



Środki ostrożności przed przeczytaniem bilansu

Zastosowane wartości procentowe nie stanowią diagnozy, ale służą do lepszej wizualizacji wyników analizy. Kolor zielony i znacznik wyboru (✓) wskazują wartość laboratoryjną w zakresie referencyjnym, kolor pomarańczowy i „nieprawidłowy” wskazuje wartość laboratoryjną poniżej lub powyżej zakresu odniesienia. Sama wartość laboratoryjna nie wskazuje na stan zdrowia. Osoby o wartościach laboratoryjnych spoza zakresu referencyjnego mogą być zdrowe, a osoby o wartościach laboratoryjnych w zakresie referencyjnym mogą być chore. Również interpretacja wszystkich wyników ze porady dietetyczne są wynikiem ekspertyzy GniomCheck. Wyniki te w żadnym wypadku nie powinny być wykorzystywane jako diagnoza, leczenie lub leczenie jakiegokolwiek choroby. Ponadto test Gniom-Check stanowi element oceny funkcjonalnej organizmu.

Wyniki / kursory są oparte na zastrzeżonym algorytmie GniomCheck

NIEZBĘDNE

RÓWNOWAGA
OGÓLNA

67%



RÓŻNORODNOŚĆ

88%



PRZEPUSZCZALNOŚĆ
JELIT

43%



RODZAJ MIKROBIOTY

3

Równowaga ogólna: 67%

Równowaga flory jelitowej wskazuje na ogólny stan flory jelitowej. Wszystkie ważne wyniki testów są uwzględnione i możesz osiągnąć maksymalnie 100 punktów. Wartość mniejsza niż 40 oznacza nie zrównoważoną florę jelitową ze słabymi punktami, wartość większa niż 60 odzwierciedla nienaruszoną florę jelitową.

Różnorodność: 88%

Im bardziej zróżnicowany gatunek bakterii, czyli im większa różnorodność, tym bardziej zróżnicowane są ich funkcje. Oznacza to, że im więcej różnych gatunków bakterii znajduje się we florze jelitowej, tym lepszy jest metabolizm.

