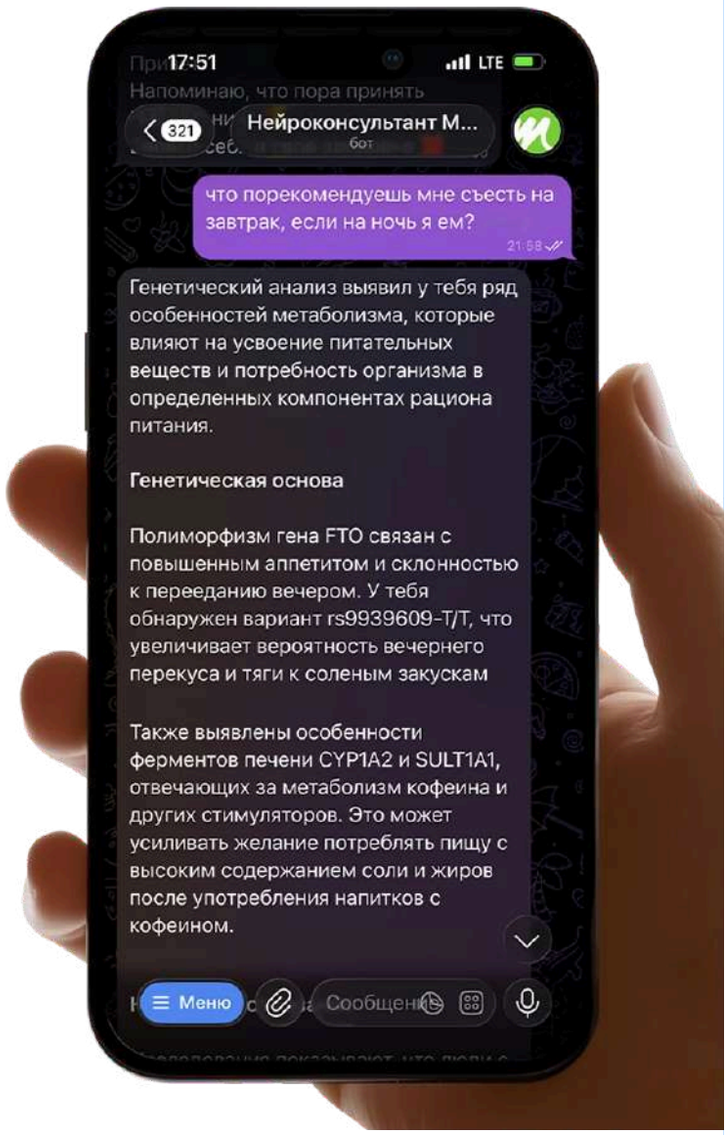
Минералы — это фундамент вашего здоровья. Отчёт поможет понять, чего именно не хватает вашему организму, и подскажет, как обеспечить организм необходимыми ему ресурсами и энергией.

Подробнее о ДНК-тесте Минералы

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.



8 800 500 91 16
mygenetics.ru