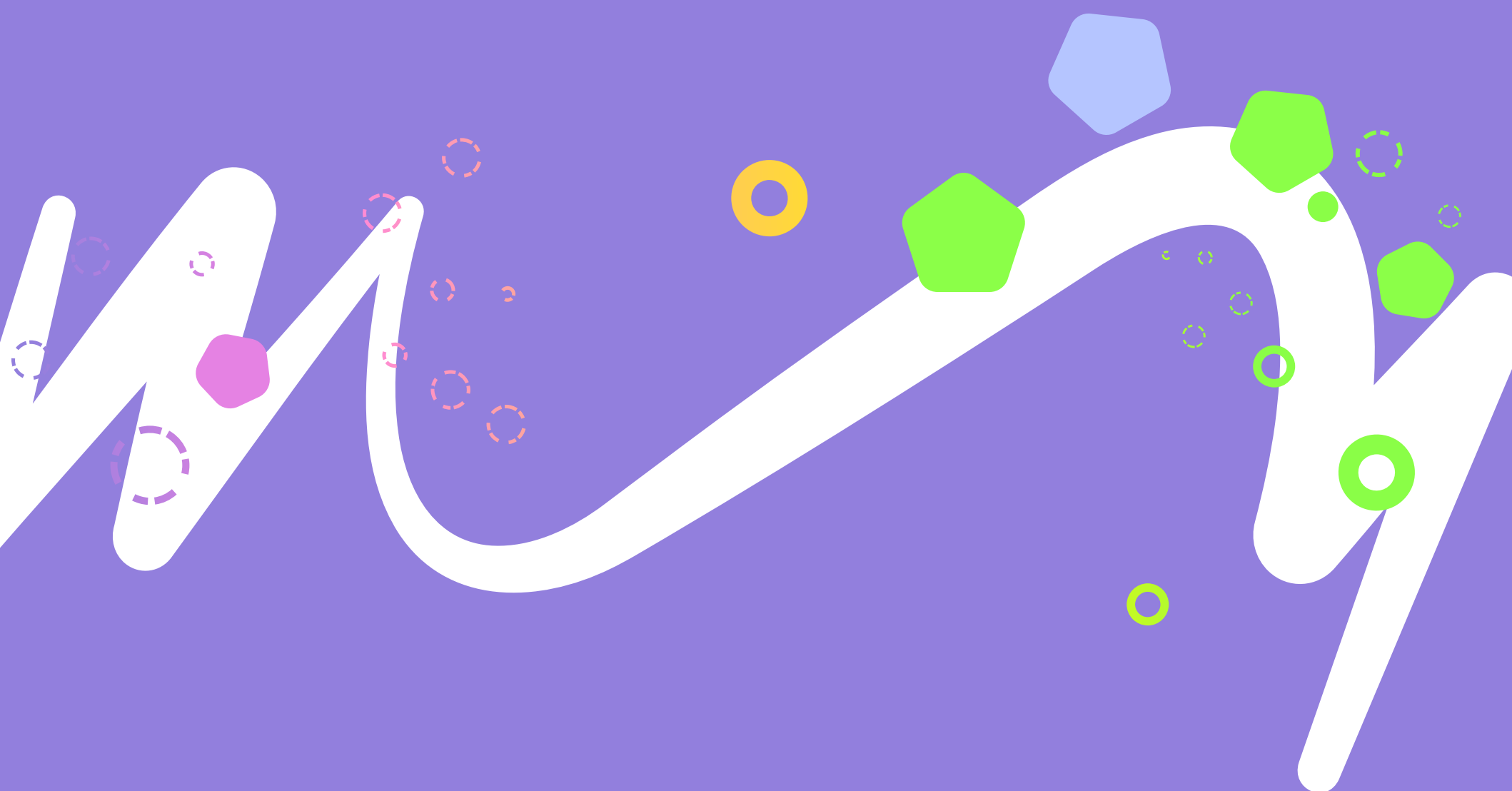




MyMinerals

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 MyMinerals 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 MyMinerals заключается в прогнозировании потребности человека в микроэlemente, 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.

