

Lifecode Gx – genetiska tester

Näring, blodsocker, dygnsrytm,
aptit, inflammationer, infektioner
Energireglering, hälsosamt
åldrande i alla celler
Könshormoner och stresshormoner
Metylering för friska celler,
gravitet och normal utveckling
Nervsystemet, stresstålighet
Histamin, allergier, inflammation
Östrogen och sköldkörteln
Leverns avgiftning
Fettsättning och demens
Fitness och träning



Genetiska tester

Du föds med en unik uppsättning gener, som du ärver från din mamma och din pappa i lika delar. Hela din genuppsättning, som kallas genomet, består av mellan 20 – 25 000 gener, lagrade i 46 kromosomer. Vissa gener kan berätta om ditt ursprung och från vilka världsdelar du kommer. Vissa gener talar om vilket kön du har, vilken ögonfärg du har och om du har risk för vissa sjukdomar.

De gentester du gör inom funktionsmedicin avgör varken sjukdomar eller ursprung. De är noga utvalda bland tusentals gener för att ge vägledning om kloka val för att livslångt skapa bästa hälsa. Allt är baserat på gedigen forskning.

Alla gener som mäts går att påverka med kost, vitaminer, mineraler och andra tillskott, liksom genom livsstil med stress, sömn och rörelse.

Gentesterna är utformade för att ge dig en karta att navigera med genom hela livet genom att:

- Fastställa hur du stödjer dina cellers energiproduktion på mest effektiva sätt och ta reda på om du behöver extra vitaminer och mineraler för att bilda friska celler.
- Fastställa om du mår bättre utan gluten och laktos och om du behöver vara extra noga med val av kolhydrater, proteiner och fetter för att bygga kroppen rätt och undvika viktuppgång och ohälsa.
- Ge dig förutsättningar för att hantera stress, sömn och mental skärpa.
- Hjälpa dig att förhindra inflammationer och förebygga ohälsa, vilket kan påverka hjärta och kärl, tarmar, hjärnans hälsa, lederna och mycket mer.
- Stötta en frisk fertilitet och gravitet med rätt näring för just dig och din bebis.
- Kunna skapa förutsättningar för en frisk hjärna, ett balanserat sinne och ett bra minne.

- Få reda på om du har extra behov av att stötta din lever för god avgiftning, vilket är viktigt i vår miljöbelastade värld. Om gifter ansamlas i din kropp kan det ge ett otal symtom som hudbesvär, besvär med koncentration och känslor, ledbesvär, sjukdomar i nervsystemet och i tarmen och mycket mer.
- Undersöka om du behöver vara noga med ditt östrogen för bästa hälsa i organ som påverkas extra, som tarm, lever, bröst, livmoder och prostata.
- Få reda på hur du kan undvika intoleranser och allergier genom bättre hantering av ditt histamin eftersom histamin kan ge ett otal symtom som eksem, klåda, huvudvärk, mag-tarmbesvär, astma, oro och sömnbesvär.
- Undersöka hur din kropp svarar på ansträngning och vilken återhämtning som är bäst för dig när du sportar.
- Få reda på gener som avgör om du omsätter vanliga mediciner långsamt eller snabbt, så att du kan vara uppmärksam på intag och dosering tillsammans med den som behandlar dig.
- Få reda på hur du stöttar din ämnesomsättning och din sköldkörtelfunktion på bästa sätt.
- Du får reda på om du har risk att utveckla minnesstörningar, högt blodtryck och hur du hanterar dygnsrytmen.

Säkert och med full integritet

Provet du tar från insidan kinden med en topspinne skickas anonymt till ett statligt laboratorium i England via vanlig postgång. Laboratoriet arbetar för stora sjukhus och offentliga inrättningar. Säkerhet och tillförlitlighet är centralt. Ditt prov sparas i sex månader från att det anländer till laboratoriet, sedan förstörs det. Det skickas aldrig vidare och det säljs aldrig till tredje part.

