



RAPORT Z ANALIZY MIKROBIOMU I SPERSONALIZOWANY PRZEWODNIK ŻYWIENIOWY



ENBIOSIS

Raport z Analizy Mikrobiomu

Raport z Analizy Mikrobiomu

Otoczający nas świat wpływa na nasz mikrobiom od chwili narodzin. Czynniki środowiskowe i genetyczne bez wątpienia pełnią swoją rolę, jednak to zmiany w diecie odpowiadają za 50-60% czynników modyfikujących mikrobiom. Konsumpcja pokarmów, które prowadzą do zwiększenia lub zmniejszenia populacji pewnych bakterii, może wywoływać poważne zaburzenia równowagi jelitowej, manifestujące się różnymi dysfunkcjami. Na szczęście, dzięki naszej wiedzy o interakcjach między żywnością a mikroorganizmami oraz kompleksowemu zmapowaniu mikrobiomu, jesteśmy w stanie zaproponować w tym raporcie wysoce spersonalizowane zalecenia dietetyczne. Te rekomendacje mają na celu przywrócenie prawidłowej równowagi mikrobiomu i zapewnienie optymalnego stanu zdrowia.

Zdrowy mikrobiom:

-  Wspomaga utrzymanie optymalnej masy ciała
-  Wzmacnia układ odpornościowy
-  Wspiera strukturę i funkcje jelit
-  Zapewnia zdrową cerę
-  Wspomaga zachowanie dobrej kondycji psychicznej
-  Poprawia jakość snu



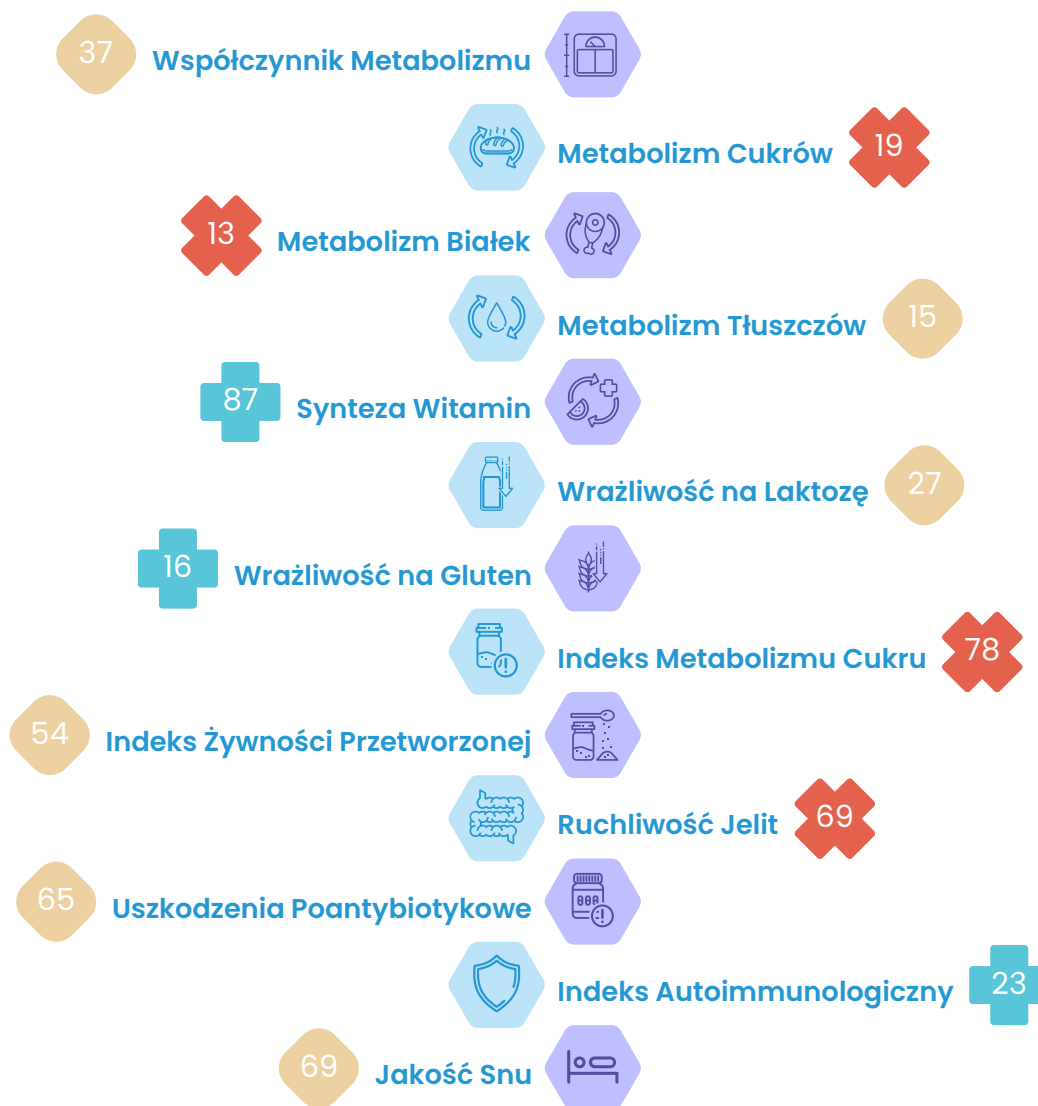
POZNAJ SWÓJ MIKROBIOM

Przyjrzyjmy się pulpitowi nawigacyjnemu Twojego mikrobiomu. Znajdziesz tu wiek swojego mikrobiomu, poziom różnorodności bakterii i wyniki jelitowe dla 13 najważniejszych klinicznie obszarów ciała.

Proszę pamiętać, że chociaż informacje te nie stanowią żadnego rodzaju diagnozy, oferujemy szczegółowe spojrzenie na poziom równowagi lub braku równowagi w jelitach. Znajdąc wyniki Twoich parametrów jelitowych opracowujemy spersonalizowany przewodnik żywieniowy, aby odnowić i zrównoważyć Twój mikrobiom.



Parametry Jelitowe



Wiek Twojego Mikrobiomu

34

Wygląda na to, że twój mikrobiom jest młodszy od ciebie! Spersonalizowany plan żywieniowy, który przygotowaliśmy dla Ciebie, pomoże Ci dłużej zachować młody mikrobiom!