5	Как работает генетика
7	Результат генетического анализа
8	Ваша потребность в минералах
10	Минералы
11	Железо
13	Кальций
15	Магний
17	Йод
19	Марганец
21	Медь
23	Селен
25	Цинк
27	Совместимость витаминов и минералов
28	Заключение

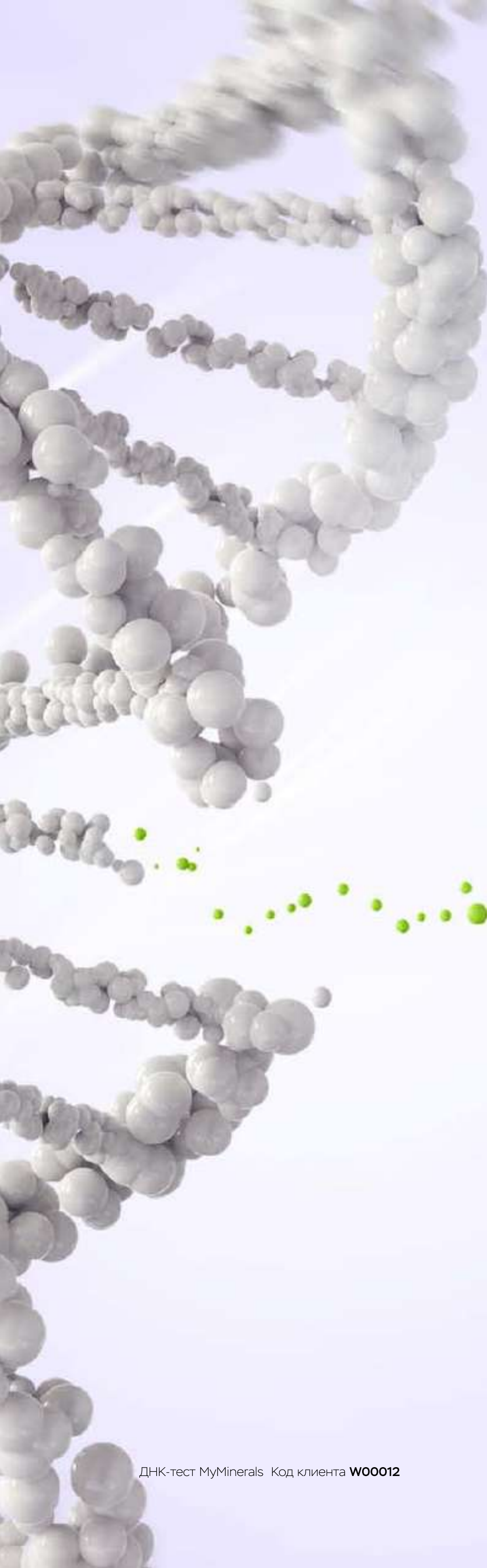
Как работает генетика

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 питанием и физическими нагрузками.



Гены на 40-50% определяют здоровье человека, 40% зависит от его 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/ Точка	Генотип	Норма/полиморфизм	Частота	Эффект
Железо	HFE / rs1800562	CC	Polym/Polym	0,2%	--
	HFE / rs1799945	GG	Polym/Polym	3%	--
	TF / rs8177240	TT	Norm/Norm	42%	++
	TFR2 / rs7385804	AC	Norm/Polym	44%	+-
	TMPRSS6 / rs855791	AA	Polym/Polym	16%	--
Кальций	CASR / rs1801725	TT	Polym/Polym	1%	++
	CALCR / rs1801197	GG	Polym/Polym	9%	++
	SLC39A8 / rs13107325	TT	Polym/Polym	1%	--
Магний	TRPM6 / rs11144134	TT	Norm/Norm	85%	00
Йод	DIO2 / rs225014	TT	Norm/Norm	45%	++
Марганец	SLC39A8 / rs13107325	CC	Norm/Norm	85%	++
Медь	ATP7B / rs1061472	TT	Polym/Polym	17%	++
Селен	SEPP1 / rs3877899	CT	Norm/Polym	48%	+-
Цинк	SLC30A8 / rs13266634	CT	Norm/Polym	39%	0+

