

Czym są testy nutrigenetyczne Genodiet iGenesis?

Testy Genodiet iGenesis to **innowacyjne badanie nutrigenetyczne** pozwalające na analizę genów i określenie ich wzajemnych korelacji. Dzięki wynikom badań, opracowanemu na ich podstawie raportowi oraz specjalistycznemu wsparciu naszych ekspertów otrzymasz najbardziej **miarodajne instrukcje służące Twojemu zdrowiu i samopoczuciu.**

Badania nutrigenetyczne – najlepsza inwestycja w zdrowie i kondycję fizyczną

- dopasuj **odżywianie** do swojego genotypu
- zapobiegij **chorobom** i **spowolnij starzenie**
 - zadbaj o swoje **samopoczucie**
- wybierz **aktywność** najlepszą dla Ciebie

DLACZEGO GENODIET iGENESIS?

- Pierwsze w Europie i Polsce badanie nutrigenetyczne!
- **15 lat** doświadczeń w diagnostyce nutrigenetycznej (geno diet) na rynku badań genetycznych
 - w Polsce od 7 lat i 5000 wykonanych badań
 - Zespół ekspertów i międzynarodowa Rada Naukowa
 - Współpraca z uniwersytetami w Bolonii, Ferrarze, Miami
 - Certyfikowane laboratorium Genomix4life we Włoszech
- Prof. Giovanni Scapagnini - szef naukowy projektu iGenesis, który pracuje w międzynarodowych projektach m.in. nad starzeniem się mózgu.
 - Najnowocześniejsze metody analizy i sekwencjonowania genomu
 - Działamy wg standardów ISO 9001:2008
 - Badamy około 140 genów w 230 wariantach (polimorfizmach genetycznych)

KIEDY WARTO WYKONAĆ BADANIE NUTRIGENETYCZNE GENODIET iGENESIS?

- Nadwaga i otyłość
 - Wspomaganie leczenia chorób przewlekłych (choroby układu
 - krążenia, cukrzyca, nowotwory, autoimmunizacyjne, alergie itd.)
- Profilaktyka zdrowia – zapobieganie chorobom przewlekłym, obciążenie rodzinne
 - Niepłodność, poronienia
 - Choroby neurologiczne
 - Przewlekłe stany zapalne
 - Uprawianie sportu

RODZAJE BADAŃ:

Badanie nutrigenetyczne Genodiet iGenseis Completo

To najszersze tego typu badanie na rynku. To 15 lat doświadczeń na świecie.

Dzięki niemu uzyskasz kompleksową wiedzę z zakresu predyspozycji żywieniowych, predyspozycji do chorób dietozależnych i neurodegradacyjnych oraz wytyczne do indywidualnego treningu. Na podstawie wyników testu oraz badań laboratoryjnych, eksperci opracowują indywidualne zalecenia żywieniowe, program suplementacyjny i treningowy.

Instrukcje te służą profilaktyce zdrowia, poprawie kondycji i samopoczucia. Wdrożenie zaleceń na podstawie informacji zawartych w DNA pozwala na: zachowanie szczupłej sylwetki bez efektu jo-jo, wyeliminowanie szkodliwych produktów z diety i profilaktykę chorób tj.: alergii, otyłości, zawału, cukrzycy, udaru, osteoporozy, depresji czy nowotworów, poprawę systemu antyoksydacyjnego i detoksykacyjnego organizmu, ograniczenie łysienia androgenowego, czy poprawę pamięci i koncentracji

Test Genodiet iGenesis Completo tworzy 9 wzajemnie uzupełniających się modułów:



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.



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.



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.



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.



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 wspomagania prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, ale także przy zapobieganiu rozwojowi chorób nowotworowych i autoimmunologicznych oraz wspomaganiu treningów sportowych.



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.



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 załączku i odsunięcia w czasie rozwoju choroby.



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.



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.

GENESIS SLIM

Model GENESIS SLIM umożliwia precyzyjnie ocenić ryzyko wystąpienia otyłości, nadciśnienia, cukrzycy i innych chorób związanych z nadmierną wagą. Dzięki niemu pacjenci dowiadują się, na co zwrócić uwagę w profilaktyce i leczeniu tych problemów. Mają też możliwość zidentyfikowania problemu w załączku i odsunięcia w czasie rozwoju choroby.

- Testy objawów zapalenia w Testach genach
- 15 lat doświadczenia
- Ponad 100 000 wykonanych badań naukowych na świecie

JEDNO BADANIE NA CAŁE ŻYCIE

GENESIS MICRO

Model GENESIS MICRO umożliwia precyzyjnie ocenić ryzyko wystąpienia 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 załączku i odsunięcia w czasie rozwoju choroby.

