

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

5

## 2. Jak czytać pełny Raport?

6

## 3. Słowniczek

9

## 4. Dieta

11

4.1. Tolerancja laktozy	12
4.2. Ryzyko celiakii	15
4.3. Wrażliwość na kofeinę	18
4.4. Witamina A	23
4.5. Witamina B6	27
4.6. Witamina B12	29
4.7. Witamina C	32
4.8. Witamina D3	33
4.9. Kwas foliowy	38
4.10. Żelazo	40
4.11. Sód (wrażliwość na sól)	43
4.12. Przyswajanie alkoholu	46
4.13. Poziom „złego” cholesterolu LDL we krwi	49
4.14. Stężenie „dobrego” cholesterolu HDL we krwi	53
4.15. Alergia na orzeszki ziemne	57
4.16. Predyspozycje do odczuwania słodkiego smaku	60

## 5. Sport i masa ciała

63

5.1. Sprinter czy długodystansowiec?	64
5.2. Genetyczna predyspozycja do wystąpienia otyłości	68
5.3. Wrażliwość na nasycone kwasy tłuszczowe oraz rafinowane węglowodany	74
5.4. Wrażliwość na tłuszcze w diecie - transport	76
5.5. Wrażliwość na tłuszcze w diecie - magazynowanie	78
5.6. Bilans energetyczny - metabolizowanie	80
5.7. Uczucie sytości	82
5.8. Predyspozycje do wydatkowania energii podczas aktywności fizycznej	85

5.9. Regeneracja po wysiłku	88
5.10. Wysiłek fizyczny i dieta a redukcja masy ciała	89

## 6. Zdrowie

93

6.1. MTHFR	94
6.2. Cukrzyca typu 2 i otyłość	99
6.3. Cukrzyca typu 2 i niewydolność trzustki	103
6.4. Hemochromatoza	107
6.5. Graves-Basedow	111
6.6. Podłoże genetyczne depresji	114
6.7. Udar - aspekty genetyczne	117
6.8. Genetyczne podłoże schizofrenii	121
6.9. Poziom empatii	125

## 7. Metabolizm leków

128

7.1. Wrażliwość na Ibuprofen, Aspirynę, Polopiryneę i inne NLPZ	129
7.2. Metabolizm Inhibitorów Pomp Protonowych (IPP)	133
7.3. Metabolizm leku warfaryny	137
7.4. Wrażliwość na leki antydepresyjne	140
7.5. Skuteczność metotreksatu w reumatoidalnym zapaleniu stawów	144

## 8. Pozostałe

145

8.1. Starzenie, długowieczność	146
8.2. Kontaktowe zapalenie skóry	150
8.3. Łuszczyca	152
8.4. Atopowe zapalenie skóry	155
8.5. Efekt placebo	157
8.6. Aspekty osobowości	160
8.7. Zaburzenia produkcji kolagenu i powstawanie zmarszczek	161
8.8. Przebarwienia skóry a opalanie	164
8.9. Występowanie piegów	166
8.10. Tekstura i elastyczność skóry - cellulit	168
8.11. Tekstura i elastyczność skóry - rozstępy	170

8.12. Nawodnienie skóry	171
8.13. Ochrona antyoksydacyjna	173
8.14. Starzenie się skóry	177

## 9. Bibliografia

179