ДНК анализ проведен
ООО “Национальный
центр генетических
исследваний”



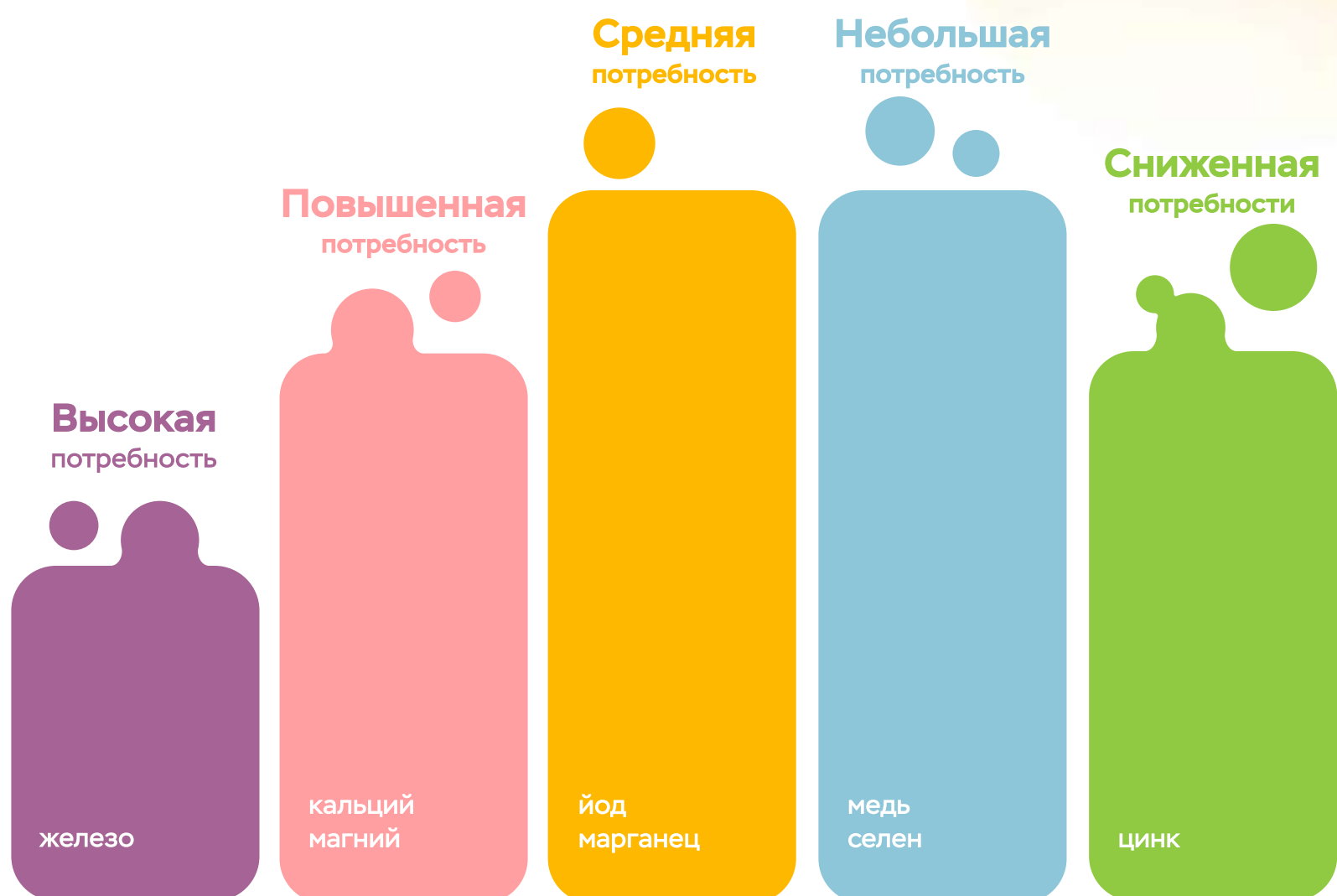
Врач КДП Дягтерева А. О.



