

CİLT & SAÇ SAĞLIĞI

EPIGENETİK RAPORU

Genetik · Fenotip · Biyokimyasal Entegre Değerlendirme

ÖRNEK RAPOR / TANITIM AMAÇLIDIR

Hasta	[Örnek Hasta]
Yaş / Cinsiyet	— / —
Rapor No	BLab-ÖRNEK-001
Tarih	Tanıtım Raporu
Değerlendirme	Genetik · Fenotip (Epigenetik Form) · Biyokimyasal

Prof. Dr. Berna Uslu Coşkun

www.bariatrilab.com

Bu rapor kişiye özel genetik eğilim değerlendirmesidir.
Tanı belgesi değildir. Tüm veriler örnektir.

BÖLÜM 1 - Bu Rapor Nedir?

Cilt & Saç Sağlığı Epigenetik Raporu, kişisel genetik profilinizden elde edilen SNP analizini, güncel kan bulgularınızı ve yaşam tarzı verilerinizi bir araya getirerek cildinizin ve saçınızın neden tam olarak böyle görüldüğünü — ve daha önemlisi, nasıl değiştirilebileceğini — bilimsel olarak açıklayan kişiselleştirilmiş bir değerlendirme sistemidir. 33 genetik varyant, 7 farklı biyolojik alt sistem çerçevesinde değerlendirilmektedir.

Üç Katmanlı Değerlendirme Sistemi

Katman	Ne Gerekıyor?	Ne Sunuluyor?
Katman 1	Genetik ham veri (raw data)	Temel SNP profili, 7 alt sistem skoru, IV terapi önerileri
Katman 2	+ Epigenetik Form	Semptom-genetik örtüşme analizi, kişisel klinik bağlam
Katman 3	+ Kan Tahlili PDF	Lab değerleri genetik profille entegre — en kapsamlı değerlendirme

Panelin Kapsamı — 7 Alt Sistem

#	Alt Sistem	Bu Örnekte Risk
1	Kolajenizasyon & Elastikiyet	Orta Risk
2	Oksidatif Stres & Fotoyaşlanma	Düşük Risk
3	Pigmentasyon & Leke Oluşumu	Düşük Risk
4	Epidermal Bariyer & Nem	Orta Risk
5	Saç Döngüsü & Yapısı	Düşük Risk
6	İnflamasyon & Damar Sağlığı	Düşük Risk
7	Vitamin & Mineral Metabolizması	Orta Risk

Bu rapor bir tanı belgesi değildir ve hastalık teşhisi koymaz. Sunulan tüm öneriler uzman hekim değerlendirmesiyle birlikte uygulanmalıdır.

BÖLÜM 2 · Kişiselleştirilmiş Alt Sistem Analizleri

Alt Sistem 1 — Kolajenizasyon & Elastikiyet

■ Orta Risk

Dermal kollajen ve elastin sentezi, matriks yıkımı ve cilt yapısal bütünlüğü

Klinik Değerlendirme

ELN (rs2070600) varyantı elastin sentez kapasitesinde azalmaya yol açarak erken sarkma ve kırışık eğilimine neden olmaktadır. MMP1 heterozigot varyantı kollajenaz aktivitesini orta düzeyde artırarak mevcut kollajen yapısının yıkımını hızlandırmaktadır. COL1A1 ve MMP3 varyantları koruyucu olmakla birlikte yaş faktörü ve cilt kuruluğu genetik predispozisyonla örtüşmektedir.

Gen	SNP	Genotip	Değerlendirme
COL1A1	rs1800012	GG / Homozigot	Kollajen tip I üretim kapasitesi referans düzeyde; yapısal bütünlük korunmuş
ELN	rs2070600	GG / Homozigot	ELN varyantı; elastin sentez kapasitesi azalmış — erken sarkma ve kırışık eğilimi
MMP1	rs1799750	DI / Heterozigot	MMP1 1G/2G; kollajenaz aktivitesi orta düzeyde artmış
MMP3	rs3025058	DD / Homozigot	MMP3 referans; ekstraselüler matriks bütünlüğü korunmuş