Jeśli wiek mikrobiomu jest niższy niż wiek chronologiczny lub bliższy Twojemu wiekowi chronologicznemu, oznacza to, że profil bakteryjny odzwierciedla profil kogoś, kto jest mniej więcej w Twoim wieku lub młodszy. Z drugiej strony, jeśli wiek mikrobiomu jest wyższy niż wiek chronologiczny, może to wskazywać na odwrotną sytuację, że profil bakteryjny jest bardziej zgodny z profilem osoby starszej od Ciebie.

Nie możemy zmienić naszego wieku, ale co z wiekiem mikrobiomu? Opierając się na badaniach naukowych, może to być możliwe dzięki spersonalizowanemu stylowi życia i odżywianiu.

Różnorodność Twojego Mikrobiomu

2.2

Słaby, Z potrzebą poprawy: Chociaż masz dość niski poziom różnorodności, nasz spersonalizowany plan żywieniowy pomoże ci go poprawić i uzyskać bardziej zróżnicowany mikrobiom.

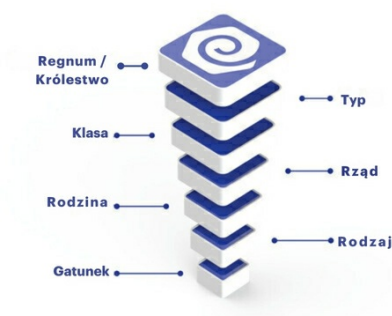
Wynik różnorodności mikrobiomu jest ważnym wskaźnikiem ogólnego stanu zdrowia, który określa liczbę gatunków bakterii obecnych w jelitach i równomierne rozmieszczenie każdego gatunku.

Wyniki w zakresie 0-5, oznaczone kolorem czerwonym, wskazują na niewystarczającą liczbę i nierównomierne rozmieszczenie gatunków bakterii w jelitach.

Wyniki w zakresie 5-8, oznaczone kolorem żółtym, wskazują na średnią lub umiarkowanie dobrą różnorodność i dystrybucję.

Wyniki w zakresie 8-10, które są oznaczone kolorem niebieskim, wskazują, że dana osoba ma bardzo dobrą/doskonałą różnorodność i dobrze zrównoważoną dystrybucję.

Twoja Analiza Taksonomiczna



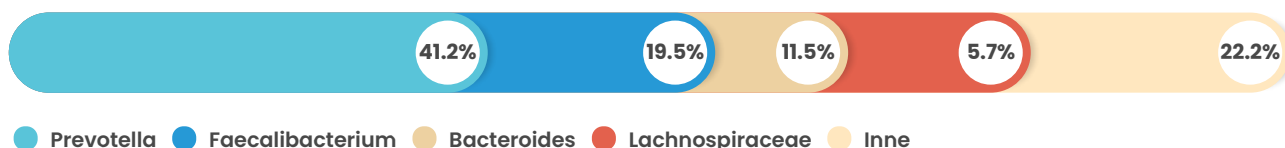
Taksonomia" to nauka, w której każda żywa istota jest klasyfikowana i nazywana przez naukowców zgodnie z ich wspólnym charakterem w ramach danego systemu. Każda żywa istota w przyrodzie posiada klasyfikację taksonomiczną. Na przykład żyjące wśród nas koty domowe są klasyfikowane jako "kot domowy i jego bliscy krewni" jako rodzaj, "kotowate" jako rodzina, "drapieżne" jako rząd, „ssaki” jako gromada, a "zwierzęta" jako królestwo. Każda grupa jest tutaj nazywana "taksonem", a bakterie są podobnie pogrupowane w różne taksony zgodnie z ich wspólnym charakterem.

Analiza taksonomiczna oznacza wskaźniki poziomu na etapie rodzaju, rodziny i gałęzi bakterii występujących w Twoim mikrobiomie.

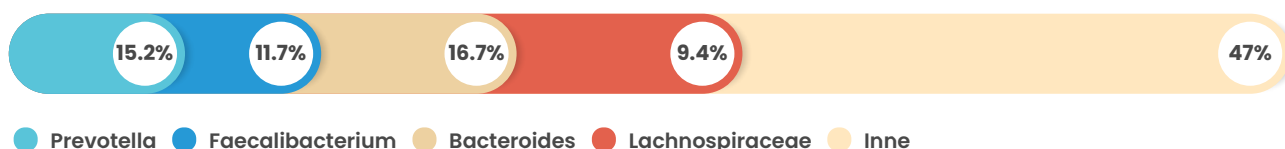
Poziom Rodzaju

Proporcje bakterii występujących w mikrobiomie jelitowym są profilowane na poziomie rodzaju. Możesz porównać swój profil z profilami ludzi na całym świecie.

