




Institute of
Integrative Medicine
and Wellness

Генетические тестирования

Понимание своего организма —
первый шаг к позитивным
изменениям.





ДНК-тесты раскроют ваш генетический потенциал и позволят использовать свои возможности на максимум. Информация, заложенная в генах откроет всю правду о работе организма: 

- Продукты, которые дают вам энергию;
- Витамины для баланса внешней и внутренней красоты;
- Какая еда полезна для вас, а какая может привести к проблемам со здоровьем;
- Спорт, раскрывающий врождённый потенциал;
- Так ли вредны для вас кофе, алкоголь, соль и глютен, как о них говорят.

Ставя перед собой новые задачи — начните с понимания себя. Получите подробную ДНК- инструкцию к своему организму и давайте ему только то, что действительно полезно.

Активное долголетие

*55 генов / 3 отчета с печатными версиями
/ 2 консультации*

Вы узнаете индивидуальные особенности своего организма, на основе которого будет сформирован оптимальный режим для активной и продуктивной работы всего организма. Оцените генетический риск снижения когнитивных способностей с возрастом. Узнаете о действенных методах снижения тревожности.



IIMV
Institute of Integrative
Medicine and Wellness

Персональный
отчет
Expert



IIMV
Institute of Integrative
Medicine and Wellness

Персональный
отчет
Neuro



IIMW
Institute of Integrative
Medicine and Wellness

Персональный
отчет
Wellness

Вы узнаете:

- Определите допустимые нормы употребления кофеина и алкоголя, чтобы не доводить до отравления, похмельного синдрома и не истощать ресурсы организма
- Выявите реакцию организма на глютен и лактозу
- Узнаете о чувствительности сладкому и горькому вкусам, восприятию жирной пищи и скорости выведения соли
- Поймете, есть ли у вас адаптивность к вегетарианству
- Выясните, есть ли у вас склонность к перееданию и оцените эффективность разгрузочных дней



Рекомендации: образ жизни

Продукты, повышающие уровень серотонина

Серотонин не содержится в продуктах питания

Путем биохимических процессов он образуется из аминокислоты триптофан. В свою очередь аминокислота триптофан является структурным компонентом белка многих пищевых продуктов. Нормой потребления триптофана является 3,5 мг на кг веса тела в сутки. Например, человеку с весом 70 кг необходимо употреблять около 250 мг триптофана в день из продуктов и пищевых добавок.

Пищевые источники триптофана по мере уменьшения его содержания в продуктах:

- | | |
|--|---|
| ▶ Икра (красная и черная) | ▶ Белое мясо (курица, кролик, индейка) |
| ▶ Различные виды сыра | ▶ Красное мясо (говядина, телятина, баранина) |
| ▶ Орехи (арахис, миндаль, кешью) | ▶ Рыба (сельдь, лосось, минтай) |
| ▶ Бобовые культуры (фасоль, чечевица, соевые бобы) | ▶ Яйца куриные |
| ▶ Кедровые орехи | |

Красота и Молодость

*66 генов / 3 отчета с печатными версиями
/ 2 консультации*

Комплекс посвященный женщине, её красоте и здоровью. Вы получите персональные рекомендации по питанию, сохранению молодости и гармонизации женского здоровья. Индивидуальный подход позволит корректировать фигуру в зависимости от вашего запроса. В зависимости от генетических особенностей вашего организма будут сформированы рекомендации по уходу за кожей и волосами.



