

1. Wstęp

8

2. Jak czytać pełny Raport?

9

3. Słowniczek

12

4. Dieta

14

4.1. Tolerancja laktozy

15

NIETOLERANCJA



TOLERANCJA

4.2. Ryzyko celiakii

18

ZWIĘKSZONE RYZYKO



ZMNIJSZONE RYZYKO

4.3. Wrażliwość na kofeinę

21

OBNIŻONA TOLERANCJA



PODWYŻSZONA TOLERANCJA

4.4. Witamina A

25

MOŻLIWY NIEDOBÓR



ZMNIJSZONE RYZYKO NIEDOBORU

4.5. Witamina B6

29

MOŻLIWY NIEDOBÓR



ZMNIJSZONE RYZYKO NIEDOBORU

4.6. Witamina B12

31

MOŻLIWY NIEDOBÓR



ZMNIJSZONE RYZYKO NIEDOBORU

4.7. Witamina C

34

MOŻLIWY NIEDOBÓR



ZMNIJSZONE RYZYKO NIEDOBORU


4.8. Witamina D3 35

MOŻLIWY NIEDOBÓR  ZMNIJSZONE RYZYKO NIEDOBORU

4.9. Kwas foliowy 40

MOŻLIWY NIEDOBÓR  ZMNIJSZONE RYZYKO NIEDOBORU

4.10. Żelazo 42

MOŻLIWY NIEDOBÓR  ZMNIJSZONE RYZYKO NIEDOBORU

4.11. Sód (wrażliwość na sól) 44

ZWIĘKSZONA WRAŻLIWOŚĆ  ZMNIJSZONA WRAŻLIWOŚĆ

4.12. Przyswajanie alkoholu 46

SPOWOLNIONY METABOLIZM  PRZYSPIESZONY METABOLIZM

4.13. Poziom „złego” cholesterolu LDL we krwi 49

ZWIĘKSZONY POZIOM  ZMNIJSZONY POZIOM

4.14. Stężenie „dobrego” cholesterolu HDL we krwi 53

ZMNIJSZONY POZIOM  ZWIĘKSZONY POZIOM

4.15. Alergia na orzeszki ziemne 58

ZWIĘKSZONE RYZYKO  ZMNIJSZONE RYZYKO

4.16. Predyspozycje do odczuwania słodkiego smaku 61

ZWIĘKSZONY APETYT  ZMNIJSZONY APETYT

4.17. Tolerancja fruktozy 63

NIETOLERANCJA FRUKTOZY  BRAK OBCIĄŻENIA

5. Sport i masa ciała

66

5.1. Sprinter czy długodystansowiec? 67

DŁUGODYSTANSOWIEC  SPINTER

5.2. Podatność na kontuzje 71

ZWIĘKSZONE RYZYKO  ZMNIJSZONE RYZYKO

5.3. Genetyczna predyspozycja do wystąpienia otyłości 73

ZWIĘKSZONE RYZYKO  ZMNIJSZONE RYZYKO

5.4. Wrażliwość na tłuszcze w diecie - transport 79

ZWIĘKSZONE RYZYKO OTYŁOŚCI  ZMNIJSZONE RYZYKO OTYŁOŚCI

5.5. Wrażliwość na tłuszcze w diecie - magazynowanie 81

ZWIĘKSZONE RYZYKO OTYŁOŚCI  ZMNIJSZONE RYZYKO OTYŁOŚCI

5.6. Bilans energetyczny - metabolizowanie 83

ZWIĘKSZONE RYZYKO OTYŁOŚCI  ZMNIJSZONE RYZYKO OTYŁOŚCI

5.7. Uczucie sytości 85

ZWIĘKSZONE RYZYKO OTYŁOŚCI  ZMNIJSZONE RYZYKO OTYŁOŚCI

5.8. Predyspozycje do wydatkowania energii podczas aktywności fizycznej 88

ZMNIJSZONY WYDATEK ENERGETYCZNY  ZWIĘKSZONY WYDATEK ENERGETYCZNY