Twój Profil



Średnia Światowa



Ważne Bakterie

Alistipes



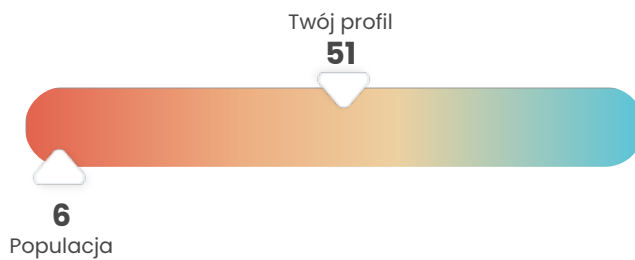
Prevotella



Akkermansia



Eubacterium



Bifidobacterium



Collinsella



Haemophilus



Roseburia



Phascolarctobacterium



Profile Podobne do Twojego

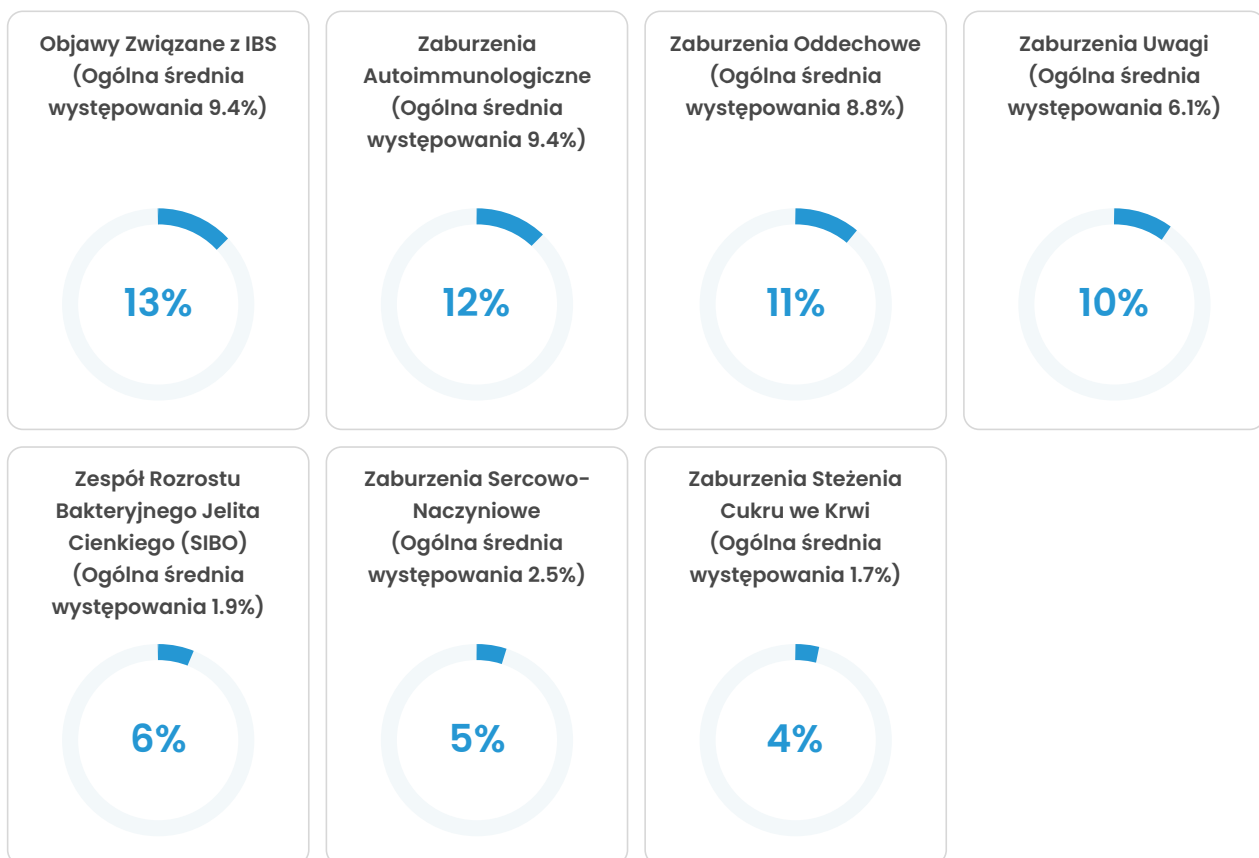
Badania wykazały, że 90% chorób przewlekłych jest powiązanych z brakiem równowagi mikrobiomu jelitowego. W wyniku tych badań zaobserwowano również, że osoby o podobnych profilach mikrobiomu mogą rozwijać podobne zaburzenia.

Nasze unikalne algorytmy sztucznej inteligencji analizują profile mikrobiomu podobne do Twojego, wraz z danymi dotyczącymi stylu życia i zdrowia z tych profili. Wyniki tej analizy wskazują na schorzenia, które rozwinęły się u osób o profilu mikrobiomu podobnym do Twojego.

Dane te nie są przeznaczone do celów diagnostycznych, ale raczej dają możliwość oceny potencjalnych zagrożeń dla zdrowia i podjęcia kroków w celu wsparcia każdego z tych systemów w celu utrzymania optymalnego stanu zdrowia.

Spersonalizowany przewodnik żywieniowy, który przygotowaliśmy dla Ciebie, pomoże również wesprzeć Cię we wszystkich tych obszarach.

Osoby z naszej bazy danych, które mają podobny profil mikrobiomu jak Twój, przedstawiają się następująco:



Uwaga: Ogólna średnia po prostu wskazuje, jak dany stan wypada w porównaniu z całą populacją naszego biobanku mikrobiomu. W związku z tym wymienione są tylko te stany, których odsetek przekracza średnią ogólną.

Twoje Parametry Jelitowe

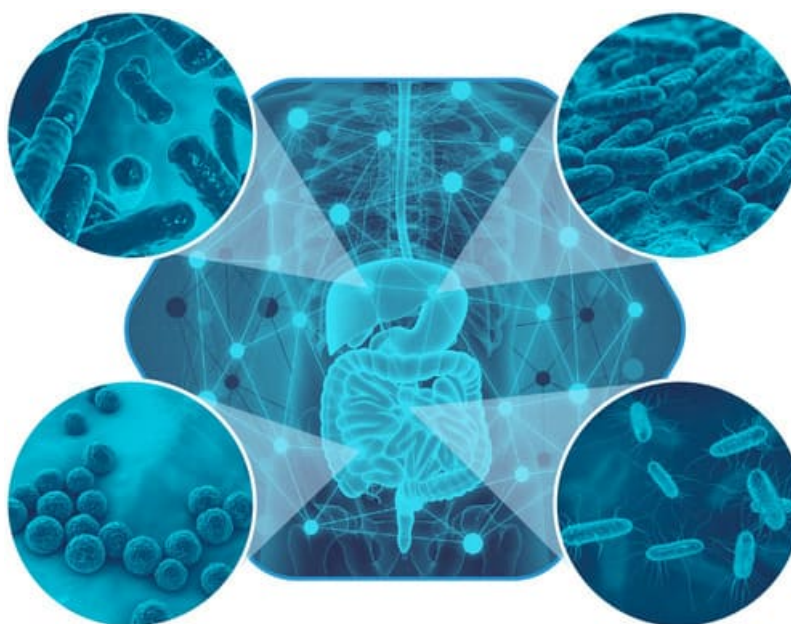
Nasz algorytm sztucznej inteligencji wygenerował wyniki jelitowe dla 13 różnych parametrów w oparciu o rodzaj i liczbę bakterii w Twoich jelitach.