Du börjar med att välja ett grundtest, exempelvis metylering, vilket täcker många grundläggande funktioner på cellnivå. Om du vill ta ytterligare ett test, av de som finns att välja på, så kan du göra det utan att skicka ett nytt prov inom de sex månader som provet sparas. Du sparar då in den startavgift som annars tas ut med ett nytt test.

Testpaneler för olika hälsområden

Metylering

Miljontals processer som pågår i dina celler varje sekund och styr viktiga områden som energiproduktion, avgiftning, inflammationer, antioxidanter, frisk arvs massa, normal utveckling av fostret, hjärt-kärlhälsa, friskt åldrande, grunden till signalsubstanser som acetylkolin, dopamin och serotonin. Signalsubstanserna styr allt från balans i sinnet, att du har inre harmoni, till att du är klar i tanken, sover gott, samt minne, inlärning och förmåga att associera och finna de rätta orden.

En grundläggande testpanel är den som mäter cellernas förmåga till optimal metylering. Om metyleringen är ur balans kan det få många följder. Det kan vara

kroniska, låggradiga inflammationer och då kan det göra ont i huvudet, lederna, musklerna, tarmarna. Det kan vara svårare att vara pigg, klartänkt och i känslomässig balans. Det kan vara svårare att bli gravid, skapa normal fosterutveckling och behålla barnet i magen.

Obalans i metyleringen kan ge ökad risk för att utveckla högt blodtryck, risk för hjärt-kärlsjukdom och att få bekymmer med svängande, lågt eller högt blodsocker. Obalans i metyleringen ökar risken för långsam viktuppgång, oftast lite senare i livet. Obalans och brist på rätt näringsämnen för god metylering ökar också risken för att sakta få en förfettnings av levern, vilket är mycket vanligt, och då kan leverns inte göra sitt jobb ordentligt med att hantera hormoner, avgifta och sköta immunförsvaret.

Frisk förmåga till metylering (vilket för oss alla blir svårare med stigande ålder) är avgörande för allmänhälsan och detta test talar om vad just du ska vara extra uppmärksam på och vilka näringsämnen som är extra viktiga för dig.

Generna som analyseras är:

Folatcykeln: DHFR, GCPII, MTHFD1, MTHFR, RFC1, SHMT1 and TYMS

Metionincykeln: AHCY, BHMT, FUT2, MAT1A, MTR, MTRR, PEMT and TCN2

Signalsubstanscykeln: COMT, MAOA, MAOB, PNMT, QDPR and VDR

Transsulfureringscykeln: CBS, CTH, GSS, MUT and SUOX

Ureacykeln: NOS and SOD

Exempel på provsvar

https://static1.squarespace.com/static/58ac63c317bffce273f546a2/t/61bb1004448e40642fd84f5c/1639649296141/Methylation_Report_SAMPLE.pdf

Metabolics

Metabolism på cellnivå innefattar alla cellens kemiska reaktioner och de är avgörande för ett friskt liv. Metabolics-rapporten ger inblick i hur många viktiga och avgörande gener styr och stöttar energireglering, livslängd och hälsa.

Testet analyserar gener som styr anabolism, alltså uppbyggande funktioner via sockerarter, fetter, proteiner och nukleinsyror. Det analyserar katabolism, vilket är nedbrytande funktioner, som exempelvis att frigöra energi i form av ATP.

Dessa komplexa processer, och balansen mellan dem, är nyckeln till effektiv energiomsättning och sund cellstruktur och optimal funktion. Metabolics-rapporten är mycket omfattande och ger svar på över 40 gener och 50 variationer av dessa gener, s.k. SNPs. Rapporten visar dig om du behöver fokusera extra på uppbyggande funktioner eller tvärtom för skapa optimal hälsa på cellnivå.

De sex områden som är analyseras är: aptitreglering, näringsämnesavkänning, socker- och fettmetabolism, kolesterol och galla, mitokondrier och inflammation.

