**آزمایشات ژنتیکی بهبود زندگی**

تستهای بهبود زندگی با بهره گیری از جدیدترین تکنیکها و روشهای آزمایشگاهی با زبده ترین متخصصین و مشاورین در زمینه ژنتیک پزشکی شخصی برای پیدا نمودنراهی نوین بسوی تندرستی– پیش بینی و پیشگیری را فراهم میسازد.

**همه چیز در DNA شما ذخیره شده است!**

تمــام اطلاعــات مربوط به نحوه عملـــــکرد بدن و هر آنــچه در ظاهر به نظر می‌رسید، در ژن‌هایتان و بر روی مولکول‌های DNA که در سلول‌های‌تان قرار دارد، ذخیره شده است. این اطلاعات از پدر و مادر به ارث رسیده و در افراد مختلف، متفاوت هستند. ظاهر، خصوصیات اخلاقی، استعدادها و احتمال ابتلا به بیماری‌ها از جمله این خصوصیات وراثتی می‌باشند. علم ژنتیک به بررسی و مطالعه ژن‌ها و انتقال صفات از نسلی به نسل دیگر می‌پردازد. پیشرفت این علم باعث شده است که متخصصان ژنتیک بتوانند به بررسی این صفات پرداخته و در جهت بهبود کیفیت زندگی افراد گام بردارند.

مرکز خدمات بهبود زندگی با استفاده از تکنولوژی روز دنیا، به بررسی DNA شما پرداخته و این قابلیت را به شما می‌دهد تا از خصوصیات ژنتیکی خود آگاه شوید و با توجه به آن‌ها سبک زندگی منحصر به فرد خود را برنامه ریزی کنید.

## اولویت ما: حریم شخصی شماست!

اطلاعات شخصی و ژنتیکی شما به صورت کاملا محرمانه نزد مرکز بهبود زندگی حفظ شده و در اختیار هیچ شخص یا سازمانی قرار نمی‌گیرد و تنها این شما هستید که تعیین می‌کنید این نتایج با چه کسانی به اشتراک گذاشته شوند. هدف ما این است که شما همیشه احساس امنیت، آرامش و احترام داشته باشید.

## از کجا شروع کنم؟

مشاوره و ثبت سفارش: شما همواره می‌توانید با کمک مشاورین ما در مرکز بهبود زندگی، آزمایش متناسب با نیازها و دغدغه‌های خود را انتخاب نموده و با تعیین وقت حضوری جهت اخذ نمونه اقدام فرمایید.

دریافت نمونه بزاق: برای انجام این آزمایش، نیاز به دریافت نمونه بزاق شما می‌باشد. این کار به سادگی و با استفاده از یک لوله آب مقطر جهت شست و شوی دهان به مدت 30 ثانیه و سپس خالی کردن محتویات دهان درون لوله آزمایش انجام می گردد. نمونه‌‌گیری در مرکز و یا در منزل توسط خودتان می‌تواند صورت گیرد.

بررسی و آنالیز نمونه DNA: ابتدا DNA شما در آزمایشگاه، از نمونه بزاق استخراج شده و پس از کنترل کیفیت، تعیین توالی با استفاده از تکنولوژی‌های روز دنیا انجام می‌گردد. پس از کنترل کیفیت توالی حاصله، آنالیز داده‌های خام با استفاده از جدیدترین روش‌های بیوانفورماتیکی صورت می‌گیرد.

دریافت جواب آزمایش و مشاوره با متخصصین: پس از اتمام آنالیزها، نتایج آزمایش شما در قالب دفترچه‌های مدون در اختیار شما قرار می‌گیرد. شما می‌توانید پس از تعیین وقت مشاوره، جهت ارایه توضیحات کاربردی در خصوص نتایج گزارش، به متخصصین ما در مرکز بهبود زندگی مراجعه کرده و از خدمات مشاوره تخصصی بهره‌مند شوید.