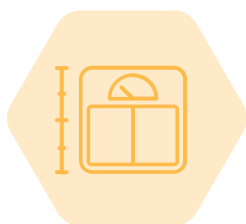
Proszę nie interpretować tego raportu w oparciu o swoją aktualną wagę, stan zdrowia lub samopoczucie. Tutaj oferujemy wgląd w to, co dzieje się w Twoim wewnętrznym świecie i możliwe predyspozycje.

Każdy parametr jest oceniany w skali od 0 do 100. Czerwona część linii wskazuje, że wynik znajduje się poza ustaloną wartością referencyjną i powinien zostać skorygowany. Natomiast niebieska część linii wskazuje, że wynik mieści się w zdrowych granicach i powinien zostać utrzymany. Ponownie, plan żywieniowy, który dla Ciebie układamy, bierze to pod uwagę i zaspokaja potrzebę utrzymania tych konkretnych bakterii.

Wynik populacji wskazuje średnią wartość wszystkich naszych danych ze społeczności na całym świecie. Ponieważ istnieją różnice regionalne, jeśli chodzi o profile mikrobiomu, uwzględniamy dane z różnych projektów i inicjatyw, które są zbierane z różnych krajów, aby zapewnić jak najdokładniejszy wynik.

Spersonalizowany plan żywieniowy, który układamy, został udowodniony klinicznie, aby pomóc Ci osiągnąć i utrzymać dobre wyniki w każdym z ocenianych przez nas obszarów.

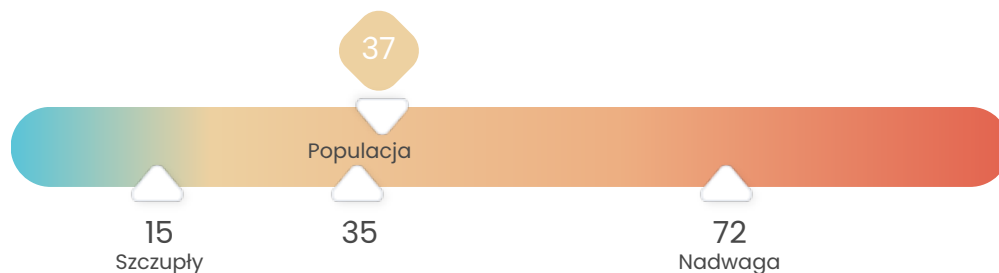




Współczynnik Metabolizmu

Wynik ten pokazuje tendencję danej osoby do utraty lub przybierania na wadze.

Wysoki wynik wskazuje, że masz profil mikrobiomu, który jest podatny na przybieranie na wadze, podczas gdy niski wynik wskazuje na tendencję do utrzymywania idealnej masy ciała i łatwości do zachowania formy.



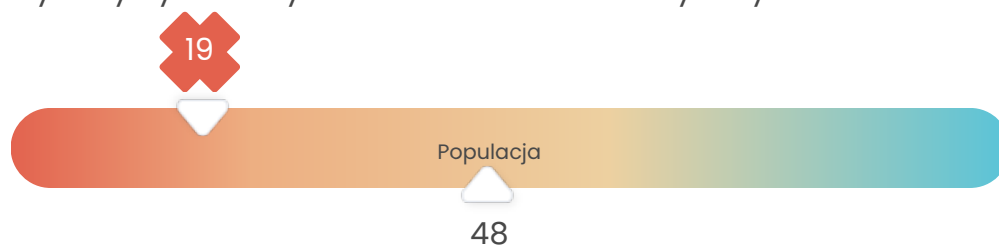
Metabolizm Makroskładników Odżywczych

Wyniki te oceniają ilość i aktywność kluczowych mikroorganizmów zaangażowanych w metabolizm węglowodanów, białek i tłuszczów.

Wysokie wyniki wskazują na dużą różnorodność bakterii w jelitach, które mogą pomóc organizmowi w trawieniu i wykorzystywaniu tych makroskładników odżywczych.



Metabolizm węglowodanów

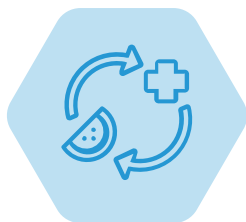


Metabolizm białek



Metabolizm tłuszczów

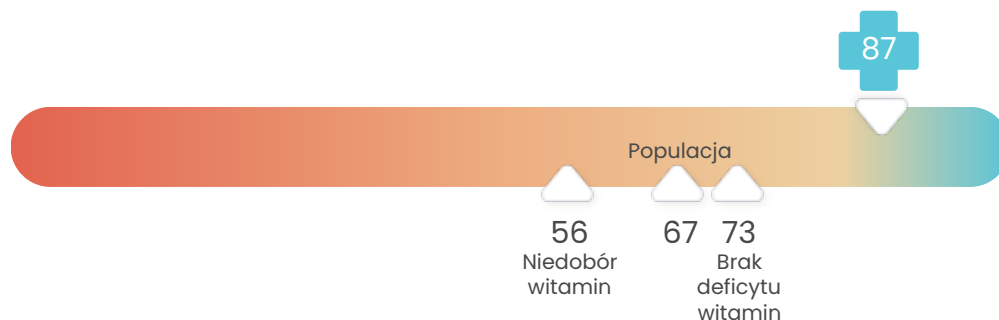




Synteza Witamin

Wynik ten pokazuje liczbę bakterii syntetyzujących witaminy w jelitach danej osoby i nie wskazuje na jakiegokolwiek niedobory we krwi.

Wysoki wynik wskazuje, że Twój profil mikrobiomu jest podobny do profilu osób bez niedoboru witamin, podczas gdy niski wynik wskazuje na podobny profil osób z niedoborem witamin.



Wrażliwość na Laktozę i Gluten

Wyniki te oceniają bakterie, o których wiadomo, że przyczyniają się do zdolności organizmu do przetwarzania laktozy i glutenu. Oceniają one ryzyko rozwoju nadwrażliwości na laktozę lub gluten, jednak nie są przeznaczone do celów diagnostycznych.

