



## Test Genodiet iGenesis Completo tworzy 9 wzajemnie uzupełniających się modułów:

**GENESIS<sup>®</sup>  
SLIM**

Identyfikuje geny wpływające indywidualną zdolność do **metabolizowania białek, tłuszczów i węglowodanów**. Daje konkretne wskazówki, jak osiągnąć i utrzymać prawidłową masę ciała, poprzez dostarczenie informacji o odpowiednich proporcjach makroskładników w diecie oraz ich rozkładzie w posiłkach. Dodatkowo moduł ten pozwala uzyskać informację o genetycznej skłonności do nadwagi i otyłości oraz efektu jo-jo.

**GENESIS<sup>®</sup>  
MICRO**

Informacje uzyskane z modułu dotyczą **wchłaniania, transportu, a także przyswajania wybranych witamin i składników mineralnych**. Analizowane są geny odpowiedzialne za metabolizm witamin: A, B6, B9, B12, D, E, C, cholicy oraz wapnia i magnezu. Pacjent otrzymuje wskazówki, jak uzupełnić dietę w niezbędne składniki odżywcze, których metabolizm jest obniżony oraz jakie parametry krwi powinien kontrolować poza standardową morfologią.

**GENESIS<sup>®</sup>  
SENSOR**

Wskazuje predyspozycje do wystąpienia **wrodzonych i genetycznie uwarunkowanych nietolerancji i nadwrażliwości na: sól, alkohol, nikiel i kofeinę**. Identyfikuje **nietolerancję laktozy i fruktozy**, a także genetyczne ryzyko rozwoju **celiakii**. Dodatkowo moduł ten dostarcza informacji o **metabolizmie żelaza**, co przekłada się na predyspozycje do rozwoju anemii lub hemochromatozy.

**GENESIS<sup>®</sup>  
HEALTH**

Analizuje warianty genów zaangażowanych w metabolizm glukozy i lipidów. Moduł ten pozwala zidentyfikować ryzyko rozwoju **hiperglikemii**, która sprzyja rozwojowi cukrzycy typu 2, **hipercholesterolemii**, a także predyspozycji do odkładania się wisceralnej tkanki tłuszczowej i rozwoju zespołu metabolicznego.

**GENESIS<sup>®</sup>  
DETOX**

Określa predyspozycje genetyczne organizmu do walki z nadmiarem wolnych rodników oraz jego **zdolności do usuwania toksyn**. Wiedza w tym zakresie jest niezwykle ważna nie tylko w kontekście wspomaganie prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, ale także przy zapobieganiu rozwojowi chorób nowotworowych i autoimmunologicznych oraz wspomaganie treningów sportowych.

**FitSport**

Fit sport określa **predyspozycje genetyczne do aktywności fizycznej** niezbędne do zoptymalizowania treningu, poprawienia wyników sportowych i przyspieszenia powysiłkowej regeneracji organizmu. Jest przeznaczony dla osób, które świadomie chcą kształtować aktywny styl życia, uwzględniający precyzyjnie dostosowaną dietę oraz trening.

**GENESIS<sup>®</sup>  
MEDLINE**

Ocenia genetyczne ryzyko rozwoju **osteoporozy i uszkodzeń chrząstki stawowej oraz genetycznie uwarunkowanej trombofilii** (czyli skłonności do zakrzepicy). Dzięki niemu pacjenci dowiadują się, na co zwrócić uwagę w profilaktyce i leczeniu tych problemów. Mają też możliwość zidentyfikowania problemu w łańcuchu i odsunięcia w czasie rozwoju choroby.

**ANDROGEN  
TRICO**

Analizuje polimorfizmy genów związanych z kondycją mieszków włosowych, dzięki którym możliwe jest określenie prawdopodobieństwa wystąpienia i rozwoju **łysienia androgenowego** oraz poznanie czynników: hormonalnych, żywieniowych oraz zapalnych, których uwzględnienie może zapobiec utracie włosów u osób zagrożonych łysieniem androgenowym.