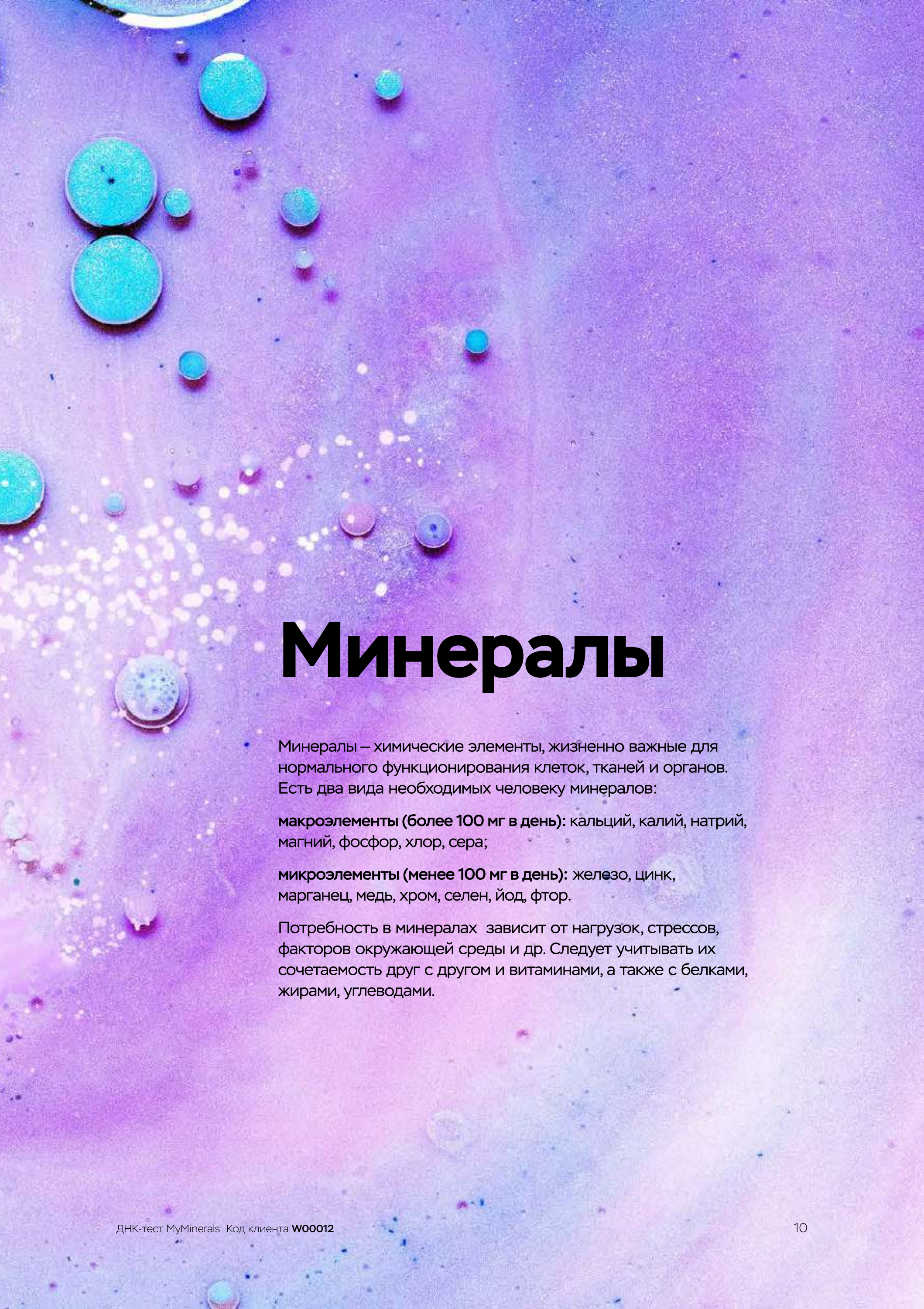
Ваша потребность в минералах

Каждый человек индивидуален. Ваш организм по-разному усваивает, транспортирует и накапливает полезные вещества: железо, кальций, магний, йод, марганец, медь, селен, цинк.