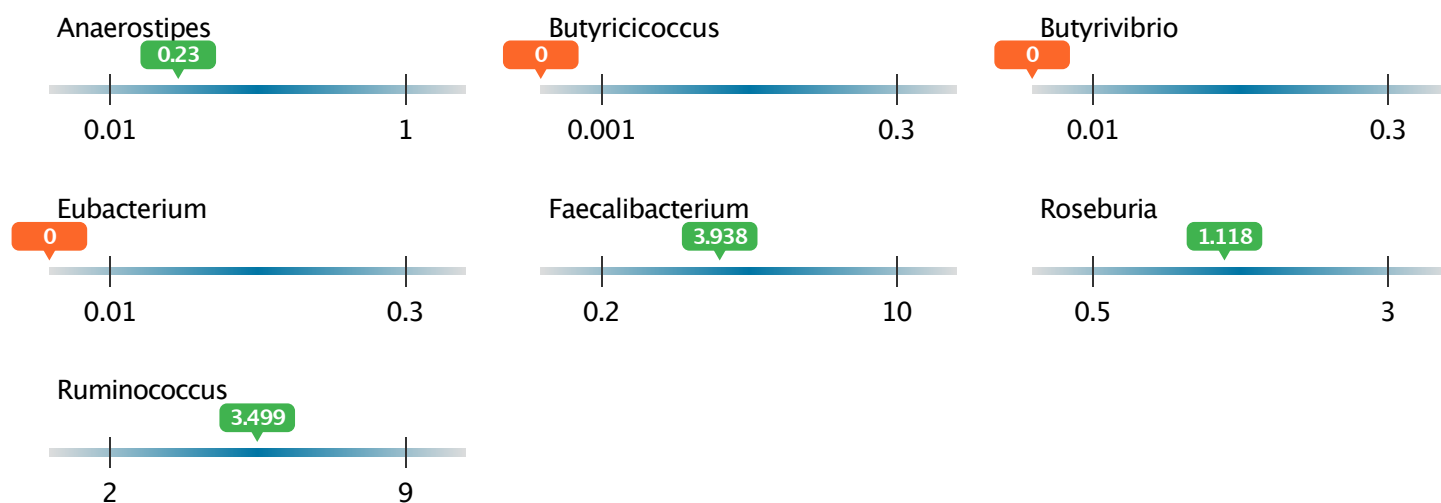
Przepuszczalność jelit: 43%



Jelito ma bardzo precyzyjną barierę. Jego ściana umożliwia przejście makrocząsteczek niezbędnych do jego przetrwania (makroskładniki odżywcze z trawienia pożywienia, minerałów, wody itp.), Ale blokuje wejście niepożądanych cząsteczek, takich jak bakterie lub obce cząsteczki. Przenikanie pokarmu do krwi odbywa się biernie (dyfuzja) lub aktywnie przez błony komórkowe tej ściany, dzięki enterocytom. Pomiędzy każdym enterocytom znajduje się przestrzeń, której rola jest bardzo ważna, ścisłe połączenie. Przestrzeń ta pełni podstawową funkcję: kontroluje przepuszczalność jelita. Jeśli dojdzie do tego połączenia, jelito staje się przepuszczalne, co indukuje przejście źródeł zapalenia antygenów i endotoksyn.

Poniższe bakterie uczestniczą w ograniczaniu przepuszczalności jelit, dlatego ich obecność jest pożądana .

