

CİLT GENETİĞİ YATKINLIK TESTİ

M E R H A B A !
R A P O R U N H A Z I R

»»»»»»»»»»
FALCONGENE

CİLT BAKIMI

- Genetik Yatkınlık ve Dermal Hassasiyetin İlişkisi
- Genetik Yatkınlığa Göre Enzimlerin Cilt Savunmasındaki Etkisi
- Antioksidanların Gücü: Cilt Yaşlanmasına Yatkınlığınız
- Akne ve Genetik Yatkınlık
- Cilt İltihabı ve Genetik Yatkınlık
- Ciltteki Melanin Üretimi: Çillerin Oluşumu ve Genetik Yatkınlık
- Varisli Damarlara Genetik Yatkınlık
- Glikasyon ve Cilt Yaşlanması: Genetik Yatkınlığın Rolü
- Selülit Yatkınlık

GÜNEŞ VE CİLT

- Güneşin Zararlı Etkilerine Karşı Genetik Yatkınlık
- Ciltte Bronzlaşma Yatkınlığı
- Genetik Yatkınlığın Güneş Lekesi Oluşumundaki Rolü
- Genetik Yatkınlığa Göre Güneş Işınlarının Foto- Yaşlanmaya Etkisi

CİLDİ BESLEMEK

- B9 Vitamini Seviyesi ve Genetik Yatkınlık
- B12 vitamini Seviyesi ve Genetik Yatkınlık
- C vitamini Seviyesi ve Genetik Yatkınlık
- D vitamini Seviyesi ve Genetik Yatkınlık

FALCONGENE

İFADELER

- Analiz edilen genotipiniz olumlu.
- Analiz edilen genotipiniz biraz olumlu.
- Analiz edilen genotipiniz sizi özellikle etkilemez.
- Analiz edilen genotipiniz biraz olumsuz.
- Analiz edilen genotipiniz uygun değil.

GENEL CİLT BAKIM PLANI



Dermal Hassasiyet

Genetik yapınıza göre, kompleks karbonhidratları (tam tahıllar, yulaf, kinoa) tüketmek sizin için faydalı olabilir.



Cilt Yaşlanmasına

Genetik olarak protein metabolizmanız güçlü; kırmızı et, tavuk, balık gibi yüksek proteinli besinler sizin için önerilir.



Akne

Genetik yatkınlığınıza göre, omega-3 yağ asitleri açısından zengin besinleri (balık, chia tohumu, ceviz) diyetinizde bulundurmalısınız..



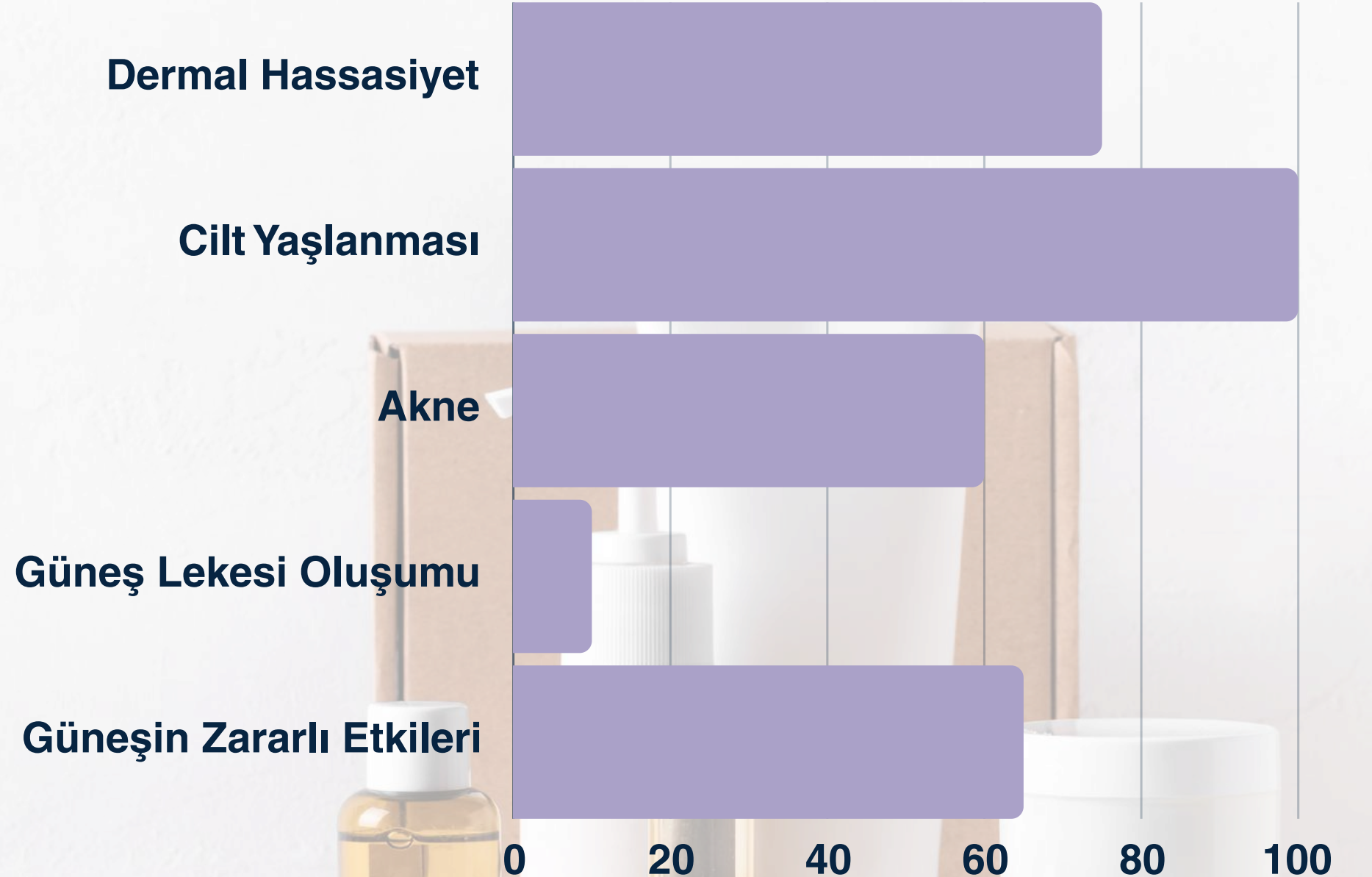
Güneş Lekesi Oluşumu

Gluten içeren tahılları diyetinize dahil etmemeye özen gösterin, ölçülü tüketim önemlidir.