- Testy objawów zapalenia w Testach genach
- 15 lat doświadczenia
- Ponad 100 000 wykonanych badań naukowych na świecie

JEDNO BADANIE NA CAŁE ŻYCIE

GENESIS SENSOR

Model GENESIS SENSOR umożliwia precyzyjnie ocenić ryzyko wystąpienia 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 załączku i odsunięcia w czasie rozwoju choroby.

- Testy objawów zapalenia w Testach genach
- 15 lat doświadczenia
- Ponad 100 000 wykonanych badań naukowych na świecie

JEDNO BADANIE NA CAŁE ŻYCIE

GENESIS HEALTH

Model GENESIS HEALTH umożliwia precyzyjnie ocenić ryzyko wystąpienia 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 załączku i odsunięcia w czasie rozwoju choroby.

- Testy objawów zapalenia w Testach genach
- 15 lat doświadczenia
- Ponad 100 000 wykonanych badań naukowych na świecie

JEDNO BADANIE NA CAŁE ŻYCIE

GENESIS DETOX

Model GENESIS DETOX umożliwia precyzyjnie ocenić ryzyko wystąpienia 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 załączku i odsunięcia w czasie rozwoju choroby.

- Testy objawów zapalenia w Testach genach
- 15 lat doświadczenia
- Ponad 100 000 wykonanych badań naukowych na świecie

JEDNO BADANIE NA CAŁE ŻYCIE

GENESIS FITSPORT

Model GENESIS FITSPORT umożliwia precyzyjnie ocenić ryzyko wystąpienia 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 załączku i odsunięcia w czasie rozwoju choroby.

- Testy objawów zapalenia w Testach genach
- 15 lat doświadczenia
- Ponad 100 000 wykonanych badań naukowych na świecie

JEDNO BADANIE NA CAŁE ŻYCIE

GENESIS MEDLINE

Model GENESIS MEDLINE umożliwia precyzyjnie ocenić ryzyko wystąpienia 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 załączku i odsunięcia w czasie rozwoju choroby.

- Testy objawów zapalenia w Testach genach
- 15 lat doświadczenia
- Ponad 100 000 wykonanych badań naukowych na świecie

JEDNO BADANIE NA CAŁE ŻYCIE

GENESIS ANDROGEN

Model GENESIS ANDROGEN umożliwia precyzyjnie ocenić ryzyko wystąpienia 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 załączku i odsunięcia w czasie rozwoju choroby.

- Testy objawów zapalenia w Testach genach
- 15 lat doświadczenia
- Ponad 100 000 wykonanych badań naukowych na świecie

JEDNO BADANIE NA CAŁE ŻYCIE

GENESIS NEURO

Model GENESIS NEURO umożliwia precyzyjnie ocenić ryzyko wystąpienia 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 załączku i odsunięcia w czasie rozwoju choroby.

- Testy objawów zapalenia w Testach genach
- 15 lat doświadczenia
- Ponad 100 000 wykonanych badań naukowych na świecie

JEDNO BADANIE NA CAŁE ŻYCIE

2. Badanie nutrigenetyczne Genodiet iGenseis Anti-aging 4 moduły

Genodiet iGenesis Anti-Aging to badanie genetyczne złożone z 4 modułów: Slim, Sensor, Micro, Detox

Celem testu jest uzyskanie kompleksowej wiedzy z zakresu predyspozycji żywieniowych, które mają największy wpływ na zachowanie zdrowia, zgrabnej sylwetki i młodego wyglądu. To skuteczne narzędzie w walce z otyłością.

Na podstawie wyników testu oraz badań laboratoryjnych, eksperci opracowują indywidualne zalecenia żywieniowe oraz program suplementacyjny. Instrukcje te służą profilaktyce przeciwstarzeniowej, poprawie kondycji skóry i zachowaniu szczupłej sylwetki do późnej starości. Wdrożenie zaleceń na podstawie informacji zawartych w DNA pozwala na wyeliminowanie szkodliwych produktów z diety. Wynik wskazuje jak działa nasz system antyoksydacyjny i detoksykacyjny, aby móc go skutecznie wspomagać. Dzięki temu zyskamy więcej energii, lepszy wygląd i zapobiegamy nowotworom.

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.



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.



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.



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.



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.



3. Badanie Omega test – analiza stężenia kwasów tłuszczowych w komórkach.

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 skórnymi
- 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,

Do wykonania badania OMEGA Test wykorzystywana jest analiza suchej kropli krwi (ang. Dried blood spots – DBS). Na wyniki czeka się około 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 to jedyne badanie w Europie, które bada zawartość aż 22 kwasów tłuszczowych w błonach. Sprawdzany jest poziom zarówno nasyconych, jednonasyconych, jak i wielonienasyconych z rodziny omega 3 i omega 6, które są podstawowym materiałem budulcowym błon każdej komórki.