# معرفی مجموعه بهبود زندگی

ین مرکز با هدف استفاده از علم ژنتیک و به منظور ارتقای سلامت افراد تاسیس گردیده است. تیم متخصصان بهبود زندگی، با به کارگیری دانش و اطلاعات روز و با بررسی ساختار ژنتیکی شما توسط تکنولوژی های پیشرفته، شما را بیش از پیش با ویژگی های بدنتان آشنا می کند تا با کمک این اطلاعات شما بتوانید بهترین سبک زندگی را انتخاب و برای زندگی تان برنامه ریزی کنید.

# آزمایش تغذیه

## ****برنامه‌ غذایی مخصوص به خود را در پیش بگیرید!****

 رژیم غذایی مناسب، نقش مهمی در سلامت افراد ایفا می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که ژنتیک می‌تواند تأثیر قابل توجهی در نحوه واکنش بدن به مواد غذایی داشته باشد. با توجه به تفاوت‌های ژنتیکی که بین افراد مختلف وجود دارد، استفاده از یک رژیم غذایی واحد برای همه‌ افراد، نتایج یکسانی را به دنبال نخواهد داشت؛ بنابراین ما با ارایه‌ یک بینش علمی عمیق به شما کمک می‌کنیم تا ساختار ژنتیکی بدنتان را بشناسید و برنامه‌ غذایی خود را به طور کامل شخصی‌سازی کنید. این آزمایش به شما کمک می‌کند که به جای استفاده از رژیم‌های دوره‌ای، رژیم غذایی مخصوص به خود را داشته باشید. همچنین با آگاهی بر پایه‌ دانش، روی عادت‌های غذایی خود متمرکز شده و با آرامش و فشار روانی کمتر به سلامتی پایدار برسید.

**این آزمایش برای چه افرادی مناسب است؟**

افرادی که رژیم غذایی خود را با آگاهی انتخاب می‌کنند.

کودکان

بزرگسالان

## شاخص‌های ژنتیکی مورد بررسی:

رفتار خوردن

1) ترجیح دادن غذاهای چرب

2) گرسنگی

3) رفتار مار یا خوردن بین وعده های غذایی

4) مصرف غذای ناسالم

5) اشتها

6) تغییر وزن

7) تمایل به پرخوری

8) ترجیح شکر

9) سیری

متابولیسم

1) متابولیسم کربوهیدرات

2) مصرف پروتئین

3) مصرف سبزیجات

4) وضعیت آنتی اکسیدانی

5) متابولیسم چربی اشباع

6) رژیم غذایی و آسیب DNA

حساسیت و آلرژی

1) حساسیت به بادام زمینی

2) آلرژی به هلو

3) آلرژی به میگو

4) حساسیت به کافئین

5) حساسیت به غذای تلخ

6) حساسیت به ادویه

7) حساسیت به سدیم

8) حساسیت به گلوتن

9) عدم تحمل لاکتوز

ویتامین ها

1) سطوح ویتامین A

2) سطوح ویتامین B5

3) سطوح ویتامین B6

4) سطوح ویتامین B9 (فولات).