Beslenme Yönlendirmesi

- Kollajen sentezi için C vitamini açısından zengin kırmızı biber, brokoli, çilek ve narenciye
- Elastin yapısı için bakır içeren fındık, badem, koyu yapraklı yeşillikler
- Antioksidan desteği için mor/kırmızı renkli meyveler (antosiyanınin)

Takviye	Doz	Zamanlama
Vitamin C Kollajen sentezi için kritik kofaktör	1000 mg	Günde 2 doz
Çinko Kollajen çapraz bağlanması ve elastin sentezi	15 mg	Akşam yemekle
Hyaluronik Asit Cilt nemlendirilmesi ve dermal matriks desteği	100-200 mg	Sabah aç karnına

Topikal Öneriler

- Retinol içerikli serum (düşük konsantrasyondan başlayarak)
- Peptid kompleksi içeren nemlendirici krem — elastin ve kollajen sentez desteği

Klinik Prosedür Önerileri

- Mikroneedling seansları — kollajen indüksiyonu için
- Radyofrekans tedavisi — elastin yenilenmesi ve sıkılaştırma için

İV Terapi Önerileri

+ Cilt & Anti-Aging (B Lab): Vit C 5-7.5g · Glutasyon 1200mg · Biotin 5mg · B kompleks · 500ml serum (Ayda 1-2)

Antioksidan savunma kapasitesi, UV hasarına duyarlılık ve fotoyaşlanma hızı

Klinik Değerlendirme

GPX1, SOD2, CAT, CYP1A1 ve NQO1 varyantları düşük risk profili oluşturuyor; antioksidan savunma kapasitesi genetik olarak yeterli. Vitamin D seviyesi longevity hedefi olan 50+ ng/mL'nin altında olduğunda cilt bariyeri ve antioksidan savunmayı olumsuz etkiler. Güçlü genetik profil sayesinde targeted yaklaşımla iyi sonuçlar alınabilir.

Gen	SNP	Genotip	Değerlendirme
GPX1	rs1050450	CC / Homozigot	GPX1 referans; glutasyon aracılı koruma yeterli
SOD2	rs4880	CT / Heterozigot	SOD2 heterozigotu; antioksidan savunmada kısmi değişkenlik
CAT	rs1001179	AG / Heterozigot	Katalaz ekspresyonu referans düzeyde; H ₂ O ₂ temizleme etkin
NQO1	rs1803274	GG / Homozigot	NQO1 tam aktif; DNA oksidatif hasar koruması yeterli

Takviye	Doz	Zamanlama
Vitamin E Cilt bariyeri güçlendirme ve fotoyaşlanma koruması	400 IU	Yemekle birlikte
Glutasyon Master antioksidan olarak hücrel onarım desteği	500 mg	Aç karnına
Resveratrol Longevity ve anti-aging için sirtuinleri aktive eder	200 mg	Akşam yemeğiyle

Topikal Öneriler

- Niacinamide %5 serum (bariyer onarımı ve nem tutma)
- Ceramide içerikli nemlendirici (cilt kuruluğu desteği)

Klinik Prosedür Önerileri

- Hydrafacial (derin temizlik ve nemlendirme)
- LED ışık terapisi — kırmızı ışık, kolajen stimülasyonu

İV Terapi Önerileri

+ Cilt & Anti-Aging (B Lab): Vit C 5-7.5g · Glutasyon 1200mg · Biotin 5mg · B kompleks · 500ml serum (Ayda 1-2)

Melanin tipi, tirozinaz aktivitesi, melanosom transportu ve leke eğilimi

Klinik Değerlendirme

MC1R, TYR, SLC45A2, IRF4 ve OCA2 genlerinin tamamı referans genotipte olup melanin sentezi ve dağılımı için optimal genetik altyapı mevcut. MC1R CC genotipi eumelanin ağırlıklı pigmentasyon sağlayarak UV korumasını destekliyor. Bu profilde leke oluşumu riski düşük; koruyucu strateji yeterlidir.