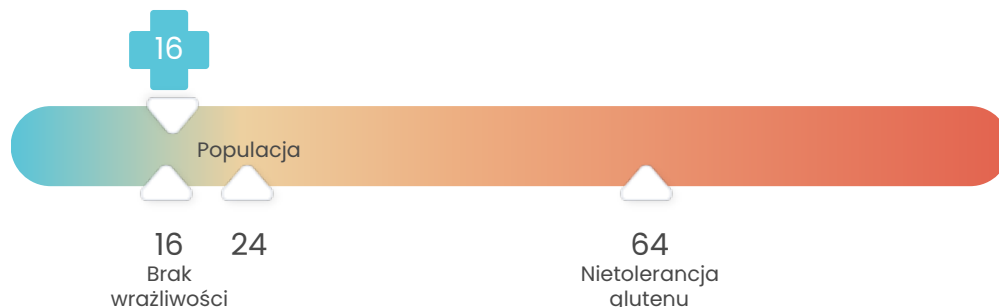
Wysokie wyniki wskazują, że organizm może mieć trudności z przetwarzaniem laktozy/glutenu, podczas gdy niskie lub średnie wyniki wskazują, że organizm jest w stanie skutecznie i wydajnie przetwarzać laktozę/gluten.

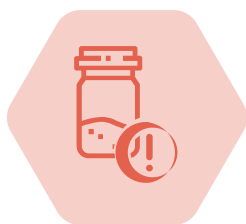


Wrażliwość na laktozę



Wrażliwość na gluten



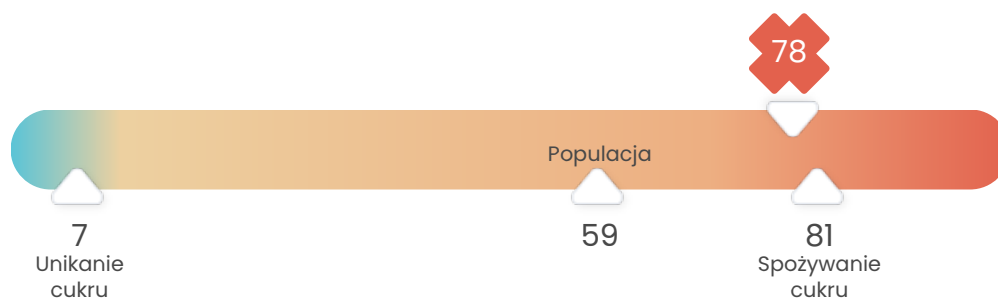


Indeks Metabolizmu Cukru

Wynik ten ocenia ilość aktywności bakterii, o których powszechnie wiadomo, że są związane z metabolizmem cukrów.

Wysoki wynik odzwierciedla nadmierną ilość i nadmierną aktywność bakterii znanych z metabolizowania cukru. W związku z tym możemy przypuszczać, że albo Twój organizm przyjmuje zbyt dużo cukru, albo ma trudności z metabolizowaniem niewielkich lub umiarkowanych ilości spożywanego cukru.

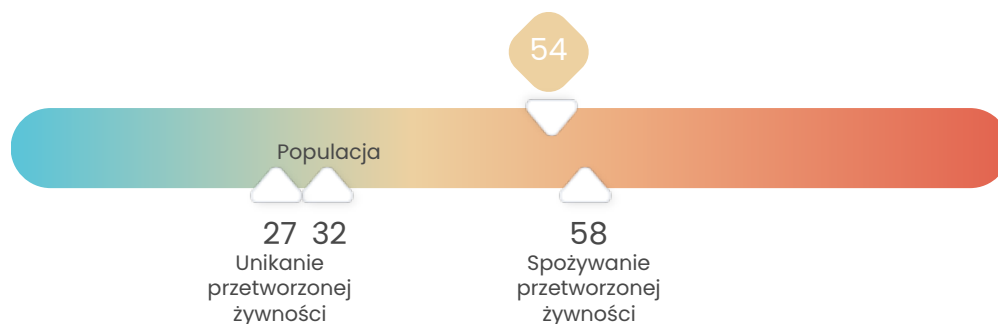
Niski wynik wskazuje, że mikrobiom Twojego organizmu nie zmagą się z przetwarzaniem cukrów. Oznacza to, że nie spożywasz nadmiernej ilości cukru lub że organizm może skutecznie i wydajnie przetwarzać każdą ilość spożywanego cukru.

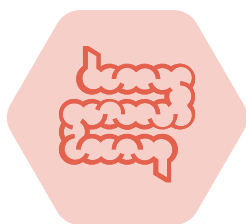


Indeks żywności przetworzonej

Wynik ten ocenia bakterie bezpośrednio związane ze zdolnością organizmu do metabolizowania przetworzonej żywności.

Możesz ocenić swój własny wynik, porównując go ze średnią osób, które spożywają/nie spożywają przetworzonej żywności w całym społeczeństwie i populacji ogólnej.

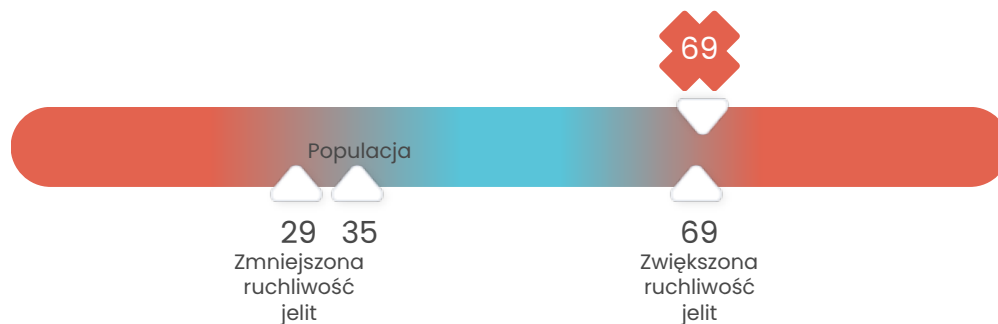




Ruchliwość Jelit

Wynik ten pokazuje motorykę jelit i podkreśla skłonność do zaparć lub biegunk.