Gener som analyseras är:

Aptitreglering: BDNF, FAAH, FTO, LEPR, MC4R, NPY, POMC

Näringsbehov, transport och upptag: ADIPOQ, FOXO3, HIF1A, IRS1, PARP1, PGC1A, PPARA, PPARG, SIRT1, VEGFA

Sockeromsättning: AMPD1, FABP2, GCK, GLUT2, IRS1, PPARG, TCF7L2

Fettomsättning: ADRB3, CD36, CPT1A, FABP2, LPL, PLIN1, PPARA, SREBF1

Kolesterol och galla: CYP7A1, HMGCR, LDLR, SREBF1

Mitokondrier and Inflammation: CAT, CRP, FOXO3, GPX1, IFNG, IL6, NRF2, SIRT3, SOD2, TNF, UCP1/2/3

Exempel på provsvar

https://static1.squarespace.com/static/58ac63c317bffce273f546a2/t/639afe01729baf59015d1cdd/1671101982608/Metabolics_SAMPLE.pdf

Näring

Generna kan ge svar på om du har ökad risk för celiaki och andra autoimmuna sjukdomar, om du inte kan bryta ner laktos (rent genetiskt), hur du reagerar på koffein, hur varierad tarmflora du normalt kan få. Rapporten ger svar på om du har extra behov av vitamin A, B12, folat, C, D, K, samt den viktiga antioxidanten glutation.

Du får svar på om du har tendens till ökad aptit och är känslig för inflammationer från mikrobers aktivitet, samt i vilken utsträckning du har sämre tolerans för socker och kolhydrater och därmed ökad risk för att få inflammationer och gå upp i vikt.

Detta test mäter också gener som spelar roll för saltintag, risk för högt blodtryck, samt hur du reagerar på ljus, mörker och du får tips om hur du bäst stödjer din kroppsklocka.

Gener som analyseras är:

Kroppens svar på födoämnen: HLA-DQA1, HLA-DQB1 and LCT

Koffein: CYP1A2 and ADORA2A

Mikrobiom: FUT2

Vitaminer: BCO1, MTHFR, FUT2, TCN2, SLC23A1, GC, VDR and VKORC1

Blodtryck: ACE and AGT

Avgiftning: GSTM1

Metabolism: FADS1/2, FTO, TCF7L2, PGC1A and LEPR

Inflammation: TNF and IFNG

Dygnsrytm: CLOCK and PER1

Exempel på provsvar

https://static1.squarespace.com/static/58ac63c317bffce273f546a2/t/61b745c99fc3313394274cf4/1639400906433/Nutrient_Core_Report_SAMPLE.pdf

Avgiftning

Avgiftningen i levern sker i tre steg och avvikelser i generna kan påverka förmågan att bryta ner kaffe, alkohol, hormoner, signalsubstanser, tillsatserna, bekämpningsmedel och läkemedel.

Bristande avgiftning kan leda till en rad symtom som huvudvärk, eksem, hudförändringar, trötthet, yrsel, koncentrationssvårigheter, svullnad, etc.

Detta test ger dig nyckeln till vad du ska vara extra uppmärksam på. Det kan vara miljögifter i mat och vatten, tillsatser i maten, inre kemikalier du själv tillverkar vid stress, hur du hanterar vanliga mediciner, din förmåga att neutralisera alkohol, om tarmflora i balans är extra viktigt för dig, hur du ska tänka kring tungmetaller och om du tillhör den grupp som har extra nytta av varma bad och att bada bastu.