Lista bakterii

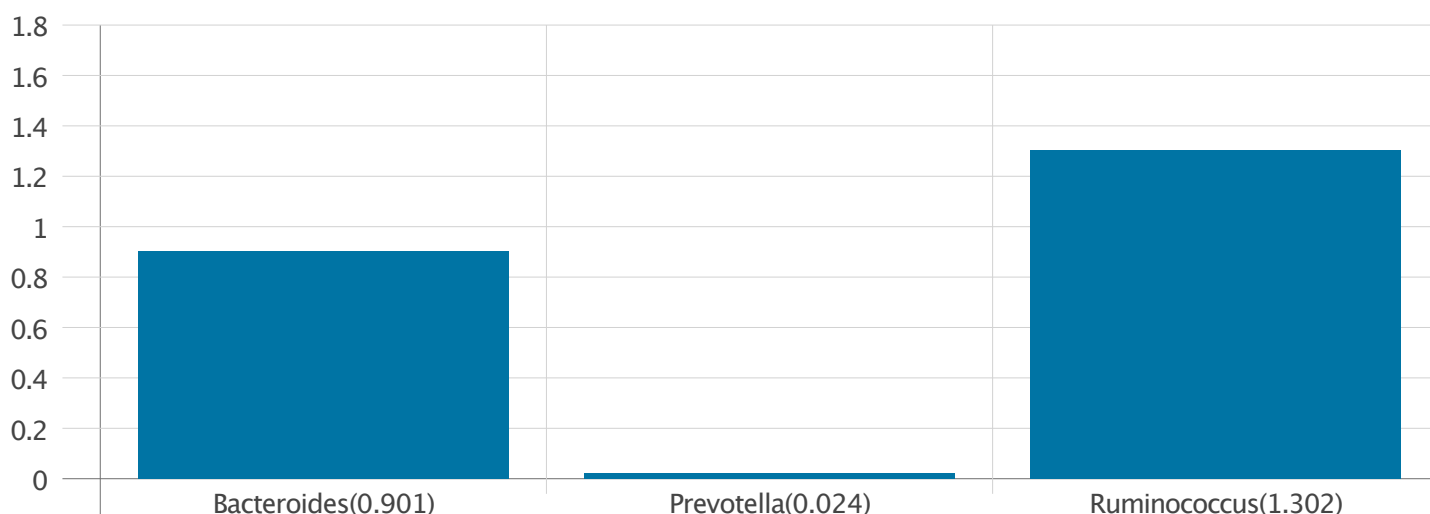




Rodzaj mikrobioty : 3

Enterotyp 3 jest zdominowany przez Ruminococcus. Bakterie te pomagają nam trawić „odporne skrobie” i celulozę. W ten sposób ten rodzaj może nawet przekształcić normalnie niestrawne włókna roślinne w cukier, który organizm normalnie wydaliby w postaci niestrawionej. Dlatego jelita zdominowane przez te bakterie wytwarzają nieco więcej kalorii z pożywienia, podobnie jak enterotyp 2. Jednak z jednej strony jest to różne u różnych osób i wpływa na nie kilka innych czynników (styl życia, aktywność fizyczna itp.). Z drugiej strony, trawienie tych złożonych skrobi wytwarza krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które mają wiele zalet zdrowotnych: zmniejszają zakaźną biegunkę, stany zapalne, a nawet zmniejszają ryzyko cukrzycy i raka okrężnicy. Pokarmami bogatymi w błonnik pokarmowy są soczewica, fasola i produkty pełnoziarniste.

Ilość w próbce





Środki ostrożności przed przeczytaniem bilansu

Zastosowane wartości procentowe nie stanowią diagnozy, ale służą do lepszej wizualizacji wyników analizy. Kolor zielony i znacznik wyboru (✓) wskazują wartość laboratoryjną w zakresie referencyjnym, kolor pomarańczowy i „nieprawidłowy” wskazuje wartość laboratoryjną poniżej lub powyżej zakresu odniesienia. Sama wartość laboratoryjna nie wskazuje na stan zdrowia. Osoby o wartościach laboratoryjnych spoza zakresu referencyjnego mogą być zdrowe, a osoby o wartościach laboratoryjnych w zakresie referencyjnym mogą być chore. Również interpretacja wszystkich wyników ze porady dietetyczne są wynikiem ekspertyzy GniomCheck. Wyniki te w żadnym wypadku nie powinny być wykorzystywane jako diagnoza, leczenie lub leczenie jakiegokolwiek choroby. Ponadto test Gniom-Check stanowi element oceny funkcjonalnej organizmu.

Wyniki / kursory są oparte na zastrzeżonym algorytmie GniomCheck

POWIĘKSZENIE

WYDAJNOŚĆ TRAWIENNA

61%



KONTROLI WAGI

41%



WZDĘCIA I ZAPARCIA

0%



PRODUKCJA WITAMIN

38%



RÓWNOWAGA EMOCJONALNA DEP

60%



SPANIE & GABA

60%



TRENDY ALERGICZNE

33%



NIETOLERANCJA FRUKTOZY / LAKTOZY

60%

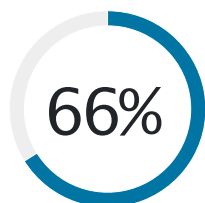




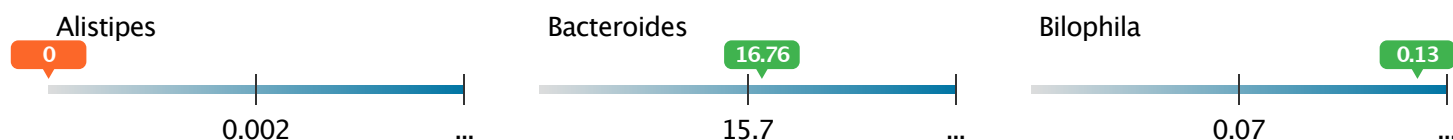
Wydajność trawienna: 61%

Twoja wydajność trawienia zależy od obecności pewnych bakterii, które pomagają trawić błonnik, białko i węglowodany. Są kluczem do dobrego samopoczucia układu pokarmowego.