Uzyskanie wysokiego lub niskiego wyniku jest zgodne ze wzrostem lub spadkiem ruchowości jelit. W związku z tym idealnie jest wyładować pośrodku.

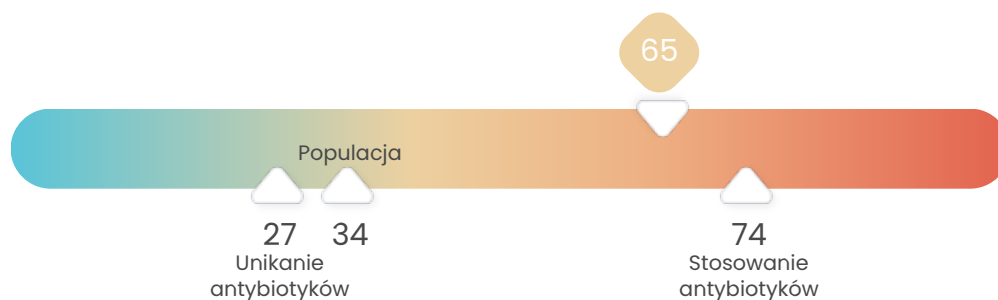


Uszkodzenia Poantybiotykowe

Wynik ten wskazuje na uszkodzenia spowodowane antybiotykami, które wystąpiły niedawno lub nie uległy poprawie od ostatniego użycia.

Należy również pamiętać, że uszkodzenie spowodowane antybiotykami może również wystąpić podczas spożywania niektórych pokarmów, głównie białek zwierzęcych, które mogą zawierać śladowe ilości antybiotyków.

Twój wynik jest porównywany z wynikami osób, które nie stosowały antybiotyków w ciągu ostatniego roku oraz osób, które stosowały antybiotyki regularnie w ciągu ostatnich 2 miesięcy.

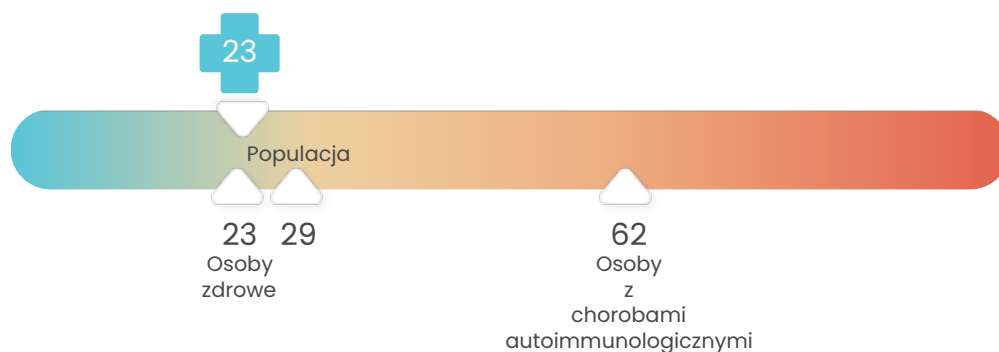




Indeks Autoimmunologiczny

Wynik ten pokazuje grupy bakterii związanych z chorobami autoimmunologicznymi i oferuje wgląd w możliwość wystąpienia tych chorób.

Wysoki wynik może wskazywać na podatność na autoimmunizację, jednak nie jest przeznaczony do celów diagnostycznych.



Jakość Snu

Wynik ten wskazuje potencjał/tendencję mikrobiomu do promowania jakości snu.

Twój wynik jest porównywany z wynikami osób o wysokiej jakości snu i osób cierpiących na zaburzenia snu/niską jakość snu.





ENBIOSIS

Raport z Oceny Składników Odżywczych

Zarządzaj Swoim Odżywianiem!

Różne gatunki bakterii wymagają różnych składników odżywczych. Celem spersonalizowanej diety jest zwiększenie liczby bakterii potrzebnych do utrzymania równowagi mikrobiomu, przy jednoczesnym zmniejszeniu liczby bakterii, które powodują jej brak. Ten spersonalizowany przewodnik żywieniowy pomaga zrównoważyć mikrobiom poprzez selektywne odżywianie odpowiednich bakterii w jelitach.

Możesz modulować swój mikrobiom, aby osiągnąć lepsze zdrowie, wiedząc, które pokarmy są najbardziej korzystne spożywając więcej tych pokarmów.

Ten raport przedstawia najbardziej odpowiednie i specyficzne pokarmy dla Twoich potrzeb, wraz z ich punktacją.

Wyniki są interpretowane w następujący sposób:

Spożywaj mniej składników odżywczych, które uzyskały od 0 do 3 punktów.

Spożywaj składniki odżywcze, które uzyskały od 4 do 7 punktów, aby zapewnić zrównoważoną i zróżnicowaną dietę.

Wzbogać swoją dietę o składniki odżywcze, które uzyskały od 8 do 10 punktów.

Proszę zachować w umyśle że,

Należy pamiętać że, analiza mikrobiomu nie jest testem na nietolerancję pokarmową. Podczas gdy żywność z wysokimi wynikami może być tym, czego potrzebuje Twój mikrobiom, mogą to być również pokarmy, na które masz alergię lub nietolerancję. Jeśli jesteś świadomy takiej alergii lub nietolerancji, zignoruj zalecenia spożywania tych pokarmów.

Oto Twoje jedzenie!

Rodzynki



Chleb pełnoziarnisty



Porzeczka

Czerwono-fioletowe
winogrona

Ryż



Suszona Morwa



Żywność, która pasuje do Ciebie!

Olej Słonecznikowy



Masło



Pszenica Bulgur

Chleb z Otrębów
Pszennych

Mąka Owsiana



Mąka Sojowa



Żywność, której należy unikać!