Персональный
отчет
Wellness



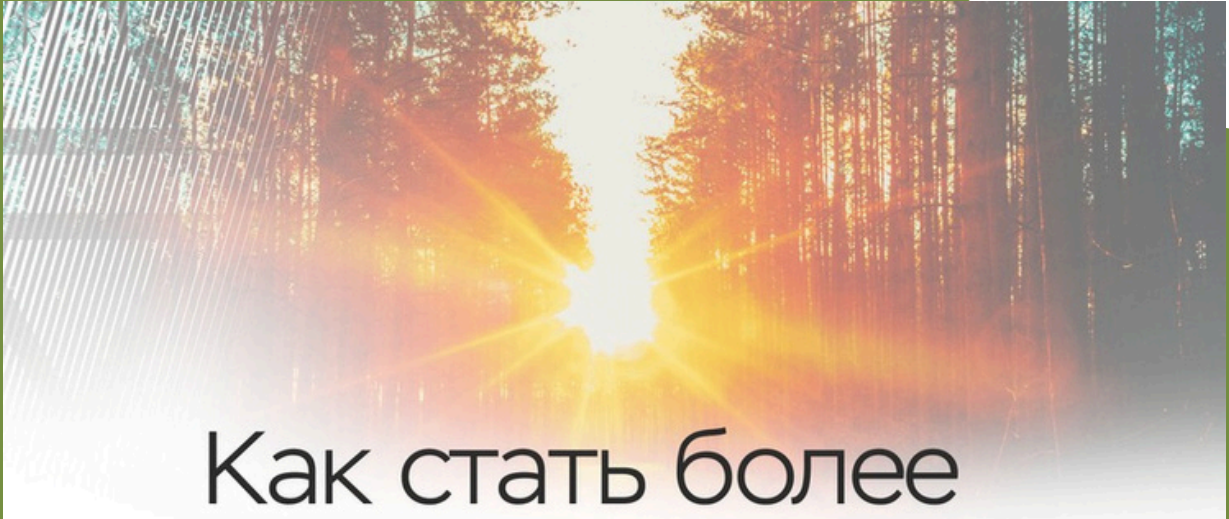
Персональный
отчет
Beauty



Персональный
отчет
Femininity

Вы узнаете:

- Поймете, на какие витамины обратить пристальное внимание (диагностика под контролем эксперта, подходящая форма витаминов);
- Оцените скорость выведения соли и склонность к отекам;
- Составите повседневное меню с теми продуктами, которые подходят именно вам;
- Выявите склонность к воспалительным процессам и избежите нежелательных косметологических процедур;
- Оцените механические свойства тканей: выработку коллагена, прочность сосудов, риск появления растяжек и разрушения костной ткани.



Как стать более энергичным

Норадреналин является одним из ключевых нейромедиаторов в нашем мозге. Он синтезируется из дофамина с помощью фермента дофамин-бета-гидроксилазы. В мозге норадреналин вырабатывается в специализированных нейронах. Его синтез подчинен различным режимам. Обычно норадреналин вырабатывается в небольших количествах в течение дня для поддержания бодрствования, внимания и других процессов нашего организма.

Во время экстремальных ситуаций этот гормон вырабатывается клеткой в значительно большем количестве, обеспечивая быструю адаптацию организма в стрессовой ситуации. Эта активация обеспечивает ответ организма согласно принципу «бей или беги».

В настоящем разделе мы рассмотрим 3 гена, генетические варианты которых приводят к изменению активности норадреналиновой системы.

Первый ген – ген рецептора норадреналина (ADRA2A) – кодирует основной рецептор норадреналина, через который осуществляется передача сигнала в мозге. Активность этого гена определяет количество (плотность распределения) рецептора.

Активность второго гена – транспортера обратного захвата дофамина (NET) – определяет количество транспортера, а следовательно, и то, сколько норадреналина будет сохранено и как долго он будет находиться в синаптическом пространстве, после начала передачи сигнала.

В заключение, мы рассмотрим ген (COMT), кодирующий фермент, участвующий в инактивации моноаминов, таких как дофамин и норадреналин, его активность таким образом непосредственно влияет на количество нейромедиатора.

Все эти гены влияют на активность норадреналиновой системы, а следовательно, и на наше ощущение бодрости, концентрацию внимания и способность адаптироваться в экстремальных ситуациях.

Здоровье под КЛЮЧ

*81 генов / 2 отчета с печатными версиями
/ 1 консультации*

Программа “Здоровье под ключ” разработана с учетом потребностей современного человека в высоком качестве жизни. Входящие в нее развернутые ДНК исследования позволят быстро и комфортно подобрать то, что способствует здоровью, активности и долголетию: подходящее питание, оптимальный спортивный режим, эффективную стратегию восполнения дефицитов, защиту от заболеваний и их профилактику.