Gener som analyseras är:

CYP450 familjen: CYP1A1, CYP1A2, CYP1B1, CYP2A6, CYP2C9, CYP2C19, CYP2D6, CYP2E1 and CYP3A4

Alkohol: ADH1B, ADH1C and ALDH2

Signalsubstanser: MAOA and MAOB

Miljögift: PON1

Glukuronidering: UGT1A1 and UGT1A6

Svavling: SULT1A1, SULT1A2 and SULT2A1

Glutation konjugering: GSTM1, GSTP1 and GSTT1

Acetylering: NAT1 and NAT2

Metylering: COMT and TPMT

Antiporter, utsöndring ur cellerna efter neutralisering: ABCB1

Exempel på provsvar

https://static1.squarespace.com/static/58ac63c317bffce273f546a2/t/621e0cfca5fee221e5b64958/1646136575501/Detox_SAMPLE.pdf

Hormoner

Hormoner är ämnen som skickar signaler runt om i kroppen för att cellerna ska kunna utföra vissa uppgifter.

Kroppen producerar mer än 50 olika hormoner och de kontrollerar och samordnar ämnesomsättningen, energinivåer, förmågan till fortplantning, tillväxt och utveckling.

De medverkar till reparation av vävnaden, återhämtning från skada, hanteringen av stress och påverkan från miljöfaktorer.

Det finns tre huvudtyper av hormoner:

- Steroida hormoner och de delas i sin tur in i kortikosteroider och könshormoner.
- Aminer och de kan heta dopamin, serotonin, adrenalin och histamin för att ta några exempel och de är aktiva via nervsystemet.
- Det finns också proteiner och peptider och de kan heta endorfiner och endocannabinoider som två exempel men det finns många fler.

Denna rapport fokuserar på de steroida hormonerna, samt adrenalin och insulin. Funktionen hos steroida hormoner förändras både genom genetiska och miljömässiga faktorer. Obalanser kan ge både under- och överfunktion i axeln som heter Hypotalamus-Hypofys-Könskörtlar-Binjurar. Denna obalans kan, i sin tur, påverka hur kroppen sätter samman, aktiverar, svarar på och omsätter dessa hormoner.

Obalans i steroida hormoner kan få stor och betydande påverkan på hälsan i både kroppen och i det mentala, samt i känslolivet. Obalanser i steroida hormoner kan orsaka infertilitet, polycystiska ovarier (PCOS), endometrios, oregelbunden mens, oönskad behåring hos kvinnor och utveckling av bröstvävnad hos män. Det kan orsaka benskörhet, sjukdomar i hjärta och kärl, blodproppar, akne, sexuell dysfunktion så som impotens, utebliven sexlust, humörsvängningar, dåligt minne, viktökning och hormonkänslig cancer.

Denna rapport beskriver gener, näringsämnen, livsstilsfaktorer och miljömässiga faktorer som kan påverka de steroida hormonerna.

Tre huvudområden analyseras:

- Steroida hormoner, adrenalin och insulin
- Östrogenets cykel med tillverkning, omsättning och nedbrytning
- De biokemiska vägarna som reglerar hjärnans signalering till binjurarna och till könskörtlarna
- Nedbrytning och omvandling av hormonerna i levern

Gener som analyseras är:

Steroida hormoner: AKR1C4, CYP17A1, GABRA2, HSD11B1, SRD5A2, SULT2A1

Östrogen: COMT, CYP1A1, CYP1B1, CYP3A4, CYP19A1, ESR1, ESR2, MTHFR, NQO1

Avgiftning: ABCB1, GSTM1, GSTP1, SULT1A1, SULT1E1, UGT1A1

HPA Axeln: ADRB1, ADRB2, FKBP5, MTNR1B, OPRM1, TCF7L2

HPG Axeln: ESR1, ESR2, FAAH

Exempel på provsvar

https://static1.squarespace.com/static/58ac63c317bffce273f546a2/t/618d0b3c9dcab03ee0eaabcc/1636633409085/Hormones_SAMPLE.pdf

Östrogen

Östrogen är ett kraftfullt och biologiskt mycket aktivt hormon som reglerar tillväxt och mognad. Det påverkas av en rad faktorer som diet, livsstil, ålder, miljögifter och genetiska faktorer. En del upplever starka effekter av östrogen och det går att testa och få svar på om du är en av dem.