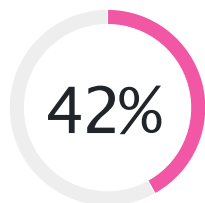
Białka i tłuszcze



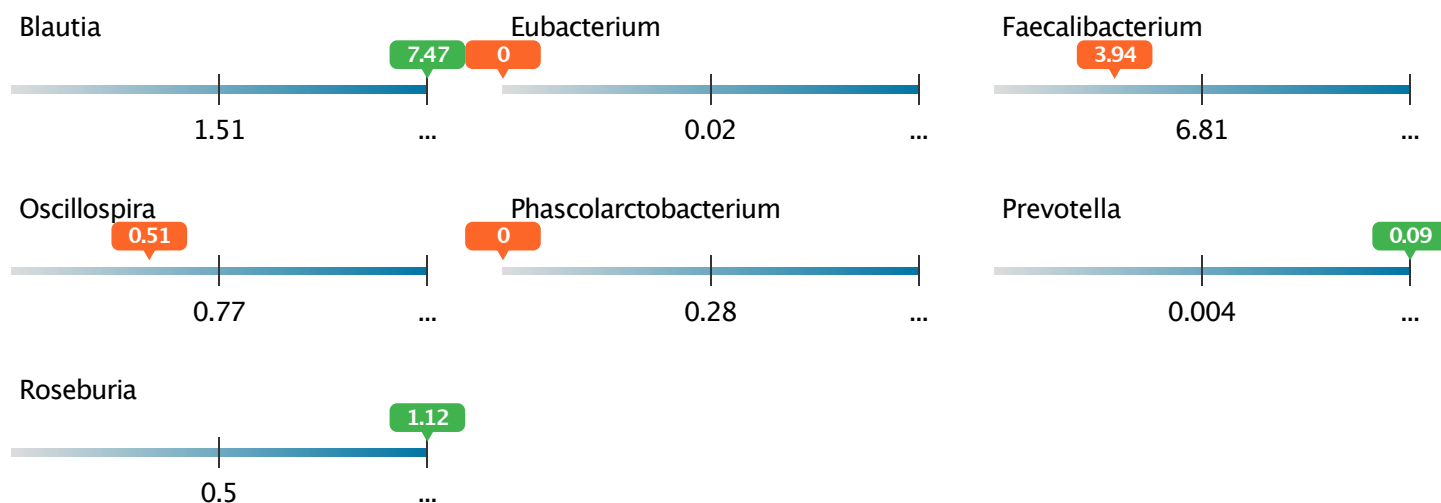
Te ważne bakterie odgrywają kluczową rolę w metabolizmie białek i cząsteczek tłuszczu.



Węglowodany

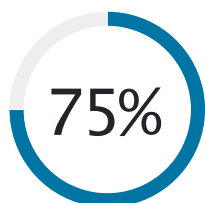


Bakterie te rozkładają złożone cukry na prostsze, łatwiejsze do strawienia cukry.