**GENESIS<sup>®</sup>  
NEURO**

Ocenia genetyczną predyspozycję do **obniżania się wraz z wiekiem funkcji poznawczych**, takich jak: umiejętność uczenia i zapamiętywania, problemów z pamięcią i koncentracją uwagi oraz zaburzeń nastroju i emocji, w tym stanów depresyjnych. Dostarcza wskazówek dotyczących diety i stylu życia, które pomogą pacjentom zachować dobrą kondycję mózgu przez długie lata.

## Jakie informacje otrzyma Pacjent po wykonaniu badania Genodiet iGenesis

### Completo :

GENESIS<sup>®</sup>  
SLIM

- informacja o predyspozycji do występowania nadwagi i otyłości oraz efektu jo-jo
- wytyczne dotyczące podaży makroskładników w diecie (białek, tłuszczów i węglowodanów)
- przykładowa rację żywieniową z rozkładem posiłków
- informacja o predyspozycji do zaburzeń w odczuwaniu głodu i sytości

GENESIS<sup>®</sup>  
MICRO

- informacja o zmianach w metabolizmie badanych witamin i składników mineralnych
- wytyczne, które produkty spożywcze należy wprowadzić do diety, a których unikać
- wskazanie parametrów laboratoryjnych, które trzeba systematycznie monitorować poza standardową morfologią – czy istnieje zasadność wdrożenia suplementacji

GENESIS<sup>®</sup>  
SENSOR

- wytyczne dotyczące spożycia alkoholu (ilość tolerowana)
- wytyczne dotyczące spożycia kofeiny (kawy, herbaty, czekolady i kakao)
- informacja o konieczności ograniczania spożycia soli
- informacja o predyspozycji do nadwrażliwości na nikiel
- informacja o ryzyku rozwoju nadciśnienia tętniczego, anemii, nietolerancji laktozy, fruktozy oraz celiakii

GENESIS<sup>®</sup>  
HEALTH

- informacja o ryzyku wystąpienia cukrzycy typu II
- informacja o ryzyku wystąpienia zaburzeń lipidowych
- tendencja do rozwoju wisceralnej tkanki tłuszczowej i zespołu metabolicznego
- zalecenia dotyczące profilaktyki cukrzycy i chorób układu krążenia

GENESIS<sup>®</sup>  
DETOX

- informacja o zdolnościach organizmu do walki z wolnymi rodnikami
- informacja o zdolnościach organizmu do oczyszczania się z toksyn
- wytyczne, jakich produktów powinno się unikać
- wskazówki dotyczące stylu życia wspierającego detoksykację i antyoksydację

FitSport

- informacja o predyspozycji organizmu do rodzaju wysiłku – siłowego lub wytrzymałościowego
- informacja o zdolności organizmu do wykorzystywania tłuszczu podczas aktywności fizycznej
- informacja o zdolności przeciwdziałania nadmiernej ilości wolnych rodników oraz regeneracji mięśni po wysiłku
- informacja o optymalnym rodzaju treningów, ich czasie i częstotliwości, przerwach treningowych

GENESIS<sup>®</sup>  
MEDLINE

- informacja o ryzyku rozwoju osteoporozy
- informacja o ryzyku powstania uszkodzeń chrząstki stawowej
- informacja o wrodzonej trombofilii (genetycznej skłonności do nadkrzepliwości)
- informacje dotyczące dietoterapii i profilaktyki chorób przewlekłych

ANDROGEN  
TRICO

- informacja o predyspozycji do zaburzeń hormonalnych, będących główną przyczyną łysienia androgenowego
- informacja o skłonności do stanu zapalnego w mieszkach włosowych i skórze głowy
- informacja o metabolizmie witamin istotnych dla wzrostu i rozwoju włosów: B12, C, biotyny
- informacja o reakcji organizmu na leki stosowane w leczeniu łysienia androgenowego
- zalecenia żywieniowe ukierunkowane na ograniczenie utraty włosów