Obalanser kan påverka mognad och utveckling, benmassan, immunförsvar, tendens till blodpropp, hjärnans integritet och hälsa, humör och känsloliv, minnet, hud, hår och slemhinnor.

I denna analys får du reda på om du aktiverar och omvandlar viktiga förstadier till östrogen snabbt eller långsamt, hur du bäst lagrar dem och vad som behövs bäst i din kost, vad stress betyder för dina olika östrogener och hur just du bäst avgiftar och neutraliserar dem. Du får också reda på om du har mottagare (receptorer) för östrogen på cellerna som är extra aktiva och därmed ska vara särskilt försiktig med östrogenliknande miljögifter, övervikt (du skapar östrogen i fettvävnaden) dina egna östrogener som bildas i äggstockarna, samt vid eventuell östrogenbehandling i klimakteriet.

Gener som analyseras är:

Syntes: CYP17A1, CYP19A1 and SULT2A1

Aktivering: CYP1A1, CYP1B1 and CYP3A4

Receptorer: ESR1 and ESR2

Metylering: COMT and MTHFR

Metabolism: GSTM1, GSTP1, SULT1A1, SULT1E1 and UGT1A1

Exempel på provsvar

https://static1.squarespace.com/static/58ac63c317bffce273f546a2/t/618a65fc1b196313d7d5859e/1636460042336/Oestrogen%2BBalance_Report_SAMPLE.pdf

Histamin

Histamin bildas i vita blodkroppar och i nervsystemet. Histamin är viktigt för matsmältning, immunförsvaret, vakenhet, koncentration och allmän skärpa.

Histamin är aktiverande. Om man inte kan bryta ner histaminet, får man symtom som förknippas med allergi. Man kan också få symtom som orolig och uppsvälld mage/tarm, läckande tarm, lös mage, astma, hudproblem, huvudvärk, ledvärk, klåda, astma, sömnproblem och oro.

Detta test visar om det är extra viktigt att fokusera på vad du äter och att ha en tarmflora i balans. Histamin i mage-tarm och luftvägar kan ge ständig magvärk, reflux, klåda, andningsbesvär och matallergier. Histamin som bildas som svar på matallergier kan bli kvar i levern kan göra att du får svårt att avgifta och det kan i sin tur leda till inlagring av metaller som järn, koppar, kvicksilver, etc.

Det visar också om du är extra känslig för att få kvar histamin i hjärnan, vilket kan ge sömnbesvär, humörsvingningar, oro, PMS (PMD för vissa).

Med detta test kan du få en guide och tips på vad just du ska fokusera på när det gäller histamin och hur du kan hjälpa din kropp att vara i balans och ha lagom mycket histamin för optimal hälsa.

Gener som analyseras är:

Nervsystem och immunsystem: HNMT, MAOB and NAT2

Metylering: MTHFR

Mage-tarm: ALDH2, DAO and GPX1

Exempel på provsvar

https://static1.squarespace.com/static/58ac63c317bffce273f546a2/t/61c092ec0468067beb7b860e/1640010484455/Histamine%2BIntolerance_Report_SAMPLE.pdf

Nervsystemet

Detta test fokuserar på viktiga gener för att bilda normala mängder av de vanliga signalsubstanserna, vilket påverkar stressrespons, aktivitet, vakenhet, belöning, koncentration, harmoni, avslappning, beroende, sömn och smärta.

Normal mängd signalsubstanser påverkar hur du hanterar hormoner, hur tarmarna rör sig, koordination, om lederna är flexibla och om ditt immunförsvar fungerar optimalt.

Obalans i nervsystemet kan resultera i oro, nedstämdhet, ångest, humörsvingningar, brist på energi, koncentrationssvårigheter, minskad motivation, sämre immunitet, dålig sömn smärta och nedsatt minneskapacitet för att ta några exempel.