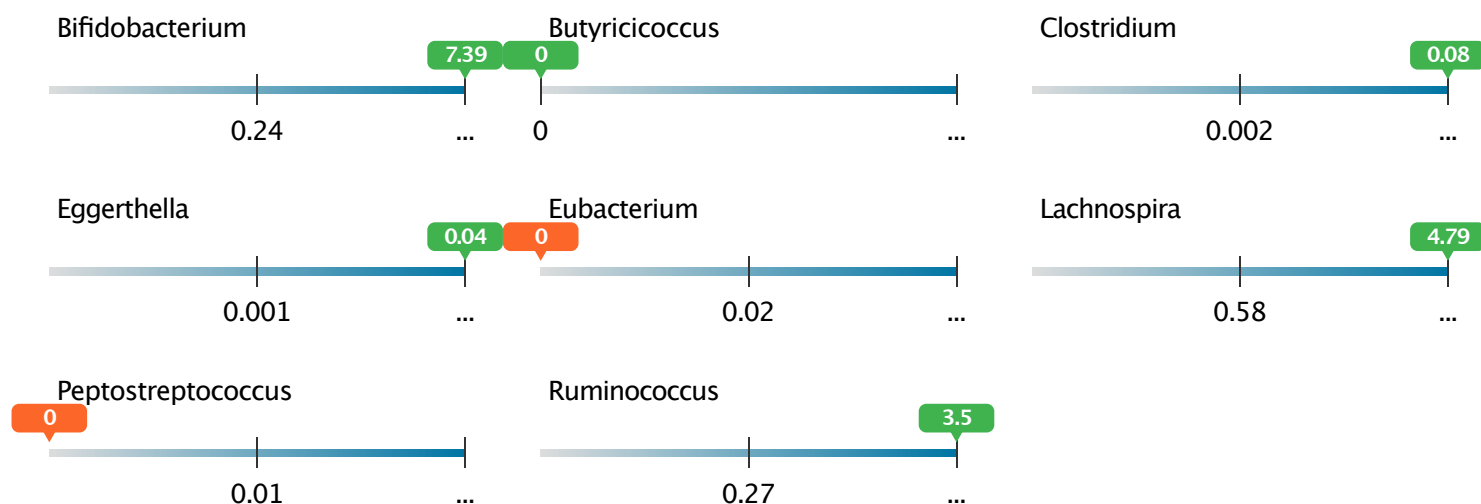




Włókna



Bakterie te mogą wykorzystywać trudne do strawienia włókna, co ma wiele pozytywnych skutków dla naszego zdrowia.

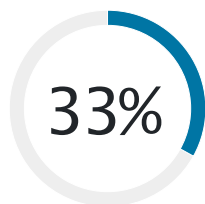


Kontroli wagi: 41%

Kontrola wagi wiąże się z równowagą między zdolnością do przyrostu / utraty wagi a regulacją apetytu. Jest to jednak skłonność, którą można zrównoważyć na przykład zdrowym stylem życia lub praktyką dostosowanej i regularnej aktywności fizycznej. Zatem flora, która wskazuje na zdolność do przybierania na wadze, nie oznacza, że masz nadwagę lub otyłość. Z drugiej strony wiesz, że niezrównoważony styl życia może prowadzić do szybkiego przyrostu masy ciała. Oprócz zdolności do przybierania lub schudnięcia, regulacja apetytu jest głównym wskaźnikiem zdolności mikrobioty do wytwarzania cząsteczek, które zapewniają uczucie sytości. Jeśli te cząsteczki są dobrze zsyntetyzowane, możesz przestać jeść po spożyciu wystarczającej ilości energii. W ten sposób cząsteczki te ograniczają na przykład spożycie pokarmu związanego z emocjami.