Персональный
отчет
Vitamins



Персональный
отчет
Expert

Вы узнаете:

- Составите рацион питания для энергии и продуктивности
- Узнаете, есть ли у вас непереносимости отдельных продуктов (молоко, злаки), нужно ли ограничивать потребление кофеина и сахара
- Оцените склонность к набору веса и подберете эффективные способы ее нейтрализации
- Узнаете особенности метаболизма жизненно важных витаминов и микроэлементов, вашу индивидуальную потребность в них и подберете те формы, которые максимально усваиваются
- Узнаете, как ваш организм усваивает витамины из продуктов питания
- Оцените параметры спортивного здоровья и улучшите показатели.

Белки

Исследуемые гены: Ваш генотип: FTO A/A Эффект: ⊖ ⊖

Куриная грудка Мята

Рекомендации по питанию

У вас выявлена склонность к замедленному насыщению: чувство голода при приеме пищи. Это может приводить к существенно избыточному приему пищи.

Контролировать аппетит помогает питание с высоким содержанием белка. Белки способствуют долгому сохранению чувства насыщения.

Вам рекомендуется включать белки в каждый прием пищи и увеличивать количество белка в рационе до 1,2-1,5 г / кг идеальной массы тела*. Кроме того, достаточное потребление белка важно при наборе мышечной массы, а также для контроля веса.

Дополнительно

Физическая активность частично нивелирует последствия замедленного насыщения. В тренировках возможен дополнительный прием спортивного питания. Желательно значительно превышать максимальную рекомендованную дозу белка в высокобелковых диетах. Необходимо также регулярно консультироваться с врачом, вам могут быть назначены препараты для поддержки почек, печени либо рекомендован прием ферментных препаратов (например, бромелайна)*.

Физическая активность

Ваша суточная норма – 60 г

Употребляйте ежедневно любые из этих продуктов, чтобы удовлетворить суточную норму. Вес продукта, который может восполнить норму, указан в граммах.

52 г Сыр пармезан 59 г Бобы соевые 53 г Печень трески

Закключение

Генетический анализ выявил у вас высокую потребность в обязательном соблюдении белковой диеты для сохранения физической формы*.

Признаки дефицита белков: Постоянное чувство голода, Снижение иммунитета, Снижение регенерации тканей, Слабость, вялость, бессонница, Отеки.

Признаки избытка белков: Постоянная жажда, Нарушение пищеварения, Нарушение функций почек, Гормональный дисбаланс, Интоксикация.

43 Ссылки на источники в конце отчета

*Необходима консультация специалиста

*Необходима консультация специалиста

Безопасная среда

87 генов / 2 отчета с печатными версиями /
1 консультация

Развернутое ДНК-исследование, направленное на защиту и поддержание здоровья в крупном городе. Это основанные на индивидуальных генетических особенностях персональные рекомендации по защите от токсического влияния продуктов питания, бытовой химии, лекарств, а также профилактике заболеваний. “Безопасная среда” — это ваш персональный план укрепления здоровья в мегаполисе!



Персональный
отчет
Expert



Персональный
отчет
Detox

Вы узнаете:

- Составите рацион питания для энергии и продуктивности;
- Узнаете, есть ли у вас непереносимости отдельных продуктов (молоко, злаки), нужно ли ограничивать потребление кофеина и сахара;
- Оцените склонность к набору веса и подберете эффективные способы ее нейтрализации;
- Узнаете особенности метаболизма жизненно важных витаминов и микроэлементов, вашу индивидуальную потребность в них и подберете те формы, которые максимально усваиваются;
- Повысите эффективность работы системы детоксикации.