Denna genpanel testar också förmåga att omvandla de viktiga signalsubstanser i olika steg, vilka näringsämnen du behöver för optimal funktion, transportförmågan och hur vissa receptorer tar emot signalsubstanserna på cellnivå. De testar din egen produktion och hantering av cannabinoider, som hanterar alltifrån smärta till immunförsvar. Allt för att du ska kunna optimera och skraddarsy för just din bästa balans i nervsystemet.

Testet går igenom serotonin för harmoni och melatonin för sömn och deras nedbrytningsprodukter och hur du ska behålla bästa balans och inre harmoni och

skydda dig mot utbrändhet, rusande tankar, sömnlöshet, social ångest och nedstämdhet.

Du får veta hur just du hanterar katekolaminerna, dopamin, noradrenalin och adrenalin och deras nedbrytningsprodukter och vad du behöver för att behålla fokus, skärpa, mental balans, nöjdhet, motivation, fysisk ork och spänst och inte drabbas av för mycket oro, koncentrationssvårigheter, stress och kanske hamna i beroenden av skärmar, socker och annat som tar din kraft och hindrar dig från harmoni.

Du får reda på om du behöver stödja receptorerna för GABA, för lugn, minskad oro, bra insomning och avspänning.

Du får reda på tillverkning och omsättning av de lugnande endocannabinoiderna, vilket påverkar upplevelse av avslappning och en lugn immunreaktion och vad du kan göra för att stödja dem.

Du får reda på om det är extra viktigt för dig att stödja tillverkning och omsättning av signalsubstanser med fettsyror, aminosyror, vitaminer och mineraler.

Gener som analyseras är:

Serotonin: ALDH2, HTR1A, HTR2A, MAOA, MTHFR, SLC18A1 (VMAT), VDR and TPH1 &2

Kynurenin: FKBP5, IFNG and TNF

Melatonin: ASMT and MTNR1B

Dopamin: ALDH2, COMT, DRD2, MAOB, MAOA, MTHFR, OPRM1, SLC6A3 (DAT), TH and VDR

Noradrenalin och adrenalin: ADRB2, COMT, DBH, MAOA, PNMT, SLC6A2 (NET) and SLC18A1 (VMAT)

GABA: ALPL, GAD1, GAD2 and GABRA2

Cannabinoider: CNR1, TRPV1 and FAAH

Exempel på provsvar

https://static1.squarespace.com/static/58ac63c317bffce273f546a2/t/6140977aa66ea67127322eb8/1631623038062/Nervous_System_Report.pdf

Sköldkörtels roll för ämnesomsättningen

Sköldkörteln, som sitter på framsidan av strupen styr energiproduktionen i cellerna. Sköldkörteln är mycket känslig för miljögifter, för vad du äter, för näringsbrister och för stress och brist på återhämtning genom vila och god sömn. Den arbetar tätt tillsammans med binjurarna, som sköter aktivitet, blodsocker, blodsalter och som bidrar med en rad könshormoner.

De flesta som får obalanser i ämnesomsättningen känner av symtom på underfunktion, som trötthet, nedstämdhet, koncentrationsproblem, trög mage, ledproblem, matsmältningsbesvär, viktuppgång, svampinfektioner, torr hud, håravfall, etc.

Överfunktion förekommer också, speciellt efter graviditet, stark stress och i samband med klimakteriet. Då kan symtomen vara viktnedgång, ilska, upprördhet, håravfall, sömnproblem, oro och tarmproblem med lös mage.

Det allra vanligaste är, att vare sig man har över- eller underfunktion, så är inflammationer inblandade och skapar risk att utveckla autoimmunitet mot sköldkörtelns celler och hormoner med gradvis nedbrytning av det organet.

