



Северо-Западный  
ЦЕНТР ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ



Оплатить тест

+7 (812) 600-42-00 • +7 (800) 234-42-00

 [www.cdmed.ru](http://www.cdmed.ru)

 [vk.com/szcdm](https://vk.com/szcdm)

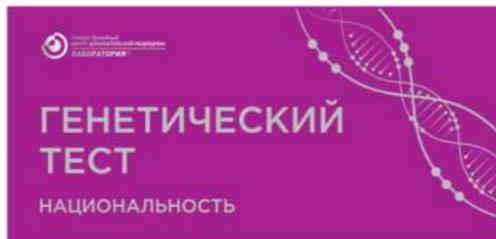
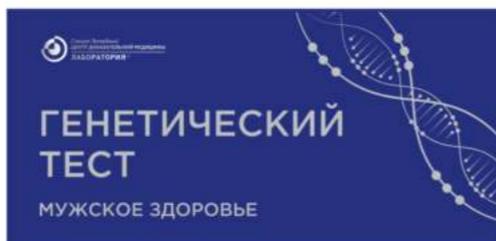
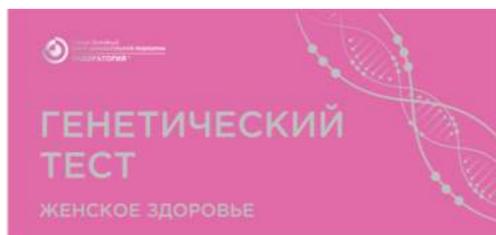
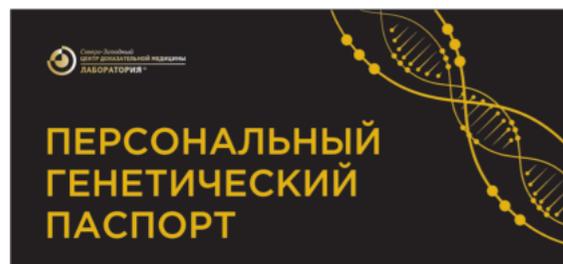
 [t.me/cdmedru](https://t.me/cdmedru)

Использованы изображения: Freepik.com

ТЕСТЫ ДНК — забота о здоровье  
каждого члена семьи!



## САМЫЙ ГЛАВНЫЙ ТЕСТ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ



## Как сдать генетический тест

1. Зайдите на страницу заинтересовавшего Вас генетического теста через QR-код в этом буклете или просто найдите нужный тест в разделе Анализы на сайте компании [www.cdmed.ru](http://www.cdmed.ru)
2. Если Вы уже купили коробку выбранного генетического теста, то заходите на его страницу на сайте через QR-код, размещенный на обложке коробки.
3. На странице генетического теста Вы можете перед покупкой еще раз прочитать описание теста и скачать пример заключения, которое получите после анализа.
4. Нажмите на кнопку Оплатить и Вы попадете на страницу оплаты Сбербанка. Заполните своими данными форму, обязательно указав свой телефон и E-mail для связи. Оплатите покупку.
5. Дождитесь телефонного звонка оператора и сообщите ему свой адрес, дату и время, откуда и когда курьер заберет коробку и пробирку с вашим биоматериалом. Оператор попросит сообщить ID-номер на вашей коробке, поэтому держите рядом коробку теста. Если в течении 2-х часов с Вами не связался оператор, позвоните нам по телефону: **+7 (800) 234-42-00**
6. Если Вы не приобретали коробку с пробиркой для забора биоматериала, то сообщите оператору, что Вам необходим курьер как доставки коробки. В этом случае, после самостоятельного забора буккального эпителия, Вам необходимо снова связаться с оператором и вызывать курьера для передачи коробки с заполненной пробиркой.
7. До приезда курьера, который заберет у Вас готовый биоматериал, проведите самостоятельный забор буккального (щечного) эпителия согласно Инструкции, расположенной в коробке теста.
8. При заборе биоматериала особенно обратите внимание на подготовку к этому забору и на этап просушки зонда в течение **20-30 минут**, прежде чем положить этот зонд в пробирку. Это важно, чтобы снизить риск повторного забора. Хранить пробирку необходимо при комнатной температуре, положив её обратно в коробку.
9. Курьеру необходимо передать коробку, в которой должна находиться пробирка с собранным буккальным эпителием.
10. После получения Вашего биоматериала мы проведем генетический анализ и примерно через 90 дней вышлем Вам на E-mail заключение с результатами.