Güneşin Zararlı Etkileri

Süt ve süt ürünleri tüketiminde bir sorun yok, fakat yine de dengeli bir diyet için miktarına dikkat edilmelidir.



FALCONGENE

VİTAMİN GRAFİĞİN

%75

B6

Genetik olarak egzersiz esnasında kalp damar sisteminizin çalışması ve oksijen taşıma gücüne bir perspektif sunar

C Vitamini

Genetik olarak egzersiz esnasında kalp damar sisteminizin çalışması ve oksijen taşıma gücüne bir perspektif sunar

100%

FALCONGENE

B2

Genetik olarak egzersiz esnasında kalp damar sisteminizin çalışması ve oksijen taşıma gücüne bir perspektif sunar

%50

D Vitamini

Genetik olarak egzersiz esnasında kalp damar sisteminizin çalışması ve oksijen taşıma gücüne bir perspektif sunar

%0



Cilt Bakımı

Genetik Yatkınlık ve Dermal Hassasiyetin İlişkisi

Genlerin ne söylüyor?

Genotipinize göre, düşük dermal hassasiyet ile ilişkili genetik varyantlarınızın olduğu belirlenmiştir. Bu durum, cildinizin dış etkenlere karşı daha az hassas olabileceğini işaret etmektedir. Bununla birlikte, cilt sağlığını korumak için yine de bazı önlemler almak önemlidir.

Güneşten korunma cildinizi güneşin zararlı UV ışınlarından korumak için önemlidir. Yüksek SPF içeren geniş spektrumlu güneş kremleri kullanarak güneşe çıkmadan önce cildinizi koruyabilirsiniz. Cilt bakımı rutininizi düzenli olarak uygulamak da önemlidir. Uygun nemlendiriciler ve temizleyiciler tercih etmeniz gerekmektedir. Hyaluronik asit içeren nemlendiriciler cildinize derinlemesine nem sağlayabilir. Ayrıca gliserin ve seramid içeren ürünler de cildinizin nem bariyerini korumada etkili olabilir. Cilt bariyerini koruyan, sülfat içermeyen, pH dengeli temizleyiciler cildinizin kurummasını önleyebilir. Ayrıca, antioksidan bakımından zengin yiyecekler tüketmek cildiniz için faydalı olabilir. C vitamini içeren meyve ve sebzeler (örneğin, portakal, kırmızı biber), E vitamini kaynakları (örneğin, badem, fındık), ve omega-3 yağ asitleri içeren gıdalar (örneğin, somon, keten tohumu) cilt sağlığınızı destekleyebilir. Genetik analiziniz haricinde çevresel ve diğer etmenler de cilt sağlığınız üzerinde oldukça etkilidir bu sebeple cilt sağlığınızı düzenli olarak kontrol ettirmek için uzman bir dermatoloğa danışarak cildinizin ihtiyaçlarına uygun bakımı sağlayabilirsiniz.

FALCONGENE

“ Gen
IL18, EPHX1 ”

Dermal Hassasiyet

Cildin çevresel veya içsel etkilere aşırı reaksiyon gösterme eğilimidir; genetik yatkınlık bu durumu etkileyebilir.



Cilt Bakımı

Genetik Yatkınlığa Göre Enzimlerin Cilt Savunmasındaki Etkisi

Genlerin ne söylüyor?

Genotipinize göre, cildinizin zararlı dış etkenlere karşı güçlü bir savunma mekanizması vardır. Bununla birlikte, cildinizin sağlığını korumak için düzenli bakım ve doğru beslenme alışkanlıkları önemlidir.

Günlük bakım rutininizde, cildinizi nemlendiren ve koruyan ürünlere yer vererek cildinizin savunma mekanizmasını daha da güçlendirebilirsiniz. Örneğin, hyaluronik asit içeren bir nemlendirici ve C vitamini açısından zengin bir serum kullanmak cildinizi korumaya yardımcı olabilir. Güneşin zararlı etkilerinden korunmak için ise en az SPF 30 içeren bir güneş kremi tercih edebilirsiniz.

Cildinizin sağlıklı kalmasını sağlamak için beslenme alışkanlıklarınızı da gözden geçirmeniz faydalı olabilir. Koenzim Q10 gibi cildinize fayda sağlayabilecek bileşenler içeren gıdalar tüketmek, cilt sağlığını destekleyebilir. Örneğin, ıspanak, brokoli gibi yeşil yapraklı sebzeler bu açıdan zengindir.

Genetik faktörler cildinizin yapısını belirlemede önemli bir rol oynasa da, çevresel faktörler de cilt sağlığını etkiler. Bu nedenle, cildinizin ihtiyaçlarına uygun bir bakım rutini geliştirmek ve düzenli olarak dermatolog kontrolüne gitmek, cildinizin uzun vadeli sağlığı için önemlidir.

“
Gen
EPHX1, NQO1
”

Enzimlerin Cilt Savunmasındaki Etkisi

Enzimler, serbest radikallere karşı cilt savunmasını destekleyerek cilt sağlığını korur, bu süreç genetik faktörlerle şekillenebilir.



FALCONGENE

Cilt Bakımı

Antioksidanların Gücü: Cilt Yaşlanmasına Yatkınlığınız

Genlerin ne söylüyor?

Cildinizin genel antioksidan kapasitesinin ortalama olduğu belirtilmiştir, bu da cildinizin serbest radikallere karşı ortalama seviyede korunduğunu gösterir. Cilt sağlığını korumak ve antioksidan seviyelerinizi dengelemek için bazı önlemler almak önemlidir. Antioksidan içeren serumlar, cildinize E vitamini ve C vitamini sağlayan ürünlerle desteklenebilir. Yeşil çay özütü ve (uzman bir dermatolog eşliğinde) retinol içeren kremler de cildinizin görünümünü iyileştirebilir. Ayrıca, güneş ışınlarının zararlarından korunmak için yüksek SPF içeren güneş koruyucuları kullanmanız önerilir.