GENESIS<sup>®</sup>NEURO

- informacja o predyspozycji do zaburzeń neurologicznych w wieku podeszłym
- wskazówki, jak wspierać pracę mózgu poprzez zmianę diety i stylu życia

## Zdrowie kompleksowo

Jak skutecznie dbać o zdrowie i wygląd? Jak wyselekcjonować to, co jest dla nas najlepsze? Poznaj badanie Genodiet iGenesis Completo, które zapewni Ci kompleksową wiedzę z zakresu predyspozycji żywieniowych i tych związanych z aktywnością fizyczną. Dzięki wynikom badania, opracowanemu na ich podstawie raportowi oraz specjalistycznemu wsparciu naszych ekspertów otrzymasz najbardziej miarodajne instrukcje służące Twojemu zdrowiu i odpowiedniej kondycji.

### KORZYŚCI Z BADANIA

Genodiet iGenesis Completo to najbardziej zaawansowane na polskim rynku badanie nutrigenetyczne, umożliwiające zbadanie wzajemnej korelacji poszczególnych genów. Informacje zawarte w raporcie i opracowanych na jego podstawie zaleceniach pomogą w:

- Odpowiednim skomponowaniu diety – ustalenie proporcji węglowodanów, tłuszczów i białek
  - Dostosowaniu treningu – ile i jak ćwiczyć, aby osiągnąć zamierzony efekt
    - Ocenie wpływu emocji na proces odchudzania
- Ustaleniu, jak organizm radzi sobie z wchłanianiem i przetwarzaniem witamin i składników mineralnych
- Wyeliminowaniu produktów spożywczych, które będą negatywnie wpływały na organizm oraz wprowadzenie tych o korzystnym działaniu
- Dobraniu suplementacji oraz wskażą, jakie parametry kontrolować w badaniach okresowych
  - Ocenie skuteczności organizmu w walce z wolnymi rodnikami i toksynami
- Zmniejszeniu ryzyka rozwoju lub uniknięcia chorób takich, jak: cukrzyca typu II, insulinooporność, nadciśnienie tętnicze, zawał serca, udar, hipercholesterolemia, otyłość i jej powikłania, niektóre choroby nowotworowe
- Zdiagnozowaniu predyspozycji do nietolerancji i nadwrażliwości pokarmowych i wprowadzenie odpowiedniej diety
  - Zdiagnozowaniu predyspozycji do chorób cywilizacyjnych



## Test Genodiet iGenesis Anti-Aging tworzy 4 wzajemnie uzupełniające się moduły:

Korzystaj z medycyny precyzyjnej! Twoja osobista recepta na zdrowie, piękny wygląd i szczupłą sylwetkę!

Wytyczne opracowane na podstawie wyników badania Genodiet iGenesis Anti-Aging pozwolą zmniejszyć niekorzystny wpływ genów, dzięki czemu zachowasz młodość, dobrą kondycję i szczupłą sylwetkę.

**GENESIS<sup>®</sup>  
SLIM**

Identyfikuje geny wpływające indywidualną zdolność do **metabolizowania białek, tłuszczów i węglowodanów**. Daje konkretne wskazówki, jak osiągnąć i utrzymać prawidłową masę ciała, poprzez dostarczenie informacji o odpowiednich proporcjach makroskładników w diecie oraz ich rozkładzie w posiłkach. Dodatkowo moduł ten pozwala uzyskać informację o genetycznej skłonności do nadwagi i otyłości oraz efektu jo-jo.

**GENESIS<sup>®</sup>  
MICRO**

Informacje uzyskane z modułu dotyczą **wchłaniania, transportu, a także przyswajania wybranych witamin i składników mineralnych**. Analizowane są geny odpowiedzialne za metabolizm witamin: A, B6, B9, B12, D, E, C, choliny oraz wapnia i magnezu. Pacjent otrzymuje wskazówki, jak uzupełnić dietę w niezbędne składniki odżywcze, których metabolizm jest obniżony oraz jakie parametry krwi powinien kontrolować poza standardową morfologią.