# КАКАЯ ИНФОРМАЦИЯ СОДЕРЖИТСЯ В ТЕСТАХ?

## РИСКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

С помощью генетического теста можно оценить вклад мутаций генов в индивидуальный риск развития различных проблем со здоровьем. Всего в тесте исследуется 20 многофакторных заболеваний. Самые распространенные из них — артериальная гипертензия, тромбоз вен и артерий, сахарный диабет 2 типа, остеопороз, ишемическая болезнь сердца, высокий уровень холестерина, атеросклероз, повышенный вес тела, гемохроматоз 1 типа, синдром Жильбера.

## ВЫБОР ОПТИМАЛЬНОЙ ДИЕТЫ

Многие люди достаточно длительно подбирают для себя калорийность и состав рациона питания. Но большинство из них не учитывают свою генетическую предрасположенность к набору веса, изменённому метаболизму жиров и углеводов, пользу или вред голодания, или даже потерю мышечной массы при снижении калорийности. Все компоненты нашего питания можно разделить на белки, жиры и углеводы, витамины и минералы. Здоровое состояние нашего организма зависит от достаточного количества этих компонентов. Но кроме их содержания в диете, есть еще генетические особенности усвояемости таких веществ.

## ЧЕРТЫ ТЕМПЕРАМЕНТА И РИСКИ ЗАВИСИМОСТИ

По оценкам ученых, до 60 % проявлений темперамента определяется генетикой. Темперамент, однако, не имеет четкой схемы наследования, и не существует конкретных генов, которые придают конкретные черты характера. Вместо этого многие варианты генов в совокупности влияют на наш темперамент. Каждый человек реагирует на наркотики и лекарства по-разному. Но многие зависимости связаны с семейной генетической наследственностью. Например, алкоголизм на 70% определяется генетикой.

## НЕПЕРЕНОСИМОСТИ

По генетическому тесту хоть и нельзя составить оптимальный рацион, но можно узнать о склонности к непереносимости тех или иных продуктов питания. Вы узнаете свои риски непереносимости глютена, лактозы, особенности метаболизма алкоголя и кофе. Генетический тест помогает обратить внимание на возможные симптомы и, если они есть, принять меры.



## ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

С помощью теста можно узнать генетическую предрасположенность к определенному уровню витаминов, кальция, железа и жирных кислот. Низкий уровень не значит, что нужно принимать биологически активные добавки. Эта информация дает понять, что вероятность дефицита выше, чем у других, но, чтобы его диагностировать — рекомендуется обсудить результаты с врачом.

## РЕАКЦИИ НА ЛЕКАРСТВА

Люди по-разному реагируют на различные лекарства. Это связано с особенностями метаболизма различных веществ в организме каждого человека, а также с тем, что лекарства назначаются в дозировке, учитывающей средние показатели человеческого организма, в то время как последовательность мишеней (рецепторов и ферментов), на которые нацелены лекарства, у каждого человека своя. Эта последовательность определяется вариантами генов, поэтому генетическое исследование помогает выявить вашу индивидуальную реакцию на некоторые лекарства.

## РИСКИ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ И ВЫБОР СПОРТА

Травмы, которые человек может получить во время занятий спортом, зависят не только от нагрузки и техники выполнения, но и от генетики. В генетическом тесте мы анализируем риск невралгии седалищного нерва, паховой грыжи и остеохондроза. Информация о рисках помогает составить индивидуальный план тренировок, чтобы избежать этих травм. Также по результатам теста вы сможете оценить генетическую склонность к разным типам нагрузок. Это поможет вам выбрать для себя оптимальный вид спорта, в котором у вас будет больше шансов добиться успеха.

# ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ПАСПОРТ



Для получения подробной информации и покупки — считайте QR-код\*



У каждого из нас есть уникальный наследственный генетический код, знание которого позволяет разработать индивидуальную схему питания, образа жизни и лечения заболеваний. Комплексный генетический тест «Генетический паспорт» решает ряд проблем, снижающих качество жизни современных людей.

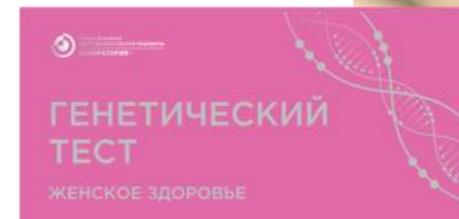
Результаты такого обследования дают возможность узнать о вероятности развития наследственных заболеваний, передаваемых из поколения в поколение, физических и интеллектуальных способностях. Неоспоримым преимуществом анализа ДНК является возможность ранней диагностики скрытых заболеваний. Планирование семьи, решение проблем со здоровьем, улучшение качества и увеличение продолжительности жизни людей, страдающих генетическими заболеваниями, подбор индивидуальной программы омоложения — это можно сделать намного проще, если у пациента есть результаты анализа ДНК.

Сдать его достаточно всего 1 раз в жизни. Генетический анализ абсолютно безопасен и не имеет противопоказаний. Материалом для исследования является буккальный (щечный) эпителий.

# ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



Для получения подробной информации и покупки — считайте QR-код\*



## Кому полезен генетический тест

Тест «Женское здоровье» представляет собой исследование, изучающее мутации генов, которые охватывают практически все системы и процессы организма женщины.

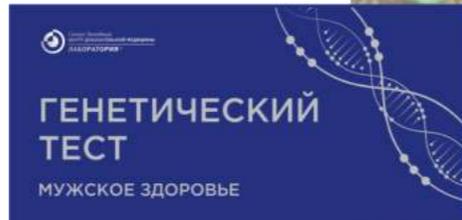
### Исследование позволяет получить сведения о следующих особенностях:

- Уровни рисков 20 многофакторных заболеваний
- Риски развития таких женских болезней, как синдром поликистозных яичников и различных эстрогензависимых нарушений
- Потенциальные риски нарушения гормонального фона
- Особенности метаболизма и выбор оптимальной диеты для похудения
- Безопасность изменения калорийности питания при похудении
- Возможные риски недостаточности витаминов и жирных кислот
- Риски непереносимости лактозы
- Особенности метаболизма алкоголя и кофе
- Оценка влияния генов на скорость старения кожи
- Практические советы по изменению образа жизни с целью профилактики нарушений здоровья
- Реакция на лекарственные препараты и другие вещества
- Много других особенностей и проявлений организма

### О чем Вы узнаете из Генетического паспорта:

- Свою предрасположенность к многофакторным заболеваниям, при которых на риски влияет не только генетика, но и образ жизни
- Риски нарушений в процессах и системах организма
- Реакцию на лекарственные препараты и другие вещества
- Риски развития сердечно-сосудистых и метаболических заболеваний
- Особенности кожи для процедур косметологии
- Вашу оптимальную диету для сохранения здоровья
- Наиболее полезные физические нагрузки и риски спортивных травм
- Свои черты темперамента
- Потенциал развития зависимостей к алкоголю или игромании
- Для женщин: потенциал здоровой беременности и риски приема гормональных препаратов

# МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



Для получения подробной информации и покупки — считайте QR-код\*

## Кому полезен генетический тест

Генетическое исследование, анализирующее различные мутации генов с целью выявления рисков многофакторных заболеваний, а также предрасположенности к различным нарушениям в работе систем мужского организма, способным привести к развитию болезненных состояний или хронических заболеваний.