Diyetinizde antioksidan bakımından zengin besinler tüketmek, cildinizin sağlığını destekleyebilir. Havuç ve kırmızı biber gibi renkli sebzeler, beta-karoten ile antioksidan kapasitenizi artırabilir. Yaban mersini ve nar gibi meyveler, C vitamini ve flavonoid içerikleri ile serbest radikallerle mücadele edebilir. Ispanak ve kale gibi yeşil yapraklı sebzeler, cildinize fayda sağlayacak yüksek antioksidan içeriği sunar. Badem ve ceviz gibi kuru yemişler, E vitamini açısından zengin olup cildinizin sağlığını destekler. Omega-3 yağ asitleri içeren somon ve uskumru gibi balıklar ise cildinizin elastikiyetini korur.

Genetik faktörlerin yanı sıra çevresel ve diğer etmenler de cilt sağlığını etkiler. Bu nedenle, bir dermatologdan profesyonel tavsiye alarak size uygun bir cilt bakım planı oluşturmanızı öneririz.

FALCONGENE

“ Gen
CAT, NQO1 SOD2,
EPHX1 ”

Cilt Yaşlanması

Genetik yapı, vücudun antioksidan üretme ve kullanma kapasitesini, bu da cilt yaşlanmasına karşı korunma düzeyini etkiler.



Cilt Bakımı

Akne ve Genetik Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Genotipiniz sivilceye yatkınlığınızın oldukça yüksek olduğunu ve sivilce oluşumunu önlemek için daha fazla dikkat etmeniz gerektiğini gösteriyor. Cildinizi sağlıklı tutmak için aşağıdaki adımları uygulayabilirsiniz:

Cildinizi düzenli olarak temizlemek, sivilce riskini azaltır. Günde iki kez, gözenekleri tıkamayan bir temizleyici ile yüzünüzü yıkayın ve ardından hafif, yağsız bir nemlendirici kullanarak cildinizin nem dengesini koruyun.

Beslenmenize dikkat etmek, sivilceyi kontrol altında tutmak için önemlidir. Yağlı ve işlenmiş gıdalardan uzak durun; örneğin, kızarmış yiyecekler ve işlenmiş atıştırmalıklar yerine, antioksidan bakımından zengin meyve ve sebzeleri tercih edin. Örneğin, elma, nar ve yeşil yapraklı sebzeler cildinizin sağlığını destekler. Ayrıca, süt ve süt ürünlerinin miktarını azaltmak da sivilce oluşumunu engellemeye yardımcı olabilir. Günlük olarak yeterli su içmeye özen gösterin.

Genetik faktörler kadar çevresel etmenler ve yaşam tarzınız da cildinizin sağlığını etkiler. Bu durumda, cilt tipinize uygun tedavi yöntemleri için bir dermatologdan profesyonel yardım alabilirsiniz.

FALCONGENE

“
Gen
SELL
”



Cilt Bakımı

Ciltteki Melanin Üretimi: Çillerin Oluşumu ve Genetik Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Genetik yapınıza göre, çillere sahip olma riskiniz oldukça düşük olup cildinizin güneşe maruz kalsa bile çil oluşumuna karşı dirençli olduğunu gösterir. Çiller, genellikle güneşe maruz kalma ve genetik faktörlerin bir kombinasyonu sonucu ortaya çıkar; ancak sizin genetik yapınız bu duruma karşı korunmaktadır.

Güneşe maruz kaldığınızda bile cildinizi korumak için güneş koruyucu kullanmak önemlidir. SPF 30 veya üzeri bir güneş kremi, cildinizi zararlı UV ışınlarına karşı korur ve genel cilt sağlığını destekler. Güneş ışınlarının yoğun olduğu saatlerde gölgeli alanları tercih etmek de cilt korumanıza katkı sağlar.

Cilt bakımı alışkanlıklarınızı düzenli bir şekilde uygulamak, cildinizin genel sağlığını korumak için kritik önem taşır. Nazik temizleyicilerle cildinizi temizleyip, hyaluronik asit içeren nemlendiriciler kullanarak cildinizi destekleyebilirsiniz. Ayrıca, antioksidan içeren serumlar cilt bariyerinizi güçlendirebilir. Genetik faktörler kadar çevresel faktörler de cilt sağlığını etkiler; bu yüzden, cilt bakımınızda profesyonel öneriler almanız faydalı olacaktır.

“ Gen
IRF4, TYR, MC1R ”

Çil Oluşumu

Melanin üretimini kontrol eden genler, ciltte çil oluşumuna ve pigmentasyon farklılıklarına neden olabilir.

FALCONGENE

Cilt Bakımı

Varisli Damarlara Genetik Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Genotipinize göre, varisli damarlara sahip olma riskiniz yüksektir; bu da genetik faktörlerin varis oluşumunda etkili olabileceğini gösterir. Ancak, çevresel etmenler ve yaşam tarzı seçimleriniz de önemli bir rol oynar. Varisli damar oluşumunu önlemek için, ayakta uzun süre kalmaktan kaçınmak ve kan dolaşımını artıran egzersizler yapmak önemlidir. Bisiklet sürme, yüzme ve bacak kaslarını çalıştıran kuvvet antrenmanları önerilen egzersizler arasındadır. Bu aktiviteler, bacaklarınızda kan dolaşımını artırarak varis riskini azaltabilir. Varis çorapları kullanmak ve bacaklarınızı düzenli olarak yukarı kaldırmak, kan akışını düzenlemenize yardımcı olabilir. Ayrıca, sadece genetik değil, çevresel faktörlerin de etkili olduğunu unutmamalı ve varis riskini yönetmek için bir flebolog veya dermatologdan profesyonel destek almalısınız.

“
Gen
MTHFR
”

Varis

Genetik yatkınlık,
damarlardaki zayıflıkları
artırarak varisli damarların
oluşmasına zemin
hazırlayabilir.