Gen	SNP	Genotip	Değerlendirme
MC1R	rs1805007	CC / Homozigot	Eumelanin ağırlıklı — UV koruması yeterli
TYR	rs1126809	GG / Homozigot	Tirozinaz aktivitesi normal, melanin dengeli
SLC45A2	rs26722	CC / Homozigot	Melanin dağılımı dengeli
OCA2	rs1800407	GG / Homozigot	Melanin sentezi için substrat transportu etkin

Takviye	Doz	Zamanlama
Astaksantin <i>UV hasarına karşı içten koruma</i>	4-8 mg	Yemekle birlikte
Nikotin Amid (B3) <i>DNA onarımı ve pigmentasyon düzenlenmesi</i>	500 mg	Günde 2 kez
Alpha Lipoik Asit <i>Melanin metabolizması düzenleyici</i>	300 mg	Aç karnına

Topikal Öneriler

- Niacinamide %5-10 serum — pigmentasyon dengesi
- Arbutin + Kojik asit kombinasyonu — önleyici bakım

Klinik Prosedür Önerileri

- Dermapen + traneksamik asit mezoterapisi
- IPL foto-rejuvenasyon — melanin dağılımı optimizasyonu

İV Terapi Önerileri

+ Cilt & Anti-Aging (B Lab): Vit C 5-7.5g · Glutasyon 1200mg · Biotin 5mg · B kompleks · 500ml serum (Ayda 1-2)

Cilt bariyer bütünlüğü, nem tutma kapasitesi ve hassasiyet profili

Klinik Değerlendirme

SLC23A1 heterozigot varyantı C vitamini hücre alımında %15-20 azalmaya neden olabilir; bu durum kollajen sentezi ve epidermal onarım süreçlerini yavaşlatır. FLG geni normal olmasına rağmen cilt kuruluğu ve egzama, çevresel faktörlerin epigenetik etkilerini yansıtır.

Gen	SNP	Genotip	Değerlendirme
SLC23A1	rs4988235	AG / Heterozigot	C vitamini taşınımında hafif azalma; kollajen sentez desteği kısmen etkilenmiş
FLG	rs61816761	GG / Homozigot	FLG referans; epidermal bariyer bütünlüğü yeterli

Takviye	Doz	Zamanlama
Seramid Kompleksi Epidermal bariyer onarımı ve nem tutma için kritik	100 mg	Akşam yemekle
Kolajen Peptid SLC23A1 varyantı nedeniyle azalan kollajen sentezi desteği	10 g	Sabah aç karnına
Probiyotik (Lactobacillus) Gut-skin axis üzerinden bariyer fonksiyonu	10 milyar CFU	Sabah yemekle

Topikal Öneriler

- Seramid + niacinamid içeren bariyer onarıcı nemlendirici (sabah-akşam)
- Hyaluronik asit serumu — farklı molekül ağırlığı formüller

Klinik Prosedür Önerileri

- Hydrafacial ile epidermal bariyer desteği (ayda 1)
- Mezoterapide seramid ve hyaluronik asit uygulaması (3 ayda 1)

İV Terapi Önerileri

+ Cilt & Anti-Aging (B Lab): Vit C 5-7.5g · Glutatyon 1200mg · Biotin 5mg · B kompleks · 500ml serum (Ayda 1-2)

Androjenetik alopesi riski, folikül rejenerasyonu, tedaviye genetik yanıt

Klinik Değerlendirme

CYP19A1, AR, WNT10A ve EDAR genlerindeki referans varyantlar androjenetik alopesi riskini minimize ediyor. Hafif saç dökülmesi varsa büyük olasılıkla D vitamini yetersizliği veya beslenme faktörleriyle ilişkilidir — genetik predispozisyon değil. Bu profilde tedavilere iyi yanıt kapasitesi beklenmektedir.

Gen	SNP	Genotip	Değerlendirme
CYP19A1	rs10046	TT / Homozigot	Aromataz aktivitesi dengeli; hormonal denge korunmuş
AR	rs6152	GG / Homozigot	Androjen reseptörü standart duyarlılık
WNT10A	rs7349332	CC / Homozigot	Saç folikülü döngüsü dengeli
EDAR	rs3827760	TT / Homozigot	Saç folikülü morfolojisi standart

Takviye	Doz	Zamanlama
Biotin Saç folikülü metabolizması ve keratin sentezi	5000 mcg	Sabah aç karnına
Silisyum Saç yapısını güçlendirir, dökülmeyi azaltır	10 mg	Öğle yemeği ile
Saw Palmetto Doğal DHT inhibitörü, koruyucu etki	320 mg	Akşam yemeği ile