**Исследование позволяет получить сведения о следующих особенностях:**

- Уровни рисков 20 многофакторных заболеваний
- Риски избыточной массы тела и переедания
- Потенциальные риски развития онкологических заболеваний при курении и потреблении жаренных продуктов
- Особенности метаболизма и выбор оптимальной диеты для похудения
- Безопасность изменения калорийности питания при похудении
- Возможные риски недостаточности витаминов и жирных кислот
- Особенности метаболизма алкоголя и кофе
- Степень влияния физической активности на снижение или набор веса тела
- Риск развития заболеваний суставов и слабости связочного аппарата
- Практические советы по изменению образа жизни с целью профилактики нарушений здоровья
- Реакция на лекарственные препараты и другие вещества
- Много других особенностей и проявлений организма



# НАЦИОНАЛЬНОСТЬ



Для получения подробной информации и покупки — считайте QR-код\*

## Что можно узнать из генетического теста

Генетический тест на национальность – это анализ ДНК, в ходе которого можно установить Ваше этническое происхождение. На основе результатов анализа Вы сможете построить свое генеалогическое древо. Вы сможете узнать к какой этнической группе относитесь: славянской, африканской, азиатской и т.д. Генеалогический тест — это отличный подарок для тех, кто интересуется своим происхождением.

Существует много способов узнать откуда произошел Ваш род. Практически у каждой семьи есть несколько историй, например, почему фамилия именно такая и откуда родом предки. Казалось бы, самый легкий способ — это расспросить своих близких о происхождении рода. Однако редко когда вам дадут полный, исчерпывающий ответ и проследить родословную более чем на 70-80 лет не получится. Второй способ — это обратиться к архивам, или к интернет-источникам. Данный вариант может пролить немного больше света на историю вашего рода, но тут тоже есть нюанс: война уничтожила большую часть архивных документов, а огромная часть до сих пор засекречена. Мы предлагаем Вам третий, самый безопасный и быстрый, точный и полный, а главное достоверный способ узнать свою родословную — это генетическое исследование происхождения рода по ДНК, на основе определения гаплогруппы.

Гаплогруппа — это совокупность мутаций мтДНК и Y хромосомы, которая зафиксирована в ряде поколений этих мутаций. Гаплогруппа, обычно, привязана к какому-либо географическому региону. Принадлежность человека к той или иной гаплогруппе определяется по набору мутаций, который есть у всех потомков этой гаплогруппы, т.к. она унаследована от общих предков, которые жили более 100 000 лет назад.



# ДИЕТА И СПОРТ



Для получения подробной информации и покупки — считайте QR-код\*

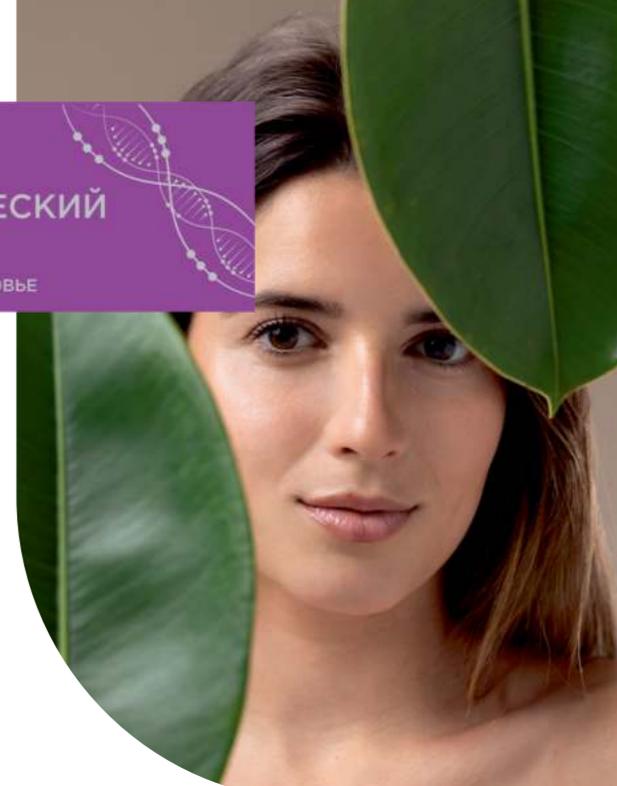
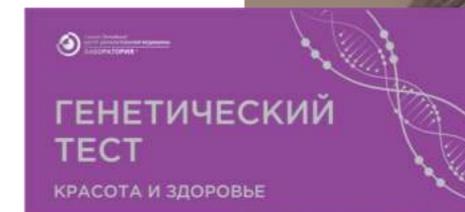
## Кому полезен генетический тест