FALCONGENE

Cilt Bakımı

Glikasyon ve Cilt Yaşlanması: Genetik Yatkınlığın Rolü

Genlerin ne söylüyor?

Cildinizde glikasyon riskinin orta düzeyde olduğunu gösteren genetik testleriniz, şeker moleküllerinin proteinlere bağlanmasının cildin yaşlanmasını orta derecede etkileyebileceğini işaret eder. Glikasyon, yaşlanma sürecinde önemli bir rol oynayabilir ve orta düzeyde bir risk taşıyor olmanız, yaşlanma belirtileriyle mücadelede dikkatli olmanız gerektiğini gösterir.

Bu durumu yönetmek için sağlıklı bir cilt bakım rutini oluşturmanız önemlidir. Güneş koruyucu kullanmak, düzenli olarak cilt temizliği yapmak ve nemlendirmek, cildinizin sağlığını ve genç görünümünü korumanıza yardımcı olabilir. Ayrıca, niyasinamid, karnosin ve yeşil çay gibi glikasyonu azaltıcı etkisi olan maddeler içeren ürünleri tercih edebilirsiniz. Dengeli bir diyet ve düzenli egzersiz de cildinizin genel sağlığını destekler.

Genetik faktörlerin yanı sıra çevresel etmenler de cilt yaşlanmasında önemli bir rol oynar. Cildinizin özel ihtiyaçlarını belirlemek ve en uygun bakım yöntemlerini öğrenmek için bir dermatolog ile görüşmeniz önerilir.

“
Gen
AGER, GLO1
”

Glikasyon

Glikasyon, şeker moleküllerinin kolajen gibi cilt proteinlerine bağlanarak cildin elastikiyetini kaybetmesine ve yaşlanma belirtilerinin hızlanmasına neden olur.

FALCONGENE

Cilt Bakımı

Selülitte Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Genetik sonuçlarınız, selülit oluşumuna karşı dirençli bir yapıya sahip olduğunuzu gösteriyor. Bu durum, selülit oluşum riskinizi azaltabilir. Ancak selülit önlemek için düzenli cilt bakımı yapmanız önemlidir. Kafein, tetrahidropiril etilendiamid (THPE), retinol, kırmızı alg ve glosin içeren ürünler cilt elastikiyetini artırarak selülit görünümünü azaltabilir. Ayrıca, dengeli beslenme, düzenli egzersiz ve yeterli su tüketimi gibi yaşam tarzı alışkanlıkları da bu süreçte etkili olacaktır. Unutmayın, selülit oluşumu birçok faktörün etkileşimiyle meydana gelir. Bu nedenle, cilt sağlığınızı korumak ve selülit riskini en aza indirmek için kişiselleştirilmiş bir bakım rutini oluşturmalısınız. Selülit oluşumunda genetik faktörler kadar çevresel ve diğer etmenlerin de rol oynadığını unutmamalı ve gerektiği durumlarda profesyonel destek almayı düşünmelisiniz.

“
Gen
HIF1A
”

Selülit

cilt altındaki yağ dokularının bağ dokusuna baskı yaparak ciltte portakal kabuğu görünümüne neden olan bir durumdur.

FALCONGENE

Güneş ve Cilt

Güneşin Zararlı Etkilerine Karşı Genetik Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Genetik sonuçlarınıza göre, güneşe karşı hassasiyetiniz düşük seviyede. Cildinizin güneşe maruz kaldığında daha az hassas olabileceği anlamına gelir. Yine de, güneş koruyucu kullanmak ve fiziksel koruma önlemleri almak önemlidir. Açık renkli giysiler, şapka ve gözlük kullanarak cildinizi UV ışınlarından koruyabilirsiniz. Güneşin en yoğun olduğu saatlerde dışarıda kalmaktan kaçınmak da faydalıdır. Güneşe duyarlılığınız düşük olsa bile, cilt sağlığını korumak için önlemleri düzenli olarak uygulamak önemlidir. Çevresel etmenler ve yaşam tarzı da cildiniz üzerinde etkili olabilir; bu yüzden profesyonel destek almayı düşünebilirsiniz.

“
Gen
TYR, ASIP
”

Güneşin Etkileri

Genetik yatkınlık, bireylerin güneşin UV ışınlarına karşı cilt kanseri ve erken yaşlanma gibi zararlı etkilerine karşı ne ölçüde duyarlı olduğunu belirler.

FALCONGENE

Güneş ve Cilt

Ciltte Bronzlaşma Yatkınlığı

Genlerin ne söylüyor?

Cildinizin bronzlaşma eğilimi yüksek olduğundan, güneşe maruz kaldığınızda bronzlaşmanız daha hızlı olabilir. Yine de, aşırı güneş maruziyeti cilt kanseri ve yaşlanma riskini artırabilir. Bu yüzden, güneş koruyucu kullanmak, açık renkli giysiler giymek ve güneşin en yoğun olduğu saatlerde dışarıda uzun süre kalmaktan kaçınmak cildinizin sağlığı için gereklidir.

Genetik faktörler kadar çevresel etmenlerin de bronzlaşma üzerindeki etkisini göz önünde bulundurmalısınız.

“ Gen
HERC2, IRF4 MC1R ”

Bronzlaşma

Cildin UV ışınlarına maruz kalması sonucu melanin üretiminin artmasıyla cildin koyulaşması sürecidir.

FALCONGENE

Güneş ve Cilt

Genetik Yatkınlığın Güneş Lekesi Oluşumundaki Rolü

Genlerin ne söylüyor?

Cildinizde güneş lekeleri oluşma riski ortalama seviyededir; bu, melanin üretiminizin güneşe maruz kaldığınızda ortalama düzeyde hassasiyet gösterdiğini işaret eder. Bu nedenle, güneşin zararlı etkilerinden korunmak için yüksek faktörlü güneş koruyucu kullanmalı, açık renkli giysiler giymeli ve şapka ile gözlük takmalısınız. Güneş lekelerine karşı ortalama hassasiyetiniz, dikkatli olmanız gerektiğini gösterir. Çevresel faktörlerin etkisini göz ardı etmeyin ve düzenli dermatolojik kontrol sağlayarak cildinizin sağlığını koruyun. Genetik faktörler kadar çevresel ve diğer etmenlerin de rol oynadığını unutmamalısınız.