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







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

Энергия 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
- 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 / CC-CG	Синтез белка с нарушенной структурой и функцией	— —
TF / TT	Нормальный уровень экспрессии гена	+ +
TFR2 / AC	Умеренная предрасположенность к повышению экспрессии гена в печени	+ —
TMPRSS6 / AA	Синтез белка с нарушенной функциональностью	— —

Потребность в железе - высокая



Заключение:

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

8 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным вас выявлена высокая потребность в железе.:

7 / 10

Рекомендации

Старайтесь минимизировать употребление кофе и включайте в рацион мясные субпродукты, богатые железом.

38 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

- ▶ Орехи лещина — **36 мг**
- ▶ Тимьян, чабрец — **123 мг**
- ▶ Печень утиная, гусиная — **30-31 мг**
- ▶ Спирулина (сухая) — **28 мг**
- ▶ Какао-порошок — **22 мг**
- ▶ Моллюски (мидии) — **16 мг**
- ▶ Кунжут — **16 мг**
- ▶ Соевые бобы — **16 мг**
- ▶ Отруби пшеничные — **14 мг**
- ▶ Горчичное семя — **25 мг**

Рекомендуемые исследования

Лейкоцитарная формула, общий анализ крови, железо сыворотки, 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

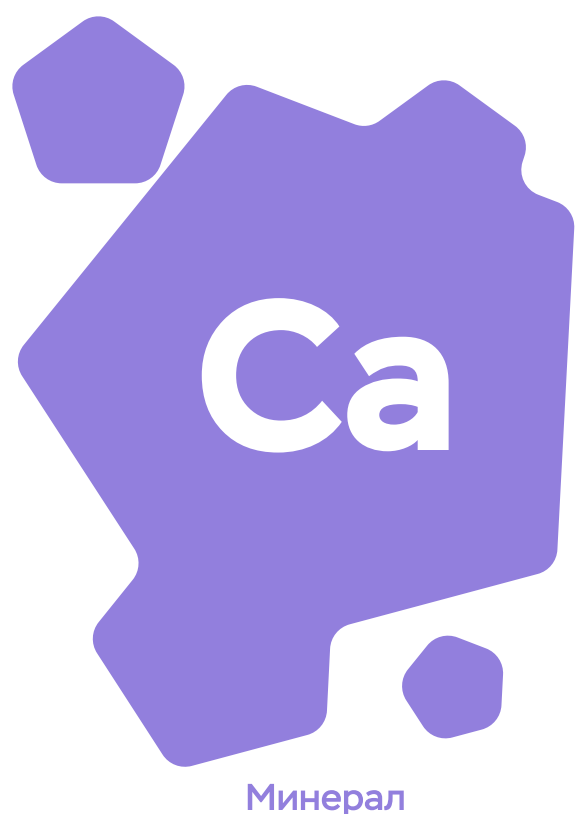
Симптомы дефицита

- бледность и сухость кожи
- изменение структуры ногтей
- сухость и ломкость волос
- мышечная слабость, утомляемость, астения
- шум в ушах, головные боли

Симптомы избытка

- боли в животе
- запоры

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



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 / GT	Сниженная активность рецептора.	+ +
CALCR /GG	Высокая активность рецептора,	+ +
SLC39A8 / CC	Предрасположенность к относительно высокому уровню кальция	+ +

Чувствительность к кальцию - высокая



Чувствительность к кальцитонину - высокая



Заключение:

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

1 / 10

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

7 / 10

Рекомендации

Включайте в рацион больше разнообразной зелени.
Избегайте дефицита солнечного света.

1050 мг*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме цитрата кальция малат

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**
- ▶ Кунжут – **1 474 мг**
- ▶ Сыры – **700-1200 мг**
- ▶ Миндаль – **260-290 мг**
- ▶ Лён – **255 мг**
- ▶ Горчица (семена) – **254 мг**
- ▶ Йогурт – **110-140 мг**
- ▶ Фундук – **170 мг**
- ▶ Фасоль – примерно **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

- хрупкость костей, ногтей
- судороги
- покалывание губ, языка, пальцев, ступней ног
- склонность к появлению синяков

Симптомы избытка

- потеря аппетита
- тошнота
- потливость
- запоры

- 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/ TT	Сниженная активность рецептора. Предрасположенность к умеренно повышенному уровню кальция	0 0

Усвоение магния - высокое

Заключение:

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

3 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным у вас выявлена средняя потребность в дополнительном приеме магния. Потребность:

5 / 10

Рекомендации

Полезным будет снизить потребление кофе и алкоголя и обогащать свой рацион различными орехами и растительными маслами.