Detta test tar reda på hur dina sköldkörtelhormoner kan aktiveras på bästa sätt, vad din hjärna behöver för att kommunicera med sköldkörteln i just ditt fall, om du kan aktivera och transportera dina sköldkörtelhormoner på bästa sätt, om du riskerar inflammationer och autoimmun påverkan på ämnesomsättningen och vad du kan göra för att undvika det, och slutligen om du kan bryta ner hormonerna korrekt.

Gener som analyseras är:

HPT-axeln: CAPZB, FKBP5, GPX1*, PDE8B, TG*, TSHR* (*medverkar också till autoimmunitet)

Autoimmunitet: CTLA4, FOXE1, HLA-DQA1, HLA-DQB1 and PTPN22

Inflammation: CD40, FCRL3, IL6, TNF, GC and VDR

Transport: SLCO1B1 and SLCO1C1

Aktivering: DIO1, DIO2, BCO1, GC and VDR

Metabolism: SULT1A1, SULT1E1, UGT1A1

Exempel på provsvar

https://static1.squarespace.com/static/58ac63c317bffce273f546a2/t/5d517a326b277b0001f7d68f/1565620793381/Thyroid+Balance_Report_SAMPLE.pdf

APO E – fettomsättning, val av fettkällor, och risk för demens

APO E i olika varianter är förknippat med tendensen att få inflammationer som påverkar fetterna i kroppens vävnader. Det är också kopplat till vilken typ av fetter som passar bäst att inta, mättade eller omättade, samt om det är extra viktigt att tillföra antioxidanter genom kost och livsstil. Oxiderade (härsknade) fetter förknippas med sjukdomar i hjärt-kärlsystemet och risk för demens.

Du får i detta test reda på hur du bäst skyddar hjärnan mot oxidation, fria radikaler och hur du bäst bevarar din hjärnas nervceller för att behålla skärpa, minne, personlighet och vitalitet hela livet. Du får reda på vilken kapacitet du har att avgifta hjärnan via leverns enzymer.

Du får reda på om det är extra viktigt för dig att välja rätt typ av fetter för att hålla din hjärna och dina kärl vitala.

Gener som analyseras är:

Fettmetabolism: APOE
Metylering: MTHFR
Inflammation: IFNG and TNF
Avgiftning: GSTM1, GSTT1 and GSTP1
Skydd för hjärnans nervceller: BDNF

Exempel på provsvar

https://static1.squarespace.com/static/58ac63c317bffce273f546a2/t/61bb5adecde04b1760d92f1e/1639668465697/Apoe_Report_SAMPLE.pdf

Atletisk förmåga

DNA-sekvensering har öppnat dörren till individuella träningsmetoder för hälsa och fitness, vilket möjliggör ett mer riktat förhållningssätt till träning, återhämtning och prestation.

I den här rapporten presenteras delar av din unika DNA-profil som har visat sig påverka atletisk prestation.

De personliga resultaten är grupperade i tre ämnesområden:

Träning - skraddarsy ett program som är mest effektivt för dig för att stödja kardiovaskulär anpassning, strategisk bränslepåfyllning och strukturell styrka

Återhämtning - bygg motståndskraft och minska risken för skador och sjukdomar genom att kontrollera inflammation, minska oxidativ stress och optimera sömnen

Prestation - balansera stress och stimulans när det gäller som mest - för att uppnå ditt personbästa.

Gener som analyseras är:

Balans: HTR2A, LCT, HLA-DQA1
Kardio: ACE, AGT, BDKRB2, NOS3, VEGFA
Bränsle: MTHFR, MTRR, ADRB2, AMPD1, PGC1A, PPARA
Inflammation: IL6, TNF
Motivation: ADRB2, ADORA2A, CYP1A2
Oxidativ stress: GSS, NOS3, SOD2
Sömn: CLOCK, PER1
Struktur: ACTN3, COL1A1, VDR, VKORC1

Exempel på provsvar

https://static1.squarespace.com/static/58ac63c317bffce273f546a2/t/61b73f2c80cc376913504d21/1639399218677/Athlete_Report_SAMPLE.pdf