“
Gen
IRF4, MC1R
”

Güneş Lekesi

Güneş lekesi, güneş ışınlarına maruz kalma sonucu ciltte melanin üretimindeki düzensizlikler nedeniyle oluşan, genellikle koyu renkli pigmentli lekelerdir.

FALCONGENE

Güneş ve Cilt

Genetik Yatkınlığa Göre Güneş Işınlığının Foto-Yaşlanmaya Etkisi

Genlerin ne söylüyor?

Genotipinize göre, şiddetli foto-yaşlanma riskinizin yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, güneşe maruz kaldığınızda cildinizde kırışıklıklar, lekeler ve cilt tonu eşitsizliği gibi yaşlanma belirtilerinin oluşma olasılığının yüksek olduğunu gösterir. Bu nedenle, cildinizi korumak için antioksidanlar açısından zengin gıdalar tüketmek, yaşlanma belirtilerini azaltmak açısından önemlidir. Ayrıca, arbutin, kojik asit, L-askorbik asit, meyan kökü ekstresi, retinol ve B3 vitamini gibi bileşenler içeren kremler kullanmak, foto-yaşlanma belirtilerini azaltabilir. Bu tür ürünleri kullanmadan önce bir dermatolog veya cilt uzmanına danışmanız, cildinizin ihtiyaçlarına uygun bir tedavi planı oluşturmanız açısından faydalı olacaktır. Foto-yaşlanma riskinizin yüksek olması, cildinizin güneşin zararlı etkilerine karşı daha hassas olduğunu gösterir. Bu yüzden, güneşten korunmak ve cildinizi korumak için gerekli önlemleri almanız önemlidir. Genetik faktörler haricinde çevresel ve diğer etmenlerin cildinizin yaşlanmasında rol oynadığını unutmamalısınız.

“
Gen
STXBP5L
”

Foto Yaşlanma

Güneş ışınlarının cilt üzerindeki zararlı etkileri sonucunda oluşan erken yaşlanma belirtileri, kırışıklıklar ve cilt tonu düzensizlikleridir.

FALCONGENE

Cildi Beslemek

B9 Vitamini Seviyesi ve Genetik Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Genotipinize göre, B9 vitamini eksikliği riskinizin oldukça yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durumda, B9 vitamini eksikliğini önlemek ve vücudunuzun ihtiyacını karşılamak için dikkatli olmanız önemlidir. B9 vitamini, folik asit olarak da bilinir, ve vücudunuzun hücrelerinin sağlıklı bir şekilde bölünmesi ve DNA sentezi için gereklidir. B9 vitamini eksikliği, anemi, nöral tüp defektleri ve diğer sağlık sorunlarına neden olabilir.

Bu nedenle, B9 vitamini açısından zengin besinleri tüketmek önemlidir. Yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller, yumurta, fındık ve bazı et ürünleri B9 vitamini açısından zengin kaynaklardır. Ayrıca, B9 vitamini takviyeleri almak da eksikliği gidermeye yardımcı olabilir.

Ancak, unutmayın ki genetik faktörlerin yanı sıra yaşam tarzı ve diyet alışkanlıkları da B9 vitamini düzeylerinizi etkileyebilir. Bu nedenle, sağlık uzmanlarıyla iletişim halinde olmak ve düzenli olarak kan testleri yaptırmak önemlidir. Böylece vücudunuzun ihtiyacı olan tüm besin maddelerini alabilir ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilirsiniz.

“
Gen
MTHFR
”

B9

DNA sentezi ve hücre bölünmesi için gerekli olan su-soluble bir vitamindir; genetik varyasyonlar, seviyelerini ve dolayısıyla cilt sağlığını etkileyebilir.

FALCONGENE

Cildi Beslemek

B12 Vitamini Seviyesi ve Genetik Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Genotipinize göre, aşırı düzeyde B12 vitamini seviyelerine yatkınlığınızın oldukça yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, vücudunuzun B12 vitamini emme, depolama veya metabolize etme süreçlerindeki genetik farklılıklardan kaynaklanabilir.

Aşırı düzeyde B12 vitamini seviyeleri genellikle karaciğer veya böbrek sorunları, demir eksikliği anemisi, kansızlık veya bazı tıbbi durumlarla ilişkilendirilebilir. Bu nedenle, B12 vitamini takviyeleri alırken veya B12 vitamini açısından zengin gıdaları tüketirken dikkatli olmak önemlidir. Sağlık uzmanınızla iletişim kurarak düzenli olarak kan testleri yaptırmanız, vücudunuzdaki B12 vitamini seviyelerini izlemenize yardımcı olabilir. Böylece aşırı düzeyde B12 vitamini alımıyla ilişkili olası sağlık sorunlarını önleyebilir ve dengeli bir beslenme alışkanlığı geliştirebilirsiniz.

“
Gen
FUT2, MTHFR
”

B12
DNA sentezi ve kırmızı kan hücreleri için gerekli su-soluble bir vitamindir; genetik varyasyonlar, seviyelerini ve enerji metabolizmasını etkileyebilir.

FALCONGENE

Cildi Beslemek

C Vitamini Seviyesi ve Genetik Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Genotipinize göre, düşük C vitamini düzeylerine yatkınlık gösterme eğiliminizin oldukça düşük olduğu belirlenmiştir. Bu durum, genetik yapılanmanızın C vitamini metabolizması üzerinde olumsuz bir etkisinin olmadığını gösterir.

Düşük C vitamini düzeylerine sahip olma eğiliminizin düşük olması, sağlık durumunuz ve yaşam tarzınızı dengeli bir şekilde sürdürmeniz durumunda C vitamini seviyelerinizi koruyabileceğiniz anlamına gelir. Bu durumda, çeşitli meyve ve sebzeler, özellikle turunçgiller, kivi, brokoli ve biber gibi C vitamini açısından zengin gıdaları düzenli olarak tüketmek, vücudunuzun ihtiyacı olan C vitamini miktarını karşılamaya yardımcı olabilir. Ayrıca, sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek, yeterli miktarda C vitamini almanızı destekleyecektir.

