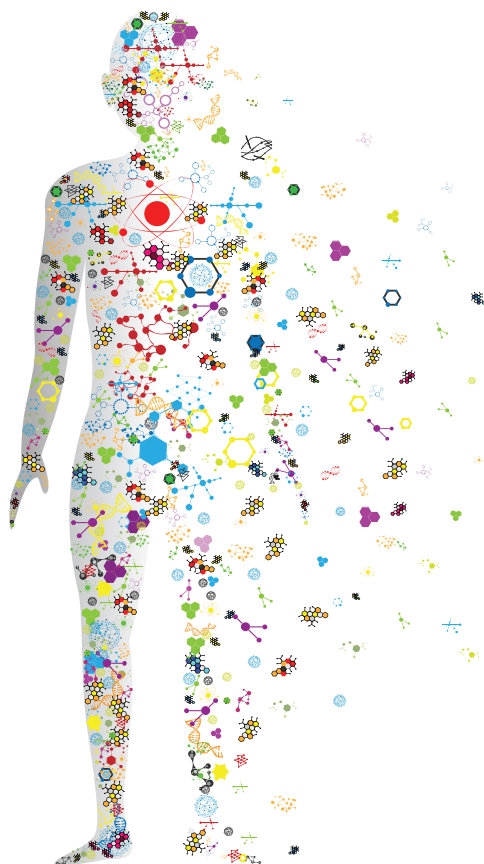




**Optimoi terveytesi ja hyvinvointisi geeniperimäsi
pohjalta rakennetulla ruokavalio- ja
elintapaohjelmalla**

Miten geenitesti voi auttaa sinua?

Yksilöllisen lääketieteen ymmärrys ja merkitys on vahvassa kasvussa. Geenitestien avulla saatuja yksilöllisiä tietoja voidaan käyttää apuna sairauksien ehkäisyssä, diagnosoinnissa ja hoidossa.

Yksilöllinen lääketiede ymmärtää, että olemme kaikki erilaisia ja optimaalisen terveyden kannalta myös hoidon tulee olla jokaiselle yksilöllisesti räätälöity.

Geenimme määrittävät, keitä olemme. Osan eroista voimme nähdä silmillämme, osaa emme. Yksilöllisiä eroja ovat mm. riski sairastua eri sairauksiin, reagointi tiettyihin lääkkeisiin ja elintapamuutosten vaikutus terveyteemme.

Kuusi dnalife testiä antavat arvokasta tietoa terveyden eri osa-alueilta. Ruokavalion räätälöinti testitulosten perusteella voi olla avuksi painonhallinnassa, urheilusuorituksissa, harjoittelun ja palautumisen optimoinnissa sekä sydänsairauksien ja joidenkin syöpien ja muiden elintapaisairauksien ennaltaehkäisyssä.

Testitulokset esitetään selkeinä, helppolukuisina raportteina, jotka auttavat sinua ja lääkäriäsi toteuttamaan yksilöidyn hoitosuunnitelman terveytesi edistämiseksi.



Testiraportissa on lueteltu kaikki testatut geenit ja kuvattu niiden vaikutus tärkeisiin aineenvaihdunnan ja biokemian toimintoihin huomioiden kunkin geenin vaikutus yllä olevin merkinnöin.

DNA Health® testaa geenivariaatioita, joilla tiedetään olevan merkittävä vaikutus terveyteen ja kroonisten sairauksien alttiuteen, mm. osteoporoosi, sydän- ja verisuonitaudit ja diabetes.

Tutkimus on osoittanut, että räätelöidyillä ruokavalio- ja elintapavalinnoilla on huomattava vaikutus näiden geenien ilmentymiseen.



DNA Health® testin osa-alueet:

- Kolesteroliaineenvaihdunta
- Ruoka-aineiden soveltuvuus, kuten herkkyys laktoosille, kofeiinille ja suolalle
- Luustonterveys
- Metylaatio
- Inflammaatio
- Hapetusstressi
- Insuliiniresistenssi
- Detoksifikaatio



DNA Diet testi on tarkoitettu erityisesti painonhallinta-asiakkaille. Se on yksi kattavimmista ja tarkimmista painonhallintaan liittyvistä geenitesteistä.