Здоровый ребенок

*55 генов / 3 отчета с печатными версиями
/ 2 консультации*

Узнайте генетические особенности ребенка, чтобы помочь ему стать здоровым сейчас и на всю жизнь. Вы получите четкие ответы на множество вопросов, с которыми сталкиваются родители, — от подходящего рациона питания до выбора вида спорта и индивидуальной потребности в витаминах. Прививайте полезные привычки для полноценного развития, высокой мотивации и продуктивности вашего ребенка!



IIMV
Institute of Integrative
Medicine and Wellness

Персональный
отчет
Vitamins



IIMV
Institute of Integrative
Medicine and Wellness

Персональный
отчет
Neuro



IIMV
Institute of Integrative
Medicine and Wellness

Персональный
отчет
Wellness

Вы узнаете:

- Сформируете комплексный подход к здоровью и развитию ребенка с учетом индивидуальных генетических особенностей;
- Получите комфортно применимые рекомендации по организации режима ребенка;
- Оцените ежедневную потребность ребенка в физической активности и подберете наиболее подходящий ее вид;
- Составите антистресс-программу для ребенка, особенно в кризисные периоды;
- Повысите мотивацию и продуктивность в обучении и достижении целей.



Управление возрастом

*107 генов / 4 отчета с печатными версиями
/ 2 консультации*

Узнайте секретный инструмент для
биохакинга на генетическом уровне и
замедлите старение вашего организма.
Используйте передовые достижения науки для
реального сохранения активности и молодости



IIM
Institute of
Medicine and
Aging

Персональный
отчет
Expert



IIM
Institute of
Medicine and
Aging

Персональный
отчет
Vitamins



IIM
Institute of
Medicine and
Aging

Персональный
отчет
Neuro



IIM
Institute of
Medicine and
Aging

Персональный
отчет
Detox



Персональный
отчет
Expert



Персональный
отчет
Vitamins



Персональный
отчет
Neuro



Персональный
отчет
Detox

Вы узнаете:

- Составите рацион питания для энергии и продуктивности;
- Узнаете, есть ли у вас непереносимости отдельных продуктов (молоко, злаки), нужно ли ограничивать потребление кофеина и сахара;
- Оцените склонность к набору веса и подберете эффективные способы ее нейтрализации;
- Узнаете особенности метаболизма жизненно важных витаминов и микроэлементов, вашу индивидуальную потребность в них и подберете те формы, которые максимально усваиваются;
- Повысите эффективность работы системы детоксикации;
- Узнаете, как ваш организм борется с внешними и внутренними токсинами.



Бисфенол А

Бисфенол А (БФА) – химическое вещество, маскируется под женские гормоны эстрогены, тем самым нарушая работу эндокринной системы.

БФА используют для производства пластика и изделий из него, он входит в состав эпоксидных смол, которыми покрывают водопроводные трубы, консервные банки, упаковки для еды и напитков.

БФА проникает из пластика в еду и напитки и накапливается в организме, попадает через кожу. Даже небольшие дозы могут влиять на обмен глюкозы, создавая риск сахарного диабета, вызывать хронические заболевания дыхательных путей, нарушения функций нервной системы и репродуктивной сферы и др. приводить к порокам развития плода.

5 мкг на 1 кг массы тела – рекомендованная Европейским органом по безопасности пищевых продуктов (EFSA) допустимая планка потребления БФА в день. Не стоит разогревать пищевые продукты в пластиковых контейнерах.

На основе менее токсичных аналогов БФА разработан пластик с маркировкой "BPA Free" (без БФА).

Зоны риска: эндокринная, дыхательная, сердечно-сосудистая и нервная системы

Полиморфизмы некоторых генов могут влиять на скорость обезвреживания БФА, увеличивая риск его негативных эффектов.

Признаки интоксикации БФА:

- гормональные нарушения
- хронические заболевания дыхательной системы
- повышенный риск атеросклероза
- неврологические нарушения
- расстройства репродуктивной сферы

Маркировки видов пластика, которые могут содержать БФА

На упаковке они обозначены треугольными символами из стрелок. Под ними могут быть указаны буквы BPA, PVC и O, а также цифры 7 и 3 (03).