Topikal Öneriler

- Minoksidil %5 solüsyon — günde 2 kez tepe bölgesine
- Ketokonazol şampuan — haftada 2-3 kez

Klinik Prosedür Önerileri

- PRP tedavisi — 3 ayda bir, folikül rejenerasyonu
- Mezoterapi: biotin, panthenol ve peptid kombinasyonu

İV Terapi Önerileri

+ Hair Elixir (Halo IV): B1·B2·B3·B5·B6 · Biotin · Folic Acid · B12

Cilt inflamasyonu, akne eğilimi, rozasea, PRP yanıt kapasitesi

Klinik Değerlendirme

TNF- α , IL-6 ve IL-1 α referans genotipleri sayesinde sistemik inflamatuvar yanıt dengeli durumda. VEGF referans genotipi PRP tedavilerine iyi yanıt potansiyeli sağlıyor. hs-CRP optimal aralıkta ancak longevity perspektifinden daha da düşürülebilir.

Gen	SNP	Genotip	Değerlendirme
TNF	rs1800629	GG / Homozigot	TNF- α referans; inflamatuvar yanıt dengeli
IL6	rs1800795	GG / Homozigot	IL6 referans; cilt inflamasyonu dengeli
IL1B	rs16944	AG / Heterozigot	IL-1 β üretiminde hafif artış; akne eğilimi orta düzeyde
VEGF	rs2010963	GG / Homozigot	VEGF referans üretim; PRP'ye iyi yanıt beklenir

Takviye	Doz	Zamanlama
Kurkumin Güçlü antiinflamatuvar etki	500-1000 mg	Günde 1-2 kez yemekle
Quercetin Doğal antihistamin, egzama desteği	500 mg	Aç karnına
Magnezyum Glisinat İnflamasyonu azaltır, uyku kalitesini artırır	200-400 mg	Akşam yatmadan

Topikal Öneriler

- Niacinamide %5 içerikli serum (antiinflamatuvar)
- Ceramide ve hyaluronik asit içerikli nemlendirici

Klinik Prosedür Önerileri

- PRP tedavisi — genetik yanıt kapasitesi yüksek
- LED ışık terapisi (kırmızı ışık) — antiinflamatuvar

İV Terapi Önerileri

+ İnflamasyon & Oksidatif Stres (BLab): Vit C 7.5-10g · Glutatyon 1200mg · Mg 1g · 500ml (2-4 haftada 1)

D vitamini, A vitamini, B12 ve demir metabolizması — cilt/saç beslenmesi

Klinik Değerlendirme

VDR heterozigot varyantı D vitamini reseptör aktivitesinde değişkenlik yaratırken mevcut D vitamini seviyesi longevity hedefleri için yetersiz olabilir (hedef 60-70 ng/mL). BCMO1 heterozigot varyantı beta karoten-retinol dönüşümünde azalmaya neden olarak A vitamini statüsünü etkiler. FUT2 varyantı B12 emilim kapasitesini hafifçe azaltır.

Gen	SNP	Genotip	Değerlendirme
VDR	rs2228570	AG / Heterozigot	D vitamini yanıtında orta değişkenlik
BCMO1	rs12934922	AT / Heterozigot	Beta karoten dönüşümünde azalma; A vitamini dikkat gerektirir
FUT2	rs602662	AG / Heterozigot	B12 emiliminde hafif azalma
HFE	rs1799945	CC / Homozigot	HFE H63D homozigot; demir metabolizması takip gerektirir

Takviye	Doz	Zamanlama
Vitamin D3 VDR varyantı nedeniyle yüksek doz gerekebilir	4000-5000 IU	Yemekle birlikte
Vitamin A (Retinol) BCMO1 varyantı — direkt retinol desteği	5000-10000 IU	Yemekle birlikte
Folat (Metilfolat) B12 emilim azalması kompanzasyonu	400-800 mcg	Sabah aç karnına

Topikal Öneriler

- Retinol %0.25-0.5 serum (A vitamini metabolizma kompanzasyonu)
- Niacinamide %5-10 krem — cilt bariyeri güçlendirme

Klinik Prosedür Önerileri

- Mezoterapide vitamin A-D-B12 kombinasyonu
- LED ışık terapisi — kırmızı dalga boyu, vitamin D sentez desteği