5) سطوح ویتامین B12

6) سطوح ویتامین C

7) سطح ویتامین D

8) سطوح ویتامین E

9) سطوح ویتامین K

 مواد معدنی

1) سطوح منیزیم

2) سطوح فسفر

3) سطوح مس

4) سطوح ید

5) سطوح کلسیم

6) سطوح آهن

7) سطوح روی

پروتئین

1) پروتئین اوره

2) سطوح بیوتین

3) سطح کلسترول

4) سطوح Co-Q10

5) نیاز به پروبیوتیک

6) سطوح ملاتونین

7) سطوح DHA

8) سطوح آنزیم های کبدی

# آزمایش ورزش و تناسب اندام

## ****تلاش فراوان همیشه موثر نیست، اما تلاش هوشمندانه همیشه کارساز است!****

میزان نتیجه‌گیری افراد برای یک برنامه ورزشی خاص می‌تواند متفاوت باشد. این موضوع اهمیت توجه به ژنتیک افراد را در کنار یک برنامه ورزشی علمی و مدون نشان می‌دهد. آزمایش ژنتیک ورزش و تناسب اندام، با شناخت دقیق ساختار فیزیکی بدن شما، نقاط قوت و ضعف بدنتان را می‌شناسد و بهترین حرکات ورزشی (حرکات کششی، قدرتی و …) ممکن برای رسیدن به تناسب اندام موثر و پایدار را به شما معرفی می‌کند. ژنتیک علاوه بر تناسب اندام، بر روی عوامل دیگری مانند افزایش میزان چربی‌ مفید بدن (HDL)، پاسخ فشارخون به ورزش، سطح گلوکز خون در اثر ورزش و موارد دیگر نیز تاثیرگذار است.

**این آزمایش برای چه افرادی مناسب است؟**

* افرادی که برای رسیدن به سلامت و تناسب اندام به دنبال راهکارهای هوشمندانه و موثر هستند.
* ورزشکاران حرفه‌ای
* ورزشکاران تازه‌کار

## شاخص‌های ژنتیکی مورد بررسی:

## آموزش

## 1) فشار خون و ورزش

## 2) ظرفیت هوازی

## 3) میزان ریکاوری پس از تمرین

## 4) تمرین انگیزشی

## 5) ایسکمی ناشی از ورزش

## 6) حساسیت به انسولین و ورزش

## 7) کلسترول HDL و ورزش

## 8) کاهش وزن و ورزش

## 9) بازیابی ضربان قلب ورزش کنید

## 10) التهاب و ورزش

## 11) قدرت در مقابل استقامت

## 12) قدرت عضلانی

## 13) فعالیت بدنی اوقات فراغت

## 14) فعالیت بدنی معمولی

### صدمات

### 1) استعداد آسیب

### 2) تراکم استخوان و خطر شکستگی

### 3) هیپرتروفی عضلانی

### 4) قدرت گرفتن دست

### 5) ریتم گردش خون

### 6) تستوسترون

### 7) مستعد ایجاد فتق استرس مغبنی

### 8) ضربان قلب در حال استراحت RHR

### 9) آرتروز زانو

# آزمایش پوست

## ****خصوصیات پوست خود را دقیق‌تر  بشناسید**!**

 پوست بزرگ‌ترین اندام حسی بدن و به عنوان سدی محافظ در برابر آسیب‌های مختلف شناخته می‌شود. سلامت پوست شما، علاوه بر ساختار ژنتیکی، به عوامل محیطی همچون نوع تغذیه، شرایط آب و هوایی و سبک زندگی نیز بستگی دارد. افراد با توجه به ساختارهای ژنتیکی متفاوت، مستعد ابتلا به بیماری‌های مختلف پوستی هستند. آگاهی زودهنگام نسبت به ساختار ژنتیکی بدن و نیازهای متفاوت آن به انواع ویتامین‌ها، شما را قادر می‌سازد تا با بهبود سبک زندگی و داشتن یک رژیم غذایی متناسب، از ابتلا به این بیماری‌ها جلوگیری کرده و شادابی و جوانی را به پوست خود بازگردانید.

## ****همیشه جوان و زیبا بمانید!****

تغییرات پوست، یکی از بارزترین علائم افزایش سن است و این تغییرات تا حد زیادی به عوامل ژنتیکی و شیوه‌ مراقبت از پوست بستگی دارد. استفاده از فناوری‌های جدید در حوزه‌ ژنتیک، منجر به شناخت دقیق ویژگی‌های پوستی و در پیش گرفتن مراقبت‌های آگاهانه در جهت ارتقا و بهبود سلامت پوست و حفظ ظاهری زیبا می‌شود. بدین ترتیب شما می‌توانید برای مدت طولانی‌تری پوست خود را سالم و شاداب نگه دارید.

