

Twoje geny  
**Twoja siła!**

**Indywidualny  
Raport  
Genetyczny**

Imię i Nazwisko: Adam Kowalski  
Identyfikator raportu: XYZ-AVD-AAA  
Data stworzenia raportu: 18-06-19

## 1. Wstęp

4

## 2. Jak czytać pełny Raport?

5

## 3. Słowniczek

8

## 4. Dieta

10

4.1. Tolerancja laktozy	11
4.2. Ryzyko celiakii	14
4.3. Wrażliwość na kofeinę	17
4.4. Witamina A	21
4.5. Witamina B6	24
4.6. Witamina B12	26
4.7. Witamina C	29
4.8. Witamina D3	30
4.9. Kwas foliowy	35
4.10. Żelazo	37
4.11. Sód (wrażliwość na sól)	40
4.12. Przyswajanie alkoholu	42
4.13. Poziom „złego” cholesterolu LDL we krwi	45
4.14. Stężenie „dobrego” cholesterolu HDL we krwi	49
4.15. Alergia na orzeszki ziemne	54
4.16. Predyspozycje do odczuwania słodkiego smaku	56
4.17. Tolerancja fruktozy	58

## 5. Sport i masa ciała

61

5.1. Sprinter czy długodystansowiec?	62
5.2. Genetyczna predyspozycja do wystąpienia otyłości	66
5.3. Wrażliwość na tłuszcze w diecie - transport	72
5.4. Wrażliwość na tłuszcze w diecie - magazynowanie	74
5.5. Bilans energetyczny - metabolizowanie	76
5.6. Uczucie sytości	79
5.7. Predyspozycje do wydatkowania energii podczas aktywności fizycznej	82

5.8. Regeneracja po wysiłku	84
5.9. Wysiłek fizyczny i dieta a redukcja masy ciała	86

## 6. Zdrowie

89

6.1. MTHFR	90
6.2. Cukrzyca typu 2 i otyłość	96
6.3. Cukrzyca typu 2 i niewydolność trzustki	100
6.4. Hemochromatoza	103
6.5. Graves-Basedow	107
6.6. Podłoże genetyczne depresji	109
6.7. Udar - aspekty genetyczne	112
6.8. Genetyczne podłoże schizofrenii	116
6.9. Poziom empatii	119

## 7. Metabolizm leków

122

7.1. Wrażliwość na Ibuprofen, Aspirynę, Polopiryneę i inne NLPZ	123
7.2. Metabolizm Inhibitorów Pomp Protonowych (IPP)	126
7.3. Metabolizm leku warfaryny	129
7.4. Wrażliwość na leki antydepresyjne	131
7.5. Skuteczność metotreksatu w reumatoidalnym zapaleniu stawów	134

## 8. Pozostałe

135

8.1. Starzenie, długowieczność	136
8.2. Łuszczyca	140
8.3. Atopowe zapalenie skóry	143
8.4. Efekt placebo	145
8.5. Aspekty osobowości	148
8.6. Zaburzenia produkcji kolagenu i powstawanie zmarszczek	149
8.7. Przebarwienia skóry a opalanie	151
8.8. Występowanie piegów	153
8.9. Tekstura i elastyczność skóry - cellulit	155
8.10. Tekstura i elastyczność skóry - rozstępy	157
8.11. Ochrona antyoksydacyjna	159