İV Terapi Önerileri

+ Hair Elixir (Halo IV): B1·B2·B3·B5·B6 · Biotin · Folic Acid · B12

+ Enerji & Performans (BLab): B kompleks · B12 · Taurin 500-1000mg · Karnitin 500-1000mg · Mg 1g · 500ml

BÖLÜM 3 · Genel Profil Özeti & Öncelikli Öneriler

Entegre Genetik & Klinik Profil

Bu örnek profil genel olarak güçlü antioksidan savunma ve düşük inflamasyon riski göstermektedir. Elastin sentezi ve vitamin metabolizmasında genetik zayıflıklar mevcuttur. D vitamini yetersizliği en kritik bulgu olabilmektedir. Genetik profil yaşlanma sürecini yavaşlatma potansiyelini desteklemektedir.

Öncelikli Müdahale Alanları

#	Müdahale Alanı	Aciliyet
1	D vitamini optimizasyonu (VDR varyantı — yüksek doz gerektirir)	Yüksek
2	Epidermal bariyer güçlendirme: C vitamini + ceramid protokolü	Yüksek
3	Elastin kaybını yavaşlatma: retinol adaptasyonu + peptid serumlar	Orta
4	Beta karoten-retinol dönüşüm kısıtı: direkt retinol takviyesi	Orta
5	Saç folikülü desteği: D vitamini + biyokimyasal takip	Düşük

Kişiselleştirilmiş İV Terapi Protokolü

Alan	İlaçlar	Sıklık	Notlar
Cilt & Anti-Aging (B Lab)	Vit C 5-7.5g · Glutasyon 1200mg · Biotin 5mg · B kompleks · 500ml	Ayda 1-2	C vitamini taşıma kısıtı ve cilt yaşlanması
İnflamasyon & Oksidatif Stres (B Lab)	Vit C 7.5-10g · Glutasyon 1200mg · Mg 1g · 500ml	2-4 haftada 1	Egzama ve inflamasyon için güçlü antioksidan destek
NAD+ Longevity Premium (B Lab)	NAD+ 250-500mg · B kompleks · 250-500ml serum	Ayda 1	Hücre yaşlanma ve enerji metabolizması

BÖLÜM 4 - Raporunuzu Nasıl Alırsınız?

1

Genetik ham verinizi hazırlayın

23andMe, MyHeritage veya Nkaarco gibi platformlardan elde ettiğiniz .txt ham veri dosyasını (raw data) kullanıyoruz. Ek bir genetik test yaptırmanıza gerek yok.

2

Epigenetik formumuzu doldurun

Kısa bir klinik form dolduruyorsunuz. Güncel cilt ve saç semptomlarınız, yaşam tarzı bilgileriniz ve varsa kan tetkiki sonuçlarınızı içeriyor. Form bariatriklab.com adresinde sizi bekliyor.

3

48 saat içinde raporunuz hazır

Sadece genetik veriyle Katman 1 raporu 24-48 saat içinde teslim edilir. Kan tahlili eklerseniz Katman 3 kapsamlı değerlendirme 48-72 saat içinde tamamlanır.

Hangi Katmanı Seçmeliyim?

	Katman 1	Katman 2	Katman 3
Ne gerekiyor?	Sadece raw data	Raw data + Form	Raw data + Form + Lab PDF
Teslim süresi	24-48 saat	24-48 saat	48-72 saat
Yorum derinliği	Temel	Kişisel	Kapsamlı
Kim için?	Keşif / ilk değerlendirme	Semptom odaklı analiz	Tam metabolik tablo

Raporunuzu Almak İçin: → bariatriklab.com veya e-posta: bariatriklab@gmail.com

BARIATRİKLAB

LONGEVITY CLINIC

Prof. Dr. Berna Uslu Coşkun

www.bariatrklub.com

İstanbul

Nişantaşı, İstanbul, Türkiye

London

Harley Street, London, UK

*Bu belge kişiye özel genetik eğilim değerlendirmesinin nasıl görüldüğünü tanıtmak amacıyla örnek içerik içermektedir.
Tanı belgesi değildir. Tüm öneriler uzman hekim gözetiminde uygulanmalıdır.*