Kwasy Omega 3 i Omega 6 muszą być dostarczane z zewnątrz, ponieważ nasz organizm nie potrafi ich wytworzyć. Dlatego każdy powinien wykonać to badanie, aby wiedzieć czy dostarcza odpowiednie ilości kwasów tłuszczowych i w odpowiednich proporcjach.

Warto je wykonać razem z badaniem nutrigenetycznym iGenesis, ponieważ kwasy omega 3 wpływają na ekspresję licznych genów.

W ramach testu badamy:

- Stężenie kwasów tłuszczowych Omega-3 - zbyt niski poziom kwasów Omega-3 wiąże się ze wzrostem ryzyka przewlekłego stanu zapalnego
- Stężenie kwasów tłuszczowych Omega-6 - zbyt wysoki poziom kwasów Omega-6 to m.in. zwiększone ryzyko chorób sercowo-naczyniowych
- AA / EPA - to wyznacznik procesu zapalnego w komórkach, najkorzystniejszy dla organizmu wskaźnik AA/EPA wynosi 1,5-3
- Indeks Omega-3 - to wyznacznik zdrowia układu krążenia, najkorzystniejszy dla organizmu indeks Omega-3 wynosi powyżej 8%
- Indeks tłuszczów trans - tłuszcze trans to najbardziej szkodliwy dla zdrowia rodzaj kwasów tłuszczowych, zbyt wysoki indeks tłuszczów trans wpływa na zwiększone ryzyko ataku serca oraz sprzyja rozwojowi m.in. cukrzycy typu 2
- NKT/JNKT - niekorzystny stosunek NKT do JNKT wiąże się ze wzrostem stężenia cholesterolu we krwi i podwyższonym ryzykiem chorób układu sercowo-naczyniowego

Wskazania do wykonania Omega Test:

CHOROBY SERCA, CHOROBY NEURODEGENERACYJNE, OTYŁOŚĆ - odpowiednie stężenie kwasów tłuszczowych we krwi jest niezbędne dla procesów regeneracyjnych w chorobach serca, może ono również łagodzić objawy demencji, chorób neurodegeneracyjnych i ułatwiać zrzućenie zbędnych kilogramów

RYZIKO CHORÓB UKŁADU KRĄŻENIA, UKŁADU NERWOWEGO, KOSTNO-STAWOWEGO, OTYŁOŚCI - oznaczenie profilu kwasów tłuszczowych ma szczególne znaczenie dla osób znajdujących się w grupie podwyższonego ryzyka zachorowania na choroby układu krążenia, układu nerwowego czy układu kostno-stawowego - odpowiednie stężenie kwasów tłuszczowych znacznie zmniejsza ryzyko wystąpienia tych schorzeń

PLANOWANIE POTOMSTWA LUB CIĄŻA - odpowiednie stężenie kwasów tłuszczowych (zwłaszcza w III trymestrze ciąży) zmniejsza ryzyko przedwczesnego porodu i wystąpienia niskiej masy urodzeniowej u dziecka, ponadto chroni kobiety przed depresją poporodową

DOLEGLIWOŚCI O TRUDNEJ DO USTALENIA PRZYCZYNNIE - brak równowagi pomiędzy kwasami tłuszczowymi może prowadzić do powstawania utajonego stanu zapalnego, co ma negatywny wpływ na nasze samopoczucie - mogą pojawić się takie objawy jak przemęczenie, osłabienie organizmu czy zaburzenia snu

UPRAWIANIE SPORTU - aktywność fizyczna może prowadzić do zwiększenia poziomu stresu oksydacyjnego, a także sprzyja występowaniu kontuzji. Dzięki wyrównaniu poziomu kwasów omega-3 i omega-6 treningi będą bardziej efektywne, a czas regeneracji po wysiłku ulegnie skróceniu

PROFILAKTYKA SPERSONALIZOWANA - odpowiedni profil kwasów tłuszczowych ma znaczenie dla każdej osoby - dzięki niemu nie tylko znacznie zmniejszone jest ryzyko wystąpienia poważnych chorób cywilizacyjnych w przyszłości, ale także procesy starzenia ulegają spowolnieniu - a to pozwala cieszyć się pięknym wyglądem i dobrym stanem zdrowia przez długie lata

Co zyskujesz optymalizując poziom kwasów tłuszczowych?

- Podnosisz odporność organizmu
- Zwiększasz ochronę mózgu przed starzeniem
- Poprawiasz metabolizm i utrzymujesz prawidłową masę ciała
- Poprawiasz pamięć, koncentrację i zdolności nauki oraz dobry nastrój
- Zmniejszasz ryzyko miażdżycy, nadciśnienia, zakrzepicy, zawału i innych przewlekłych chorób
- Poprawiasz wzrok, stan skóry, włosów i paznokci
- Dbasz o prawidłowy przebieg ciąży i rozwój płodu
- Poprawiasz funkcjonowanie organizmu i zmniejszasz stan zapalny w chorobach