Kiełbasa Wieprzowa



Szpinak



Migdał



Wieprzowina



Tahini



Czarny Pieprz



Mleko i produkty mleczne

	Śmietana	8		Kwaśna Śmietana	8
	Jogurt (Bez Tłuszczu)	8		Mleko Owsiane	7
	Mleko Migdałowe	6		Jogurt (Pełnotłusty)	6
	Mleko Kokosowe	6		Mleko Krowie (O niskiej zawartości tłuszczu)	6
	Mleko Owcze	6		Mleko Pasteryzowane	5
	Kozie Mleko	5		Mleko Sojowe	4
	Mleko Krowie (Pełnotłuste)	2			

Rodzaje serów

	Ser Bryndza	9		Ser Mascarpone	8
	Ser Koryciński	7		Ser Feta	7
	Ser Brie	7		Ser Szwajcarski	7
	Gorgonzola	7		Halloumi	7
	Ser Owczy	7		Gouda	6
	Ser Ricotta	6		Ser Roquefort	6
	Ser Gruyere	6		Ser Dojrzewający	6
	Ser Oscypek	6		Ser Kozi	6
	Ser Ziołowy	6		Ser Mozzarella	6
	Tofu	6		Ser Topiony	6
	Ser Biały (Niskotłuszczowy)	5		Ser Biały (Tłusty)	5
	Twaróg	5		Ser Cheddar	5
	Parmezan	5			

Mięso i Jajka

	Jagnięcina	9		Wołowina	8
	Dzik	8		Sarnina	7
	Baranina	7		Kozina	7
	Kurczak	6		Indyk	6
	Kaczka	6		Białko Jajka	6
	Kurze Jajo	5		Kiełbasa Cielęca	4
	Cielęcina	4		Kiełbasa Wieprzowa	3
	Wieprzowina	3			

Ryby i owoce morza

	Dorada	8		Ostryga	8
	Ośmiornica	8		Kawior	8
	Karp	7		Węgorz	7
	Sum	7		Kałamarnica	7
	Krewetka	7		Omulek	7
	Krab	7		Homar	7
	Sardynka	6		Lufar	6
	Złotogłowy Leszcz	6		Morszczuk	6
	Dorsz	6		Sardela	6
	Flądra	6		Śledź	6
	Tuńczyk	6		Miecznik	6
	Makrela	5		Pstrąg	5
	Łosoś	4			

Chleb i zboża

	Chleb pełnoziarnisty	10		Otręby Ryżowe	9
	Skrobia Kukurydziana	9		Płatki kukurydziane	9
	Chleb Owsiany	9		Otręby Pszenne	9
	Biała Mąka	9		Chleb Pszenny	9
	Ryż	9		Owies	9
	Kasza Manna	9		Makaron Ryżowy	8
	Chleb Bezglutenowy	8		Otręby Kukurydziane	8
	Kukurydza	8		Kasza Jęczmienna	8
	Otręby Owsiane	8		Makaron	8
	Makaron	8		Płatki Pełnoziarniste	8
	Papier Ryżowy	8		Mąka Kukurydziana	8
	Chleb Pełnoziarnisty	8		Mąka Pełnoziarnista	8
	Kasza Jaglana	7		Tortilla Z Żółtej Kukurydzy	7
	Makaron z Otrębów Pszennych	7		Pszenica	7

	Mąka Pełnoziarnista	7		Mąka Sojowa	7
	Mąka Owsiana	7		Chleb z Otrębów Pszennych	7
	Pszenica Bulgur	7		Brązowy Ryż	7
	Chleb żytni	7		Mąka Ryżowa	7
	Mąka żytnia	7		Komosa Ryżowa	6
	Gryka	6		Zarodki Pszenne	6

Rośliny strączkowe i produkty na ich bazie

	Bób	8		Fasola	8
	Groszek Gołąbi	7		Fasola Mung	7
	Groch Włoski	7		Kiełki Soi	7
	Fasola w Skorupce	7		Czerwona Soczewica	7
	Soczewica Beluga	6		Biała Fasola	6
	Czarne Fasole	6		Groch	6
	Zielona Soczewica	6		Mięso Sojowe	6
	Kiełki Fasoli	6		Soja	5

Warzywa

	Rzodkiewka	9		Cebula	9
	Karczoch	9		Seler	9
	Zielona Fasola	8		Rzeżucha	8
	Szalotka	8		Bakłażan	8
	Rzepa	8		Jarmuż	8
	Batat	8		Szparag	8
	Czerwona Słodka Papryka	8		Kalafior	8
	Marchewka	8		Pomidor	8
	Czosnek	8		Ziemniak	8
	Pietruszka	8		Burak	8
	Czerwona Kapusta	8		Brukselka	8
	Biała Kapusta	8		Brokuły	8
	Dyńia	7		Lubczyk	7
	Radicchio	7		Szczaw	7

	Rabarbar	7		Bazylia	7
	Cukinia	7		Czerwona Cebula	7
	Szalotka	7		Groszek	7
	Koper Włoski	6		Grzyb	6
	Dydia	6		Kurki	6
	Borowik	6		Kolendra	6
	Ogórek	6		Trawa Cytrynowa	6
	Szcypiorek	6		Maniok	5
	Cykoria	5		Kalarepa	5
	Koperek	4		Papryka	4
	Sałata	4		Por	4
	Chrzan	4		Szpinak	3
	Czerwony Pieprz	2			

Owoce

	Rodzynki	10		Czerwono-fioletowe winogrona	10
	Porzeczka	10		Morwa Biała	9
	Czarne Winogrona	9		Jagoda	9
	Gruszka	9		Jagody Acai	9
	Malina	9		Brzoskwinia	9
	Czarna Morwa	9		Suszona Morwa	9
	Jabłko	9		Morela	9
	Kiwi	9		Granat	9
	Melon	8		Mango	8
	Papaja	8		Truskawka	8
	Banan (zielony, niedojrzały)	8		Czarny Bez	8
	Nektarynka	8		Ananas	8
	Jeżyna	8		Agrest	8
	Banan	8		Owoc Jałowca	7

	Żurawina	7		Czereśnia	7
	Grejpfrut	7		Cytrynowy	7
	Mandarynka	7		Pomarańcza	7
	Suszona Morela	7		Orzech kokosowy	7
	Arbuz	6		Suszona śliwka	5
	Limonka	5		Pigwa	5
	Figa	5		Suszone Jabłko	4
	Aronia	3			