DNA Diet testin sisältämät geenit liittyvät kehonpainoon ja BMI-indeksiin. Geenit on valittu tiukkojen kriteerien perusteella. Viimeaikainen data näyttää, että ravitsemustekijöiden mukaan koostettua ruokavaliota noudatetaan paremmin. Se myös tuo parempia tuloksia painonhallinnassa pitkällä aikavälillä sekä auttaa kohentamaan verensokeriarvoja. Satunnaistetussa kontrolloidussa tutkimuksessa havaittiin geenitestiin perustuvat ruokavaliosuositukset helpommin ymmärrettäviksi ja hyödyllisemmiksi kuin yleiset ruokavalio-ohjeistukset.

DNA Diet testin suosittelemat kolme ruokavaliota:

- Vähähiilihydraattinen ruokavalio
- Vähärasvainen ruokavalio
- Välimeren ruokavalio

DNA Diet testin osa-alueet:

- Liikalihavuuteen ja ylipainoon liittyvät variaatiot
- Kyky laihtua tai lihoa helposti
- Painonhallinnan yksilöllisyys
- Rasvan mobilisaation säätely
- Kyky muuttaa rasvaa energiaksi
- Aineenvaihdunta
- Rasvan imeytyminen ruokavaliosta



DNA Diet mahdollistaa räätälöidyt ruokavalio- ja elintapasuositukset testitulosten pohjalta.



DNA Sport testaa geenivariaatioita, jotka vaikuttavat loukkaantumisiin ja toipumiseen sekä tehoon, kestävyys- ja suorituskykyyn.

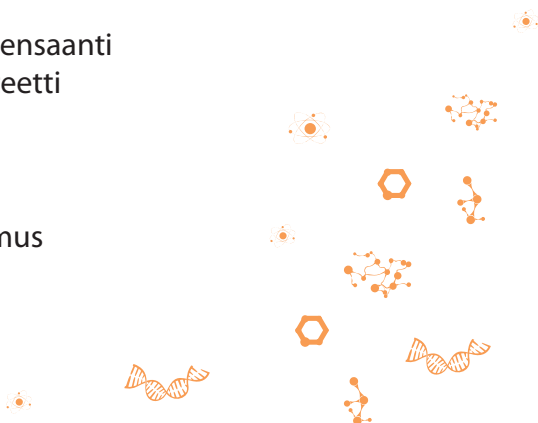
Tulokset antavat kuvan monista biologisista alueista, joilla on vaikutusta harjoitusvasteeseen ja urheilusuoritukseen, optimaalisen liikuntalajin valintaan sekä loukkaantumis- ja palautumisnopeuteen.

Testi soveltuu niin huippu-urheilijalle kuin myös harrastelijaurheilijalle, joka haluaa maksimoida urheilusta saadut hyödyt ja saavuttaa oman potentiaalinsa.



DNA Sport testin osa-alueet:

- Pehmytkudosten rakenteellinen eheys
- Inflammaatio & hapetusstressi
- Verenkierto: verenpaine & hapensaanti
- Sydämen ja keuhkojen kapasiteetti
- Energia harjoittelun aikana
- Polttoaine harjoittelun aikana
- Kofeiiniaineenvaihdunta
- Lihastyypit ja luuston koostumus
- Kestävyys / aerobinen kyky
- Teho/voimapotentiaali



♀♂dnaoestrogen

Estrogeeniaineenvaihdunnan parantaminen on tärkeää monissa sairauksissa, joissa taustalla on estrogeenidominanssi, mm. endometrioosi, PMS-oireyhtymä ja kohdun lihaskasvaimet.

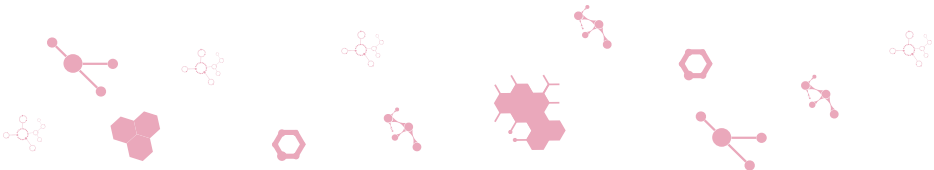
Tiesitkö, että 80 % rintasyöpään sairastuneista on naisia, joilla ei ole rintasyöpää suvussa? Tutkimus on osoittanut, että jatkuva liiallinen altistus estrogeeneille on suuri riskitekijä rintasyövän kehittymisessä.