**GENESIS<sup>®</sup>  
SENSOR**

Wskazuje predyspozycje do wystąpienia **wrodzonych i genetycznie uwarunkowanych nietolerancji i nadwrażliwości na: sól, alkohol, nikiel i kofeinę**. Identyfikuje **nietolerancję laktozy i fruktozy**, a także genetyczne ryzyko rozwoju **celiakii**. Dodatkowo moduł ten dostarcza informacji o **metabolizmie żelaza**, co przekłada się na predyspozycje do rozwoju anemii lub hemochromatozy.

**GENESIS<sup>®</sup>  
DETOX**

Analizuje warianty genów zaangażowanych w metabolizm glukozy i lipidów. Moduł ten pozwala zidentyfikować ryzyko rozwoju **hiperglikemii**, która sprzyja rozwojowi cukrzycy typu 2, **hipercholesterolemii**, a także predyspozycji do odkładania się wisceralnej tkanki tłuszczowej i rozwoju zespołu metabolicznego.



## Omega Test – badanie lipidomiczne 22 kwasów tłuszczowych

OMEGA Test to badanie stężenia kwasów tłuszczowych na poziomie komórkowym, które ułatwi modyfikację dotychczasowego sposobu odżywiania oraz skuteczną profilaktykę chorób cywilizacyjnych. OMEGA Test to klucz do prawidłowego funkcjonowania każdej komórki ciała człowieka. Odpowiednie proporcje kwasów tłuszczowych Omega wspomagają metabolizm organizmu w walce z procesami chorobotwórczymi.

**Badanie OMEGA Test zostało stworzone z myślą o osobach, które:**

- posiadają zwiększoną podatność na infekcje
- borykają się ze zmianami skórными
- mają stany obniżonego nastroju lub w skrajnych przypadkach depresję
- doświadczają zaburzeń koncentracji lub mają problemy z pamięcią
- posiadają wysoki poziom cholesterolu
- mają nadwagę lub otyłość
- są zagrożone zawałem, udarem, chorują na nadciśnienie
- mają problemy z płodnością
- chorują na cukrzycę typu II
- chorują na inne przewlekłe schorzenia
- walczą ze stanami zapalnymi (autoimmunologicznymi) - np. reumatoidalnym zapaleniem stawów, trądzikiem, atopowym zapaleniem skóry,

Badanie OMEGA Test polega na określeniu i wskazaniu zapotrzebowania organizmu człowieka na kwasy Omega. W przeciętnej diecie mamy przewagę kwasów Omega-6, co jest przyczyną przewlekłych stanów zapalnych w organizmie. Kwasami, które działają odwrotnie w stosunku do wyżej wspomnianych są kwasy Omega-3, spożywanych w ilościach skrajnie minimalnych. Tylko zachowanie odpowiedniej proporcji kwasów tłuszczowych może pomóc utrzymać organizm w zdrowiu. Sednem utrzymania tej równowagi jest zidentyfikowanie i dostarczanie takich dawek kwasów tłuszczowych, które zapewnią organizmowi dobre funkcjonowanie.

Do wykonania badania OMEGA Test wykorzystywana jest analiza suchej kropli krwi (ang. Dried blood spots – DBS). Na wyniki czeka się około 3-4 tygodni, a na ich podstawie lekarz lub dietetyk jest w stanie przygotować odpowiednią dietę i/lub suplementację. Co ważne, badanie to pozwala na wiarygodne i dokładne odzwierciedlenie poziomu poszczególnych kwasów tłuszczowych we krwi u Pacjentów niezależnie od ich wieku.

**Omega Test dostarcza informacji na temat:**

- poziomu nasyconych kwasów tłuszczowych
- poziomu jednonienasyconych kwasów tłuszczowych
- poziomu kwasów omega-3
- poziomu kwasów omega-6
- poziomu tłuszczów TRANS dostarczanych z wysoko przetworzoną żywnością
- przewlekłego stanu zapalnego w organizmie