Oleje i tłuszcze

	Zielona Oliwka	9		Czarna Oliwka	8
	Smalec	8		Olej Słonecznikowy	7
	Olej Kukurydziany	7		Olej Sojowy	7
	Olej Kokosowy	7		Olej z Orzechów	7
	Olej z Nasion Sezamu	7		Olej z Awokado	7
	Oliwa z Oliwek	7		Masło	7
	Olej z Orzechów laskowych	7		Awokado	7
	Olej Rzepakowy	6		Olej Lniany	5

Orzechy i nasiona

	Siemię Iniane	9		Kasztan	8
	Nasiona Chia	8		Pekan	8
	Makadamia	7		Nerkowiec	7
	Nasiona Dyni	7		Sesam	7
	Ziarna Słonecznika	7		Orzeszki Arachidowe	6
	Mak	6		Orzech Laskowy	5
	Pistacja	5		Orzech Włoski	4
	Migdał	3			

Napoje

	Sok Jabłkowy	9		Sok z Granata	9
	Sok Winogronowy	9		Sok Wiśniowy	9
	Sok Morelowy	9		Sok Marchwiowy	9
	Sok Gruszkowy	9		Białe Wino	8
	Woda Mineralna	8		Sok Pomidorowy	8
	Sok z Mandarynki	8		Herbata Oolong	8
	Miód pitny	8		Herbata z melisą	8
	Rumiankowa Herbata	8		Kawa	8
	Zielona herbata	8		Piwo	8
	Czarna Herbata	7		Wino Różowe	7
	Wódka	7		Whisky	7
	Matcha	7		Sok Grejpfrutowy	7
	Sok Cytrynowy	7		Sok Pomarańczowy	7
	Herbata z Hibiskusa	6		Kwas chlebowy	6



Czerwone Wino

6

Zioła, przyprawy i sosy

	Tymianek	8		Ketchup	8
	Musztarda	8		Sos Rybny	8
	Sól	7		Majeranek	7
	Ziele angielskie	7		Rozmaryn	7
	Sos Barbecue	7		Wasabi	7
	Sos Hoisin	7		Mięta	7
	Sos Worcestershire	6		Liść Laur	6
	Estragon	6		Sos Sojowy	6
	Nasiona Kminku	5		Garam Masala	5
	Sos Sriracha	5		Curry w Proszku	5
	Sos z Ostryg	5		Anyż Gwiazdzisty	4
	Kminek	4		Czarny Pieprz	3
	Kurkuma	2		Cynamon	2
	Imbir	1			

Suplementy



Suplement Oleju Rybnego



Spirulina



Suplement Białka
Serwatkowego



Inne

	Pasta z Oliwek	9		Kakao w Proszku	8
	Lody	8		Czekolada Mleczna	8
	Śmietankę Do Kawy	8		Kiszony Ogórek	8
	Brązowy Cukier	8		Wodorost	8
	Gorzka Czekolada	7		Kiszona kapusta	7
	Biały Cukier	7		Syrop z Agawy	7
	Drożdże	7		Mleko w Proszku	6
	Ocet Jabłkowy	6		Tahini	3
	Miód	2			



ENBIOSIS

Raport Dotyczący Suplementów

Dowiedz się, które suplementy są dla Ciebie najlepsze!

Wytwarzając cząsteczki prozdrowotne, regulując nasz metabolizm i komunikując się z naszymi narządami, organizmy probiotyczne mogą mieć znacząco korzystny wpływ na zdrowie człowieka i modulowanie jego układu odpornościowego. Wzmacniając działanie probiotyków, prebiotyki stanowią pożywkę dla tych pożytecznych bakterii. Jednak nie każdy probiotyk i suplement prebiotyczny działa na każdego.

Sposób działania probiotyków polega na synergicznej interakcji mikrobiomu poprzez różnorodne ścieżki w unikalny sposób. Ustalenie, czy suplement probiotyczny będzie skuteczny dla danej osoby, było trudne i nieprzewidywalne ponieważ mikrobiom każdej osoby posiada unikalne potrzeby. Każda bakteria wymaga do odżywienia różnych prebiotyków, co za tym idzie potrzeby prebiotyczne poszczególnych osób również się różnią.

Oferowana analiza mikrobiomu pozwala określić potrzeby mikrobiomu danej osoby poprzez analizę całej zawartości genomu mikrobiomu w wysokiej rozdzielczości. Odkrywając funkcjonalne właściwości Twojego mikrobiomu na poziomie genetycznym, wykrywamy które enzymy są produkowane przez mikroorganizmy znajdujące się w Twoich jelitach, określamy które szlaki promujące zdrowie są brakujące, podpowiadamy jakie bakterie wypełnią tę lukę i jaki prebiotyk odżywi i wspomogę działanie probiotyku. Poprzez dokładną ocenę synergistycznego działania wprowadzanych nowych cząsteczek zamykających luki w szlakach metabolicznych/sygnalizacyjnych ekosystemu oraz promowanie wzajemnych zależności krzyżowych z innymi pożytecznymi organizmami algorytmy proponują i oceniają najbardziej dopasowane dla Ciebie probiotyki i prebiotyki.



Prebiotyki



Prebiotic Powder XOS
Protocol For Life Balance

6.5



PrebioMed XOS
Designs for Health

6.5



Regularity Guard
Perque

6.4



MegaSporeBiotic
Microbiome Labs

6.2



MegaPre™ Capsules
Microbiome Labs

6.2



GastroThera™ Powder
Klaire Labs

6



Galactomune Capsules
Klaire Labs

6



Poly-Prebiotic Powder
Pure Encapsulations

5.7



Inulin Prebiotic Pure Powder
Now

5.7



Prebiotics Drink Mix
Enzymedica

5.6

Probiotyki



UltraFlora Women's
Metagenics

10



Ideal Bowel Support
Jarrow Formulas

9.9



HMF Intensive
Genestra

9.9



UltraFlora Immune Booster
Metagenics

9.8



GI Flora Dairy Free
Allergy Research Group

9.7



Theralac
Master Supplements Inc.

9.5



UltraFlora BiomePro Multistrain
Metagenics

9.5



UltraFlora Control
Metagenics

9.5



Pro Biome 50B
Integrative Therapeutics

9.5



Ther-Biotic Factor 4
Klaire Labs

9.4



UK12148T