“
Gen
SLC23A1
”

C Vitamini

Bağışıklık sistemi ve kollajen sentezi için gerekli su-soluble bir vitamindir; genetik varyasyonlar, seviyelerini ve dolayısıyla cilt sağlığını etkileyebilir.

FALCONGENE

Cildi Beslemek

D Vitamini Seviyesi ve Genetik Yatkınlık

Genlerin ne söylüyor?

Genotipinize göre, D vitamini eksikliğine yatkın olma eğiliminizin düşük olduğu belirlenmiştir. Bu durum, vücudunuzun D vitamini seviyelerini dengede tutma konusunda daha az risk altında olduğunuzu gösterir. Yine de, sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek ve D vitamini alımınıza dikkat etmek önemlidir. Güneş ışığına maruz kalma, D vitamini sentezini artırabilir; ancak, UV ışınlarının zararlı etkilerinden korunmak için uygun önlemler alınmalıdır. Somon, uskumru, mantar ve D vitaminiyle zenginleştirilmiş tahıl ürünleri gibi D vitamini açısından zengin gıdalar tüketmek, beslenme düzeninizi destekleyebilir. Ayrıca, gerektiğinde takviye kullanımı da değerlendirilebilir. D vitamini seviyelerinizi kontrol etmek ve sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek için sağlık uzmanınızla düzenli olarak görüşmek faydalı olacaktır. Genetik faktörler kadar çevresel etmenlerin de rol oynadığını unutmamalısınız.

“
Gen
GC
”

D Vitamini

Güneş ışığı, ciltte D vitamini sentezini artırırken, genetik yatkınlıklar bireylerin bu süreci etkileyerek kemik sağlığı ve bağışıklık sistemi fonksiyonlarını belirlemede önemli bir rol oynar.

FALCONGENE

Bu rapor, kişisel DNA analizine dayalı olarak oluşturulan cilt genetiği verilerinizi içermektedir. DNA'nıza göre cildinizin ihtiyaçlarını ve diğer etkenlere karşı genetik yatkınlığınızı belirlemede nasıl etkili olduğuna dair önemli bilgiler sunmaktadır. Bu analiz, sizin için özel olarak hazırlanmış olup kişiselleştirilmiş cilt sağlığı alanındaki kararlarınızı desteklemek için tasarlanmıştır. Bu raporu okumadan önce aklınızda bulundurmanız gereken bazı temel hususlar aşağıda verilmiştir:

Kişisel raporunuzu almak için kullandığımız süreç

Cilt genetiği raporunuzu derlemek için izlediğimiz süreç şunları içerir:

- Bize gönderdiğiniz tükürük örneğinden DNA izolasyonu yapılır ve saf DNA örnekleri elde edilir.
- Saf DNA örnekleri, yüksek kaliteli DNA dizileme cihazları kullanılarak dizilenir.
- Elde edilen DNA dizileri bilgisayar programlarıyla işlenir ve biyolojik verilere dönüştürülür.
- FalconGene'e özgü algoritmalar, biyolojik veriler üzerinde uygulanır.
- Bu algoritmalar, genetik varyantları belirler, yatkınlıkları analiz eder ve sonuçları oluşturur.

Gördüğünüz üzere, en üst seviyede bilimsel titizlikle geniş bilgi havuzunu işlemek için biyolojik süreçleri bilgisayar teknolojisiyle bütünleştirmekte ve bu sayede son derece detaylı raporlar sunmaktayız. Tamamen biyolojik süreçleri, bilgisayar teknolojisiyle entegre ederek, en ufak bir ödün vermeden geniş bir bilgi yelpazesini işleyebilmekte ve bu detaylı raporları sunabilmekteyiz.

Algoritmamız nasıl?

Falcongene algoritması, küresel çapta test edilmiş, doğrulanmış ve tanınmış binlerce cilt genetiği araştırmasının detaylı analizine dayanarak sunduğumuz raporlara önemli katkılarda bulunmaktadır. Bu algoritma, cilt sağlığı ve diğer etkenlere ilişkin genetik yatkınlıkları belirlemek için geniş bir bilimsel literatürü titizlikle inceler.

Falcongene algoritması, tek bir çalışmanın ötesine geçerek, doğrulanmış ve çeşitli kaynaklardan derlenmiş bilimsel verileri bir araya getirir. Bu sayede, cilt sağlığı ve diğer etkenler konusunda daha kapsamlı bir analiz yapar. Sonuç olarak, danışanların cilt sağlığı hakkında daha bilinçli kararlar almalarına ve sağlık uzmanlarının daha etkili ve kişiselleştirilmiş planlar oluşturmalarına yardımcı oluruz.

Metodoloji

Genetik raporlarımız, üç farklı analiz metodolojisi kullanılarak elde edilir:

- GWAS (Genom Çapında İlişkilendirme Çalışması)
- Çok değişkenli analiz: Bu metodoloji, yatkınlıkla daha doğrudan ilişkilendirilen bir veya daha fazla genin bir dizi genetik varyantını veya mutasyonunu analiz eder.
- Tek değişkenli analiz: Bu metodolojide, tek bir gendeki tek bir varyant, genotip ile sağlam korelasyonu nedeniyle yatkınlığı belirler.

Bu raporda incelenen özellikler, belirtilen üç metodolojiden birine dayanmaktadır. Ayrıca, bu rapordaki veriler ve sonuçlar yanı sıra genetik alanındaki bilimsel araştırmaların ilerlemesi de zaman içinde gelişebilir. Sürekli olarak yeni mutasyonlar keşfedilmekte ve bu sayede analizlerimiz hakkında daha fazla bilgi edinmekteyiz. Falcongene olarak, yeni konsolide edilen bilimsel keşifleri raporlarımıza entegre etmek için büyük çaba sarf etmekteyiz.

Hangi bilgileri sunuyoruz?