Тест «Диета и спорт» представляет собой исследование, изучающие большое количество мутаций генов, которые охватывают системы и процессы организма, связанные с особенностями метаболизма и возможностями адаптации к физическим нагрузкам.

**Исследование позволяет получить сведения о следующих генетических особенностях:**

- Риски избыточной массы тела
- Эффективность различных диет для поддержания или снижения массы тела
- Потенциальная потребность в разгрузочных днях
- Особенность метаболизма жирных кислот
- Потребность в Омега-3 и мононенасыщенных жирах
- Риски потери мышечной массы при диете с ограничением калорийности
- Какая физическая нагрузка лучшим образом снижает массу тела
- Склонность к перееданию
- Риски нарушения метаболизма и развития диабета 2 типа
- Выраженность йо-йо эффекта

# КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ



Для получения подробной информации и покупки — считайте QR-код\*

## Кому полезен генетический тест

Тест «Красота и здоровье» представляет собой исследование, изучающие большое количество генов и полиморфизмов, которые охватывают процессы, связанные с сохранением здоровья и молодости кожи. С помощью этого теста вы узнаете свои риски ускоренного старения кожи и появления морщин, а ваш косметолог сможет предложить наиболее подходящие вам процедуры.

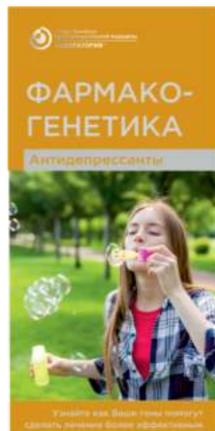
**Исследование позволяет получить сведения о следующих генетических особенностях:**

- Риски нарушения антиоксидантной защиты
- Потенциал защиты кожи от окислительного стресса
- Риски снижения функций коллагеновых волокон
- Возможность развития атопии
- Потенциал развития акне
- Риск негативного эффекта процесса гликирования
- Риски потери упругости кожи
- Вероятная скорость развития морщин и снижения тургора кожи

# ФАРМАКО-ГЕНЕТИКА: АНТИДЕПРЕССАНТЫ



Для получения подробной информации и покупки — считайте QR-код\*



## Кому полезен генетический тест

Тест Фармакогенетика: антидепрессанты представляет собой исследование, которое изучает мутации в генах, ответственных за метаболизм лекарственных препаратов - антидепрессантов. Этот анализ будет полезен всем, кто использует антидепрессанты, чтобы правильно подобрать дозировку или вообще заменить препараты.