VIP

Включает в себя: Expert, Wellness, Neuro, Beauty, Detox, Vitamins, Immunity, Sugar, Smiles / 3 консультации

Уникальная Программа по долголетию, затрагивающая все сферы здоровья (физического, эмоционального, психологического).
Максимальное снижение рисков развития заболеваний, индивидуальный подход в разработке образа жизни, рациона питания, спорта и мер профилактики



Персональный
отчет
Vitamins



Персональный
отчет
Neuro



Персональный
отчет
Detox

Вы узнаете:

- Составите рацион питания для энергии и продуктивности;
- Узнаете, есть ли у вас непереносимости отдельных продуктов (молоко, злаки), нужно ли ограничивать потребление кофеина и сахара;
- Оцените склонность к набору веса и подберете эффективные способы ее нейтрализации
- Узнаете особенности метаболизма жизненно важных витаминов и микроэлементов, вашу индивидуальную потребность в них и подберете те формы, которые максимально усваиваются;
- Повысите эффективность работы системы детоксикации;
- Узнаете, как ваш организм борется с внешними и внутренними токсинам.



VIP PLATINUM

Объединяет ДНК-отчеты: Expert, Wellness, Neuro, Beauty, Detox, Vitamins, Immunity, Smiles, Sugar, Fertility/FertilityAge+ (один из двух на ваш выбор) / 5 консультации

Полное секвенирование генома — детальный, предельно четкий индивидуализированный портрет



Персональный
отчет
Beauty




Персональный
отчет
Fertility



Персональный
отчет
Wellness

Вы узнаете:

- Уникальная Программа детоксикации организма
- Метаболизм кофеина и алкоголя. Ваша безопасная норма;
- Степень пагубного воздействия никотина на мозг;
- Сопротивление вредным веществам;
- Подбор подходящего вида спорта;
- Риск спортивных травм;
- Потребность в физической активности и ее режим;
- Риск развития сахарного диабета;
- Здоровье зубов и полости рта;
- Состояние и механические свойства кожи, волос и других тканей организма;
- Выработка коллагена, эластина, увлажненность кожи;
- Особенности процессов фотостарения;
- Вероятность появления растяжек



Как стать более энергичным

Норадреналин является одним из ключевых нейромедиаторов в нашем мозге. Он синтезируется из дофамина с помощью фермента дофамин-бета-гидроксилазы. В мозге норадреналин вырабатывается в специализированных нейронах. Его синтез подчинен различным режимам. Обычно норадреналин вырабатывается в небольших количествах в течение дня для поддержания бодрствования, внимания и других процессов нашего организма.

Во время экстремальных ситуаций этот гормон вырабатывается клеткой в значительно большем количестве, обеспечивая быструю адаптацию организма в стрессовой ситуации. Эта активация обеспечивает ответ организма согласно принципу «бей или беги».

В настоящем разделе мы рассмотрим 3 гена, генетические варианты которых приводят к изменению активности норадреналиновой системы.

Первый ген – ген рецептора норадреналина (ADRA2A) – кодирует основной рецептор норадреналина, через который осуществляется передача сигнала в мозге. Активность этого гена определяет количество (плотность распределения) рецептора.

Активность второго гена – транспортера обратного захвата дофамина (NET) – определяет количество транспортера, а следовательно, и то, сколько норадреналина будет сохранено и как долго он будет находиться в синаптическом пространстве, после начала передачи сигнала.

В заключение, мы рассмотрим ген (COMT), кодирующий фермент, участвующий в инактивации моноаминов, таких как дофамин и норадреналин, его активность таким образом непосредственно влияет на количество нейромедиатора.


Все эти гены влияют на активность норадреналиновой системы, а следовательно, и на наше ощущение бодрости, концентрацию внимания и способность адаптироваться в экстремальных ситуациях.

Наши контакты

 +7 702 058 2383

 @infoiimw@gmail.com

 www.iimw.kz

 г.Астана, ул.Түркістан 16,
офис 2107