DNA Oestrogen testin osa-alueet:

- Vaiheen 1 detoksifikaatio
- Vaiheen 2 detoksifikaatio
- Hapetusstressi
- Hormonikorvaushoitoon, ehkäisy pillereihin, bioidenttisiin hormoneihin ja hedelmöitykseen liittyvät yksilölliset riskitekijät
- Hoitostrategiat riskipotilaille

DNA Oestrogen testin geenivariaatioilla on osoitettu olevan vaikutusta siihen, miten estrogeeni hajoaa elimistössä ja siksi tämä tieto voi osaltaan auttaa ehkäisemään sairastumista rintasyöpään.



Tärkeisiin biologisiin toimintoihin osallistuvat geenivariaatiot, jotka lisäävät mielenterveyden häiriöiden riskiä, antavat lisätietoa sairauden ehkäisemisestä, diagnoosista ja hoidosta.

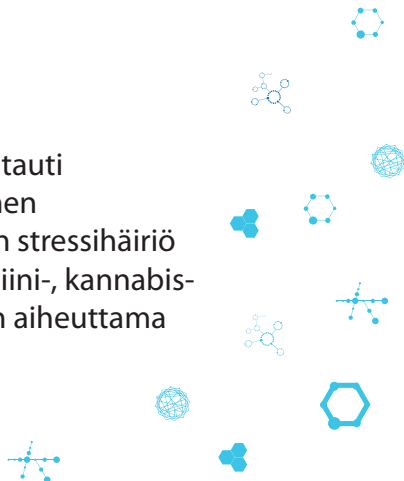
Mielenterveyteen vaikuttaviin biologisiin avainalueisiin liittyvien yksittäisten geenivariaatioiden tuntemusta voidaan käyttää ehkäisemään mielenterveysongelmien syntyä. Geneettiset heikkoudet, yhdessä ympäristötekijöiden kanssa, lisäävät mielenterveyteen liittyvien ongelmien riskiä.



DNA Mind analysoi 30 geeniä, joilla on todettu olevan merkittävä yhteys mielenterveyden häiriöihin.

DNA Mind testin osa-alueet:

- Rappeumasairaudet - lievä kognitiivinen heikentyminen, vanhuusiän Alzheimerin tauti
- Mielialahäiriöt - masennus, kaksisuuntainen mielialahäiriö, ahdistus & traumaperäinen stressihäiriö
- Addiktiokäyttäytyminen - alkoholi-, nikotiini-, kannabis- ja opioidiriippuvuuden riski, kannabiksen aiheuttama psykoosi ja syömishäiriöt (ahmiminen)



DNA Skin pyrkii parantamaan ikääntymisen näkyviä merkkejä yksilöllisillä geeniperimäsi mukaan valituilla hoidoilla.

Emme voi muuttaa geenejämme, mutta voimme muuttaa elintapojamme. Kaikkiin DNA Skin testissä analysoitaviin geenivariaatioihin voidaan vaikuttaa omin valinnoin.

DNA Skin testitulosten perusteella voidaan tehdä yksilöllisiä suosituksia koskien elintapoja, ruokavaliota, ravintolisiä ja kosmetiikkatuotteita. Nämä suositukset parantavat ihon kuntoa ja vähentävät ikääntymisen näkyviä merkkejä. DNA Skin testi analysoi 18 geeniä, jotka liittyvät tärkeisiin ihonterveyden osa-alueisiin.



- Kollageenin muodostumisen ja hajoamisen säätely kertoo ihon kiinteydestä ja joustavuudesta
- Aurinkoherkkyys ja pigmentaatio
- Auringon aiheuttamat vauriot, suojaus & korjausmekanismit
- Suoja hapetusstressiä vastaan
- Detoksifikaatio ja inflammaatio kertovat ihon reaktioherkkyydestä