400 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 – **до 550 мг**
- ▶ Кунжут (семена) – **540 мг**
- ▶ Какао-порошок – **425 мг**
- ▶ Семена льна – **392 мг**
- ▶ Фасоль спаржевая – **338 мг**
- ▶ Семена подсолнечника – **317 мг**
- ▶ Соя (соевые бобы) – **280 мг**
- ▶ Миндаль – **268 мг**

Рекомендуемые исследования

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

* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

** Для дополнительного контроля за уровнем магния обратитесь к врачу

Проверьте себя

Симптомы дефицита

- анемия
- повышение или снижение давления, тахикардия
- ☒ покалывание в руках и ногах, онемение, изменение чувствительности
- судороги
- ломкость ногтей, выпадение волос
- мышечная слабость, снижение тонуса

Симптомы избытка

- апатия
- сонливость
- чувство жара

- 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

Важно 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/ TT	Нормальная активность фермента, предрасположенность к нормальному обмену йода и превращению гормонов щитовидной железы	+ +

Соотношение Т3/Т4 - нормальное



Заключение:

Генетика. По результатам анализа ДНК у вас не выявлено факторов предрасположенности к нарушениям обмена йода и гормонов щитовидной железы. Потребность в йоде в пределах средней физиологической нормы. Потребность:

3 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным у вас выявлена средняя потребность в дополнительном приеме йода. Потребность:

6 / 10

Рекомендации

Используйте в своем рационе йодированную соль.

170 мкг*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме калия йодид

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 — **около 50 мкг**
- ▶ Мойва — **50 мкг**
- ▶ Скумбрия — **45 мкг**
- ▶ Яйцо куриное — **20 мкг**
- ▶ Шампиньоны (свежие) — **18 мкг**
- ▶ Молоко (йогурт, кефир, простокваша) — **около 9 мкг**
- ▶ Пшеница твердая (зерно) — **11 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

- склонность к полноте и отечности
- увеличение щитовидной железы (зоб)
- нарушения памяти
- снижение концентрации и внимания
- сухость кожи, снижение эластичности

Симптомы избытка

- жжение во рту, горле и желудке
- металлический вкус во рту
- жар
- тошнота и рвота

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



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

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

Результаты вашего генетического исследования

Ген / Генотип	Интерпретация	Эффект
SLC39A8/ CC	Предрасположенность к нормальной работе белка и относительно высокому уровню марганца	+ +

Транспорт марганца - оптимальный

Заключение:

Генетика. По результатам анализа ДНК у вас не выявлено генетически-обусловленной предрасположенности к увеличению потребности в марганце. Потребность:

3 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным у вас выявлена средняя потребность в дополнительном приеме марганца. Потребность:

5 / 10

Рекомендации

Употребляйте ежедневно не менее 1 горсти орехов в день

2.5 мг*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме аминокислотного хелата

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 — в среднем **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

- потеря аппетита;
- ухудшение памяти
- боли, судороги в мышцах
- преходящая сыпь
- нарушение липидного и углеводного обменов
- нарушения репродуктивной системы
- снижение минерализации костей, нарушение роста

Симптомы избытка

- неврологические синдромы
- повышенная утомляемость
- рахит
- гипотиреоз

- ☐ Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



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
АТР7В/ ТС	Предрасположенность к частичному нарушению работы белка и возможному незначительному накоплению меди	+ —

Накопление меди - незначительно повышено

Заключение:

Генетика. По результатам анализа ДНК у вас выявлена незначительная предрасположенность к накоплению меди в организме. Потребность в меди снижена. Потребность:

3 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным у вас выявлена средняя потребность в приеме меди. Потребность:

4 / 10

Рекомендации

Употребляйте не менее 1 порции (250 г) яркоокрашенных фруктов и ягод в день.