5.9. Regeneracja po wysiłku 90

SPOWOLNIONA REGENERACJA  PRZYŚPIESZONA REGENERACJA

5.10. Wysiłek fizyczny i dieta a redukcja masy ciała 92

SPOWOLNIONA REDUKCJA  PRZYŚPIESZONA REDUKCJA

6. Zdrowie

96

6.1. MTHFR 97

ZWIĘKSZONE RYZYKO  ZMNIJSZONE RYZYKO

6.2. Cukrzyca typu 2 i otyłość 104

ZWIĘKSZONE RYZYKO  ZMNIJSZONE RYZYKO

6.3. Choroba Leśniowskiego-Crohna 108

ZWIĘKSZONE RYZYKO  ZMNIJSZONE RYZYKO

6.4. Cukrzyca typu 2 i niewydolność trzustki 112

ZWIĘKSZONE RYZYKO  ZMNIJSZONE RYZYKO

6.5. Hemochromatoza 115

HEMOCHROMATOZA  BRAK OBCIĄŻENIA

6.6. Graves-Basedow 118

ZWIĘKSZONE RYZYKO  ZMNIJSZONE RYZYKO

6.7. Podłoże genetyczne depresji 120

ZWIĘKSZONE RYZYKO  ZMNIJSZONE RYZYKO

6.8. Udar - aspekty genetyczne 123

ZWIĘKSZONE RYZYKO  ZMNIJSZONE RYZYKO

6.9. Genetyczne podłoże schizofrenii 127

ZWIĘKSZONE RYZYKO  ZMNIJSZONE RYZYKO

6.10. Poziom empatii 131

MNIEJSZY POZIOM EMPATII  WIĘKSZY POZIOM EMPATII

7. Metabolizm leków

134

7.1. Wrażliwość na Ibuprofen, Aspirynę, Polopiryne i inne NLPZ 135

SPOWOLNIONE PRZYSWAJANIE  PRZYŚPIESZONE PRZYSWAJANIE

7.2. Metabolizm Inhibitorów Pomp Protonowych (IPP) 138

SPOWOLNIONY METABOLIZM  PRZYŚPIESZONY METABOLIZM

7.3. Metabolizm leku warfaryny 142

OŚLĄBIONE DZIAŁANIE  INTENSYWNIJSZE DZIAŁANIE

7.4. Wrażliwość na leki antydepresyjne 144



7.5. Skuteczność metotreksatu w reumatoidalnym zapaleniu stawów 147



8. Pozostałe

148

8.1. Starzenie, długowieczność 149



8.2. Łuszczyca 153



8.3. Atopowe zapalenie skóry 156



8.4. Efekt placebo 158



8.5. Aspekty osobowości 161



8.6. Zaburzenia produkcji kolagenu i powstawanie zmarszczek 162



8.7. Przebarwienia skóry a opalanie 164

ZWIĘKSZONA WRAŻLIWOŚĆ NA SŁOŃCE



PRAWIDŁOWA REAKCJA NA SŁOŃCE

8.8. Występowanie piegów 166

ZWIĘKSZONA SZANSA NA PIEGI



ZMNIJSZONA SZANSA NA PIEGI

8.9. Tekstura i elastyczność skóry - cellulit 168

PREDYSPOZYCJA DO CELLULITU



BRAK PREDYSPOZYCJI DO CELLULITU

8.10. Tekstura i elastyczność skóry - rozstępy 169

ZWIĘKSZONE RYZYKO ROZSTĘPÓW



ZMNIJSZONE RYZYKO ROZSTĘPÓW

8.11. Ochrona antyoksydacyjna 171

PRZYŚPIESZONE STARZENIE SKÓRY



SPOWOLNIONE STARZENIE SKÓRY

9. Bibliografia

174