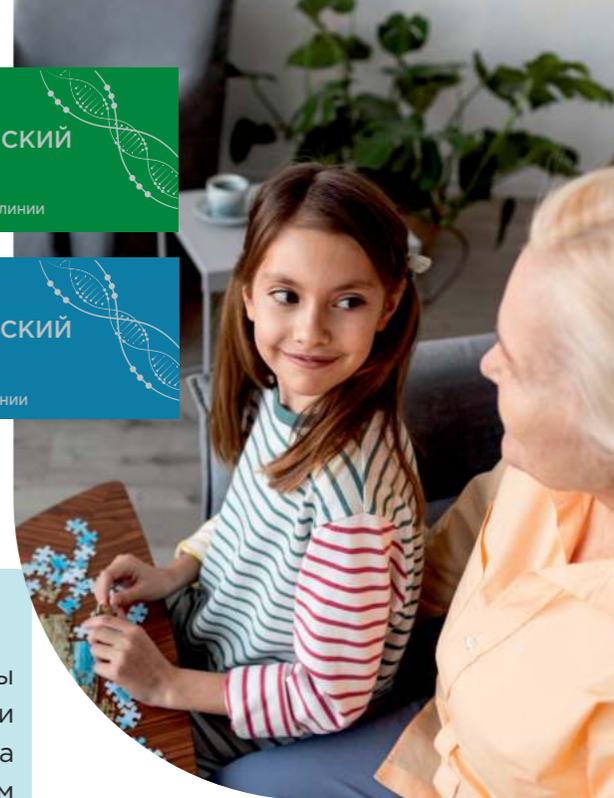
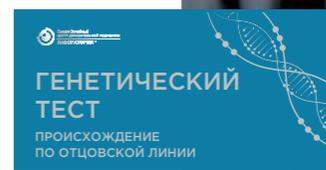
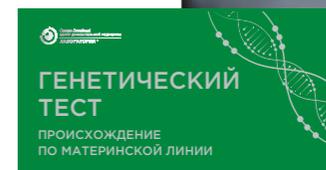
Исследование позволяет получить сведения о следующих генетических особенностях:

- Существуют ли у Вас мутации в генах CYP2C19 и CYP2D6, которые отвечают за выработку определенных белков-ферментов, участвующих в метаболизме лекарственных препаратов.
- Мутации в гене CYP2C19 могут потенциально снижать или увеличивать скорость метаболизма и утилизации некоторых препаратов ингибиторов обратного захвата серотонина - сертралина, циталопрама и эсциталопрама.
- Мутации в гене CYP2D6 могут потенциально снижать или увеличивать скорость метаболизма и утилизации таких препаратов, как венлафаксин, пароксетин и флювоксамин.
- Если мутации приводят к усилению активности фермента, то возникает повышенная скорость метаболизма и тогда стандартной дозы лекарственного препарата не будет достаточно для достижения клинического эффекта из-за слишком быстрой его переработки. Потребуется изменение дозировки лекарства.
- Если мутации приведут к снижению активности фермента, то скорость метаболизма снизится, и стандартная доза лекарственного препарата будет вызывать развитие побочных эффектов из-за очень высоких концентраций препарата в плазме. Потребуется отмена лекарства и замена на другой препарат.

# ПРОИСХОЖДЕНИЕ ПО МАТЕРИНСКОЙ И ОТЦОВСКОЙ ЛИНИЯМ



Для получения подробной информации и покупки — считайте QR-код\*



## Что можно узнать из генетического теста

Вы сможете узнать время и место происхождения гаплогруппы вашей матери или отца, как Ваши предки пересекались с другими этносами, сколько этносов в процентном соотношении вобрала себя гаплогруппа, и как перемещалась по миру в историческом контексте. Эти знания помогут Вам построить свое генеалогическое дерево, и понять откуда произошел Ваш род по материнской или отцовской линии.

**Внимание!** Для женщин возможно получить данные только по материнской линии. Для изучения линии отца — необходимы гены брата или отца. Это связано с тем, что у женщин отсутствует Y хромосома, которая есть у мужчин.

Гаплогруппа — это совокупность мутаций мтДНК и Y хромосомы, которая зафиксирована в ряде поколений этих мутаций. Гаплогруппа, обычно, привязана к какому-либо географическому региону. Принадлежность человека к той или иной гаплогруппе определяется по набору мутаций, который есть у всех потомков этой гаплогруппы, т.к. она унаследована от общих предков, которые жили более 100 000 лет назад.

За несколько десятилетий наука выявила маркеры хромосом для определения этнической принадлежности. Было собрано большое количество статистической информации о ДНК разных народов и этносов со всей планеты. Благодаря этому исследуемого человека можно с высокой точностью отнести к той или иной гаплогруппе. Генетические маркеры Y-ДНК передаются по наследству с Y-хромосомой по мужской линии, а мтДНК только по женской линии (от матери всем детям). Поэтому мужчинам доступны исследования генеалогии по Y-хромосоме и мтДНК, а женщинам только по мтДНК. Существует более 500 идентификаторов мтДНК, что позволяет делать точный анализ по материнской линии. Для Y-хромосомы существует 300 SNP маркеров.