Cilt genetiği testlerinde sunulan bilgiler, bireylerin cilt sağlığıyla ilgili genetik yatkınlıklarını içerir. Bu yatkınlık, kişinin DNA'sındaki belirli genetik varyantlara dayanır ve belirli cilt koşullarına yatkınlığını gösterebilir. Cilt yaşlanmasının önlenmesinde ve cilt sağlığının korunmasında antioksidan enzimlerin rolü büyüktür. CAT, NQO1, SOD2 ve EPHX1 genlerindeki değişiklikler antioksidan kapasiteyi etkileyebilir ve cildin serbest radikallere karşı savunmasını zayıflatabilir. Bu genetik faktörlerin analizi, bireylerin oksidatif stres riskini değerlendirerek uygun antioksidan desteği almasına ve cilt yaşlanmasını önlemesine yardımcı olabilir. Ancak, bu genetik yatkınlık sadece bir faktördür ve cilt sağlığındaki belirli durumların ortaya çıkma olasılığı, çevresel faktörlerin yanı sıra genetik yatkınlıkla da etkilenir. Güneşe maruz kalma, stres seviyeleri ve sigara içme gibi faktörler, genetik yatkınlığın cilt sorunlarının ortaya çıkma olasılığını artırabilir veya azaltabilir. Bu nedenle, cilt genetiği test sonuçları, sadece genetik yatkınlığı değil, aynı zamanda çevresel etkilerin de önemini vurgular. Cilt sağlığı için optimal sonuçlar elde etmek için, genetik yatkınlığı yönetmeye yönelik sağlık ve yaşam tarzı seçimleri önemlidir.

FALCONGENE

Bu genetik rapordan ne elde edeceksiniz?

Bu rapor, genetik yatkınlıklarınızı ve vücudunuzun doğal işleyişini anlamak için bilimsel olarak doğrulanmış birçok bilgi içerir. Falcongene olarak, sağlık geçmişiniz ve aile kayıtlarınızla birlikte tüm bilgi ve deneyimimizi kullanarak sorularınıza yanıt verecek, kişiselleştirilmiş cilt sağlığınızın gelişimini takip edecek sağlık uzmanlarına, doktorlara veya uzman dermatologlara danışmanızı öneriyoruz. Bu şekilde, sağlıklı bir ciltle yaşam hedeflerinize ulaşmanıza ve genetik yatkınlıklarınızı yönetmenize yardımcı olabiliriz.

Temel bir kavram olan genetik varyant nedir?

Genetik varyantlar, bir organizmanın DNA'sındaki belirli bir genin normal diziliminden farklı olan kalıcı değişikliklerdir. Bu değişiklikler genellikle genlerin farklı versiyonlarını veya allelleri oluşturur. Cilt genetiği testi de organizmanın DNA'sındaki genetik varyantların cilt sağlığı ve bakımı üzerindeki etkilerini inceler. Örneğin, antioksidan enzimlerin rolü, CAT, NQO1, SOD2 ve EPHX1 gibi genlerdeki değişikliklerle ilişkilendirilir. Bu genetik varyantlar, cildin serbest radikallere karşı savunmasını etkileyebilir ve yaşlanmayı hızlandırabilir. Ayrıca, çeşitli cilt sorunlarıyla ilişkilendirilen genler de bulunmaktadır. Örneğin, akne riski ile NQO1, SELL, TGFB2 gibi genler arasında bağlantılar bulunmuştur. Cilt genetiği testleri, bireylerin cilt sağlığına etki eden genetik yatkınlıkları belirleyerek, uygun cilt bakımı ve tedavi yöntemlerinin seçilmesine yardımcı olur. Bu sayede, cilt tipine ve genetik yatkınlığa uygun bakım rutinleri oluşturulabilir, cilt sorunlarının önlenmesi ve tedavi edilmesi desteklenir.

1.1. Bu Raporun Yapısı

Raporlarımız, danışanların cilt sağlığı için uygun rutin seçeneklerini değerlendirirken rehberlik sağlar ve sağlıklı cilt bakımı sürecinde güvenli ilerlemelerine destek olur. Cilt bakımı planına olan uyumu artırarak sonuçlarınızı kişiselleştirilmiş bir şekilde optimize etmeyi hedefler. Hızlı geri dönüş süreleri ve güvenilir sonuçlarla cilt sağlığı hakkındaki kararları güçlendirir, böylece güvenilir bir bilgi kaynağı sunar. Çeşitli cilt etken maddeleri, cilt bakımı rutinleriyle ilişkili genetik ilişkileri ve cilt genetiği yatkınlığı testlerinin avantajlarını içerir. Bu bilgiler, danışanların cilt bakımı planlarını daha etkili ve güvenli bir şekilde yönetmelerine yardımcı olur. Özellikle cilt genetiği alanında, raporlarımız önemli yol göstericiler sunar.

İçeriği anlamamanızı kolaylaştırmak için bu rapor, belirli kategoriler altında düzenlenmiştir.

Cilt Bakımı

Bu panel, cildinizin çeşitli faktörlere tepkisini inceleyerek, genetik yatkınlıklarınızı dikkate alarak cilt tipinize özel bakım önerileri sunar. Örneğin, cilt genetiğinizdeki belirli varyantlar, dermal hassasiyetinizi etkileyebilir ve kirliliğe karşı koruma ihtiyacınızı belirleyebilir. Aynı zamanda, antioksidan kapasitenizi değerlendirerek cildinizin yaşlanma sürecine karşı direncini anlamaya yardımcı olabilir. Akne ve cilt inflamasyonu gibi faktörler de genetik yapıya dayalı olarak analiz edilerek, kişiselleştirilmiş cilt bakımı önerileri sunulabilir.

Güneş ve Cilt

Bu panel, güneşe karşı hassasiyetiniz, bronzlaşma eğiliminiz ve güneşe maruz kalmanın cilt üzerindeki etkilerini belirlemek için cilt genetiğinizi değerlendirir. Özellikle güneş lekeleri ve foto-yaşlanma gibi unsurların genetik yatkınlıkla ilişkisi incelenir ve buna göre cilt tipinize uygun koruma ve bakım önerileri sunulur. Örneğin, TYR ve IRF4 gibi genlerin varyasyonları, güneş lekeleri riskinizi etkileyebilir ve güneşe maruz kaldığınızda ciltteki reaksiyonları belirleyebilir.