1,1 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/продукта

- ▶ Печень говяжья/телячья (сырая) – **10-12 мг**
- ▶ Печень гусиная – **7,5 мг**
- ▶ Спирулина (сухая) – **6 мг**
- ▶ Грибы шиитаке (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 – **около 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

- потеря аппетита;
- судороги
- атрофия подкожного жира
- анемия, не корректируемая железом
- вегето-сосудистая дистония
- депигментация волос и ранняя седина

Симптомы избытка

- бессонница,
- выпадение волос,
- нарушение менструального цикла
- депрессия

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



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/ CT	Предрасположенность к частичному нарушению работы белка и транспорта селена	+ —

Транспорт селена - средний

Заключение:

Генетика. По результатам анализа ДНК у вас выявлена умеренно повышенная потребность в селене. Его эффективность для профилактики метаболических нарушений высокая. Потребность:

7 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным у вас выявлена средняя потребность в приеме селена. Потребность:

4 / 10

Рекомендации

Для вас важно включить в рацион биологически-активные добавки, содержащие витамин D.

115 мг*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме селенит и селенат натрия

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 – **до 1900 мг**
- ▶ Семена подсолнечника (жареные) – **78-79 мг**
- ▶ Моллюски устрицы – **66-77 мг**
- ▶ Тунец – **от 90 мг**
- ▶ Палтус, тилапия – **73-74 мг**
- ▶ Печень утиная, гусиная, индейки – **67-71 мг**
- ▶ Мука пшеничная цельнозерновая – **62 мг**
- ▶ Желток яичный куриный – **56 мг**
- ▶ Креветки консервированные – **47 мг**
- ▶ Лосось – **46-47 мг**

Рекомендуемые исследования

Определение уровня селена в плазме крови, а также селенсодержащей глутатионпероксидазы.

* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

** Для дополнительного контроля за уровнем селена обратитесь к врачу

Проверьте себя

Симптомы дефицита

- замедленный рост, выпадение волос
- частые простудные заболевания
- ухудшение, ломкость ногтей
- нарушения памяти, концентрации и внимания
-

Симптомы избытка

- чесночный вкус во рту
- тошнота, диарея
- апатичное состояние
- онемение и судороги

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



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 и стрессе.

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

Результаты вашего генетического исследования

Ген / Генотип	Интерпретация	Эффект
SLC30A8 / СТ	Предрасположенность к измененной структуре белка. Фактор умеренно сниженной потребности в цинке.	0 +

Накопление цинка - низкое



Заключение:

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

7 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным выявлена высокая потребность в цинке
Потребность:

9 / 10



Рекомендации

Откажитесь от употребления алкогольных напитков

40 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 исследовать вместе с уровнем альбумина и с-реактивного белка.**

* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

** Для дополнительного контроля за уровнем цинка обратитесь к врачу

Проверьте себя

Симптомы дефицита

- потеря аппетита;
- нарушения в работе иммунной системы;
- выпадение волос;
- диарея;
- шелушение кожи
- ослабленный иммунитет
- у детей – замедление роста.

Симптомы избытка

- канцерогенез;
- тошнота;
- рвота;
- приступы слабости.

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.

Совместимость минералов с витаминами

На то, какой эффект дает прием БАДов, влияет 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	D	E	K	B9	B12
		Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин
A	Витамин			●	■		■
D	Витамин			■	●		
E	Витамин	●	■		■		■
K	Витамин	■	●	■			
B9	Витамин						●
B12	Витамин	■		■		●	
B6	Витамин					●	
C	Витамин	●		●		●	■
B3	Витамин						
B2	Витамин				●	●	
F	Омега	●	●	●			
Q	Коэнзим			●			
Fe	Железо						
Ca	Кальций						
Mg	Магний						
I	Йод						
Mn	Марганец						
Cu	Медь						■
Se	Селен						
Zn	Цинк						
P	Фосфор						
Mo	Молибден						
Белки							
Жиры		●	●	●			
Лимонная к-та							
Алкоголь							

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

8 800 500 91 16
mygenetics.ru