**این آزمایش برای چه افرادی مناسب است؟**

* افرادی که بر پایه‌‌ تصمیمات آگاهانه برای سلامتی و آینده‌ خود برنامه‌ریزی می‌کنند.
* افرادی که می‌خواهند بهترین انتخاب‌های مراقبتی را برای پوست خود داشته باشند.
* جوانانی که به ظاهر و سلامت پوست خود در دهه‌های بعدی زندگیشان اهمیت می‌دهند.

## شاخص‌های ژنتیکی مورد بررسی:

## مواد مغذی پوست

## 1) سطوح ویتامین A

## 2) سطوح ویتامین B5

## 3) سطوح ویتامین B6

## 4) سطوح ویتامین B9 (فولات).

## 5) سطوح ویتامین B12

## 6) سطوح ویتامین C

## 7) سطح ویتامین D

## 8) سطوح ویتامین E

## 9) سطوح ویتامین K

## تغییر وضعیت پوست

## 1) استرس اکسیداتیو

## 2) پاسخ التهاب

## 3) اثر قند/گلیکاسیون

## 4) سن زیستی

## 5) برنزه شدن پوست در مقابل آفتاب سوزی

## 6) پیش زمینه سلولیت

## 7) علائم کشش

### 8) مشکلات پوستی: آکنه

### 9) خشکی بیش از حد پوست

### 10) چین و چروک صورت

### 11) کک و مک

### 12) نقطه رنگدانه صورت

### 13) درماتیت تماسی

### 14) شوره سر (درماتیت سبورئیک)

### 15) تعریق بیش از حد (هیپرهیدروزیس)

### 16) جذابیت برای پشه ها

### 17) طاسی با الگوی مردانه

ایمنی و التهاب

1) پسوریازیس

2) درماتیت آتوپیک / اگزما

3) وریدهای واریسی

4) ملانوما پوستی روزاسه

5) میزان فیلتراسیون گلومرولی

6) حدت بینایی

7) پاسخ التهابی

# آزمایش خواب

## ژن‌ها و خواب آرام!

 آزمایش ژنتیک خواب بهبودزندگی، با بررسی ژن‌های موثر در خواب به شما کمک می‌کند تا از اختلالات خواب دور شده و خوابی راحت داشته باشید. تحقیقات علمی معتبر نشان می‌دهند که خواب از طریق ژن‌ها کنترل می شود. اگرچه عوامل محیطی می‌توانند بر طول مدت و شدت خواب تاثیر بگذارند، با این حال، ویژگی‌های خواب در افراد مختلف، از طریق شناسایی ساختارهای ژنتیکی خاص و وجود اختلالات خواب در بین اعضای خانواده‌ها مشخص می‌شوند. آزمایش ژنتیک خواب به شما کمک می‌کند تا با شناخت وضعیت ژنتیکی خواب، این رفتار را بهبود بخشیده و کیفیت آن را افزایش دهید. بدین ترتیب تاثیرات مثبت آن را بر وجوه مختلف سبک زندگی از جمله بهبود مهارت‌های شناختی، آمادگی فیزیکی و بدنی، بهبود رفتارهای تغذیه‌ای و کیفیت متابولیسم مشاهده خواهید کرد.

**این آزمایش برای چه افرادی مناسب است؟**

* افرادی که به سلامت جسم و روان خود اهمیت می‌دهند.
* افرادی که با اختلالات خواب درگیر هستند.
* افرادی که علت دقیق بی‌خوابی و خستگی خود را نمی‌دانند.

## شاخص‌های ژنتیکی مورد بررسی:

### وضعیت سلامت خواب

### 1) آپنه انسدادی خواب

### 2) نارکولپسی

### 3) کرونوتیپ صبح / شب

### 4) سهولت بیدار شدن در صبح

### 5) چرت روزانه

### 6) مدت زمان خواب

### 7) خروپف

### 8) خواب آلودگی در طول روز

### 9) شکایت از بی خوابی

### 10) تکه تکه شدن خواب/بیداری

### 11) سندرم خواب کوتاه

### 12) دندان قروچه در خواب

### 13) بیماری مزمن انسدادی راه هوایی

### 14) سندرم پای بیقرار (RLS)

### 15) عمق خواب