Cildi Beslemek

Bu panel, cilt sağlığınız için önemli olan vitamin ve mineral ihtiyaçlarınızı belirleyerek kişiselleştirilmiş beslenme önerileri sunar. Örneğin, MTHFR genindeki belirli varyantlar, B9 vitamini (folik asit) seviyelerinizi etkileyebilir ve cildinizin yenilenme sürecini etkileyebilir. B12, C ve D vitaminleri gibi diğer önemli besinlerin seviyeleri de değerlendirilerek, cildinizin sağlıklı ve parlak görünmesi için beslenme alışkanlıklarınızı optimize etmenize yardımcı olunur.

*****Bu raporda verilen bilgiler hiçbir durumda klinik, teşhis ve tedavi amaçlı kullanım için geçerli değildir. Yalnızca araştırmalara göre genetik olarak yatkınlığınızı görerek önlem almanızı amaçlar. Bu nedenle, bu bilgilerin kendi sağlık durumunuzla ilgili kararlar almak için değil, genel bilgi edinme ve anlama amacıyla kullanılması önemlidir. Herhangi bir sağlık sorunuyla ilgili olarak profesyonel bir sağlık uzmanına danışmanızı öneririz.**

FALCONGENE

1.2. Sıkça Sorulan Sorular

Cilt genetiği nedir?

Cilt genetiği, genetik faktörlerin bireylerin cilt sağlığı ve özellikleri üzerindeki etkilerini araştıran bir disiplindir. Bu alandaki çalışmalar, genetik yapıların cilt tipi, pigmentasyon, yaşlanma belirtileri, akne gibi cilt sorunları üzerindeki rolünü anlamaya yöneliktir.

FalconGene testleri, hangi temellere dayanmaktadır?

FalconGene testleri, güvenilir bilimsel verilere dayanarak oluşturulmuştur. Bu testler, uluslararası alanda kabul görmüş ve saygı duyulan genetik araştırmalara dayanmaktadır. FalconGene, güncel ve sağlam bilimsel verilere ulaşmak için sürekli olarak çeşitli bilimsel ve akademik kaynakları takip etmektedir. Bu kaynaklar arasında, uluslararası yayımlanan bilimsel makaleler, bilimsel dergilerde yayımlanan araştırmalar, genetik konferanslar ve klinik çalışmalar gibi güvenilir ve bilimsel platformlardan elde edilen veriler yer almaktadır. FalconGene'in testlerinde kullanılan algoritmalar, müşterilerin genetik verilerine dayanarak, bu güvenilir bilimsel kaynaklardan elde edilen verilerle güncellenmekte ve doğrulanmaktadır. Bu sayede, FalconGene testleri, bilimsel olarak sağlam bir temele dayanarak, güvenilir sonuçlar sunmaktadır.

Test sonuçlarıma dayanarak cilt bakımı rutininizde kendi kendime değişiklikler yapabilir miyim?

Cilt genetiği test sonuçlarına dayanarak cilt bakımı rutininizde önemli değişiklikler yapmadan önce, bir uzman dermatolog veya genetik uzmanla görüşmeniz önemlidir. Testler sadece cildinizdeki belirli genetik belirteçleri analiz eder ve teşhis koymaz, ancak size bilgilendirici veriler sağlar. Cildinizin sağlığını etkileyen birçok faktör vardır ve sadece genetik yatkınlıklar değil, diğer etkenler de dikkate alınmalıdır. Uzmanlar size test sonuçlarına dayanarak uygun adımları önerirken, cilt sağlığınızı ve bakım rutininizi düzenlemek için kapsamlı bir değerlendirme yapabilirler. Bu nedenle mutlaka alanında uzman doktora veya genetik uzmanlarına danışmanızı öneririz.

Önemli olan tek şey genlerim mi?

Genleriniz önemli bir rol oynar ve vücudunuzun işleyişine yatkınlığı belirler, ancak yaşam tarzı, çevresel etkenler ve beslenme gibi diğer faktörler de bu sürece etki eder. Önemli olan, kendinizi iyi tanıyarak vücudunuza en uygun şekilde davranmanızı sağlayacak bilgiye sahip olmaktır. Genleriniz, size sağladığı bilgi ile bu sürece katkıda bulunur.

FalconGene, uluslararası alanda geniş kapsamlı genetik analizler sunan bir genetik test şirkettir. Son teknolojiye sahip laboratuvarlar ve alanında uzman ekibiyle hizmet veren FalconGene, tıbbi genetikteki en güncel test yöntemlerini herkesin erişebileceği ve anlayabileceği şekilde sunmayı hedeflemektedir. Sağlanan hizmetler titizlikle denetlenmekte ve Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı onaylı laboratuvarlarda gerçekleştirilmektedir.

FalconGene'in sunduğu genetik testler, kişinin genetik yapılarındaki potansiyel varyasyonları ve yatkınlıkları belirlemeye yardımcı olur. Ancak, bu testlerde incelenmeyen genetik alanlarda da değişiklikler bulunabileceği unutulmamalıdır.

Bu testler, dört farklı kategoride bulunmaktadır ve yaklaşık 100 farklı gen incelenmektedir. Ayrıca, 115'ten fazla genetik varyant, 55 ekzonik bölge ve 60 intronik bölge detaylı olarak analiz edilmektedir. Bu sayede, bireylerin genetik yatkınlıkları hakkında kapsamlı bilgi elde edilmektedir.

FalconGene'in testleri sadece belirli alanlara odaklanmamaktadır; cilt genetiği, spor genetiği, nutrigenetik ve farmakogenetik gibi farklı alanlarda olduğu gibi diğer etkileyici faktörleri de dikkate alarak belirli sayıda gene odaklanırken resmi uluslararası sitelerden araştırmalar yapar. Bu siteler arasında Varsome, OMIM ve Ensembl gibi güvenilir kaynaklar bulunmaktadır. Bu yöntemlerle, FalconGene, genetik testlerde en güncel ve doğru sonuçları sağlamayı amaçlamaktadır.

FALCONGENE



FALCONGENE