# ОТЦОВСТВО, МАТЕРИНСТВО 2 участника



Для получения подробной информации и покупки — считайте QR-код\*



## Что можно узнать из генетического теста

Генетический тест на отцовство/материнство позволяет определить, является ли мужчина или женщина биологическим родителем (отцом/матерью) конкретного ребенка или нет. В основе ДНК-теста лежит выявление аллелей 23 STR-локусов и маркеров половой принадлежности, которые наследуются ребенком от своих родителей. Для проведения теста необходимы биоматериалы ребенка и предполагаемого родителя (отца или матери).

В момент зачатия ребенка происходит слияние яйцеклетки матери и сперматозоида биологического отца. После оплодотворения два набора хромосом от каждого родителя формируют диплоидный набор хромосом ребенка (23 пары хромосом). Из них 22 пары аутом (одинаковых у мужчин и женщин) и 2 половые хромосомы (X-хромосома наследуется от матери, а от отца наследуется либо X-хромосома, либо Y-хромосома, в зависимости от пола ребенка). Таким образом, ребенок получает половину генетического материала от матери, а другую половину от отца.

Каждая хромосома состоит из ДНК, представляющей собой уникальную для каждого человека последовательность нуклеотидов. В этой последовательности содержится множество участков (локусов) — коротких тандемных повторов (short tandem repeat, STR). Для установления родства изучается количество STR-повторов в локусе. Выявленные аллели сравниваются с родительскими, и так можно определить, что одна аллель досталась ребенку от матери, а вторая от отца. Если аллель ребенка не совпадает ни с одной из двух аллелей отца, биологическое отцовство полностью исключается. При исследовании учитывается вероятность возникновения мутаций, которая для STR-локусов не превышает 0,1-0,4%.

## Другие тесты нашей компании:



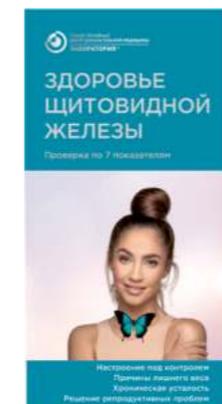
**ПАСПОРТ ПИТАНИЯ**  
Узнайте о возможной непереносимости 287 продуктов питания. Составьте свою здоровую диету



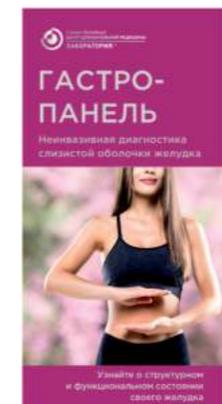
**АЛЛЕРГО ПАСПОРТ**  
Самый широкий перечень аллергенов: 300 (180 белков и 120 экстрактов). Анализ можно сдать даже принимая лекарства от аллергии



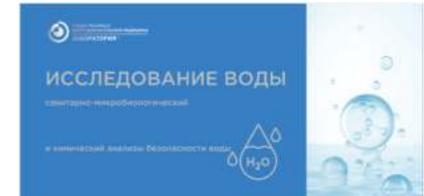
**ОНКОСКРИНИНГ МУЖСКОЙ**  
Узнайте о рисках мужских онкологических заболеваний до появления первых симптомов



**ЗДОРОВЬЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**  
Главная железа Вашего прекрасного настроения



**ГАСТРОПАНЕЛЬ**  
Оцените свои риски развития гастрита, его тип и есть ли связь с Helicobacter pylori



**КАЧЕСТВО ВОДЫ**  
Чистая вода – основа Вашего здоровья и долголетия

Полная линейка коробочных тестов



\*Выезд медсестры в Москве и Санкт-Петербурге — бесплатно. Условия в других регионах уточняйте на сайте