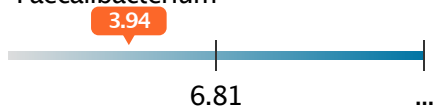


Tendencja do tycia

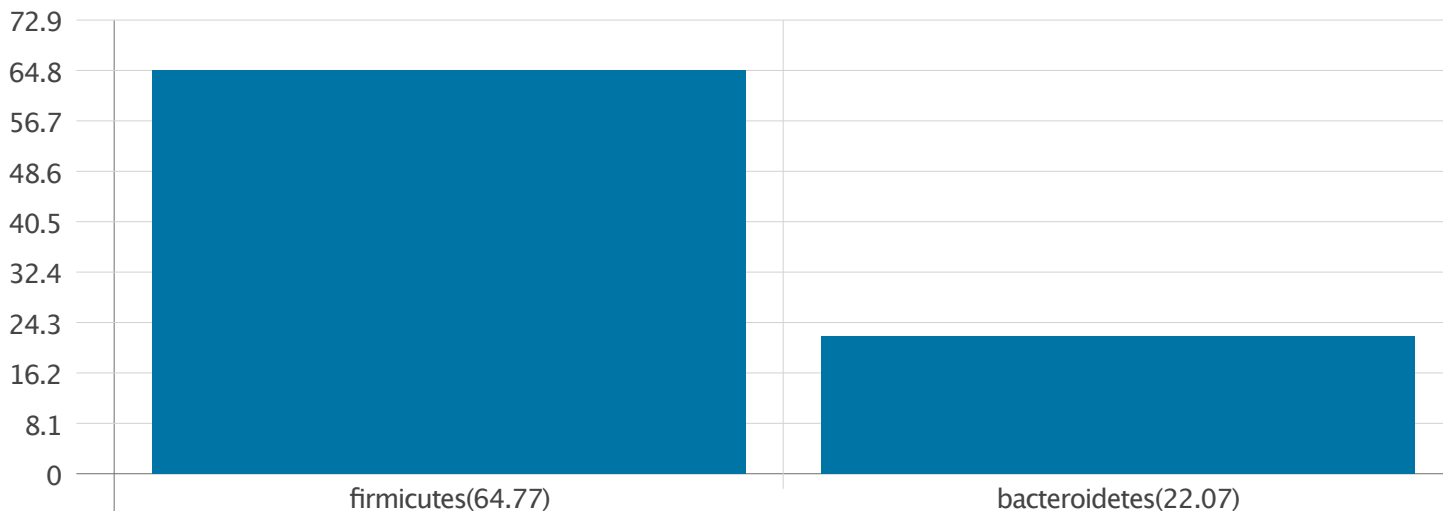


Firmicutes i Bacteroidetes to dominujące gromady bakterii w mikrobiomie człowieka. Badania wykazały, że mikrobiomyjelitowe z większą liczbą firmicutów niż bakteroidy są powiązane z otyłością. Postulowanym wyjaśnieniem tego odkrycia jest to, że bakterie twarde wytwarzają pełniejszy metabolizmandanego źródła energii niż bakterie bakteryjne, co sprzyja bardziej wydajnemu wchłanianiu kalorii, a następnie przybieraniu na wadze. Ponadto stosunek firmicutów do bakteroidów zmniejszasię wraz z utratą wagi podczas diety niskokalorycznej. Mikrobiomy jelitowe w kulturach zachodnich generalnie mają więcej jędrników i mniej bakteroidów, a odsetek firmicutów może wzrosnąć wraz z wyższym spożyciem kalorii.

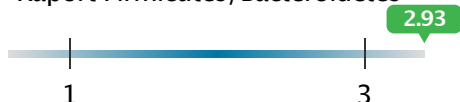
Faecalibacterium



Ilość w próbce

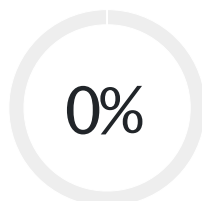


Raport Firmicutes/Bacteroidetes

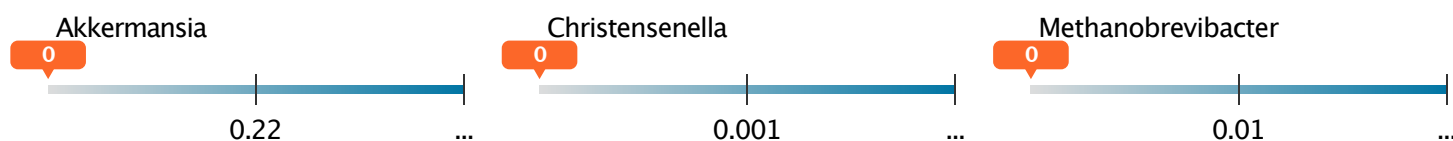




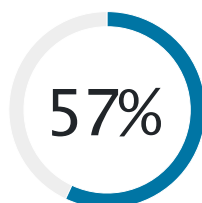
Łatwość utraty wagi



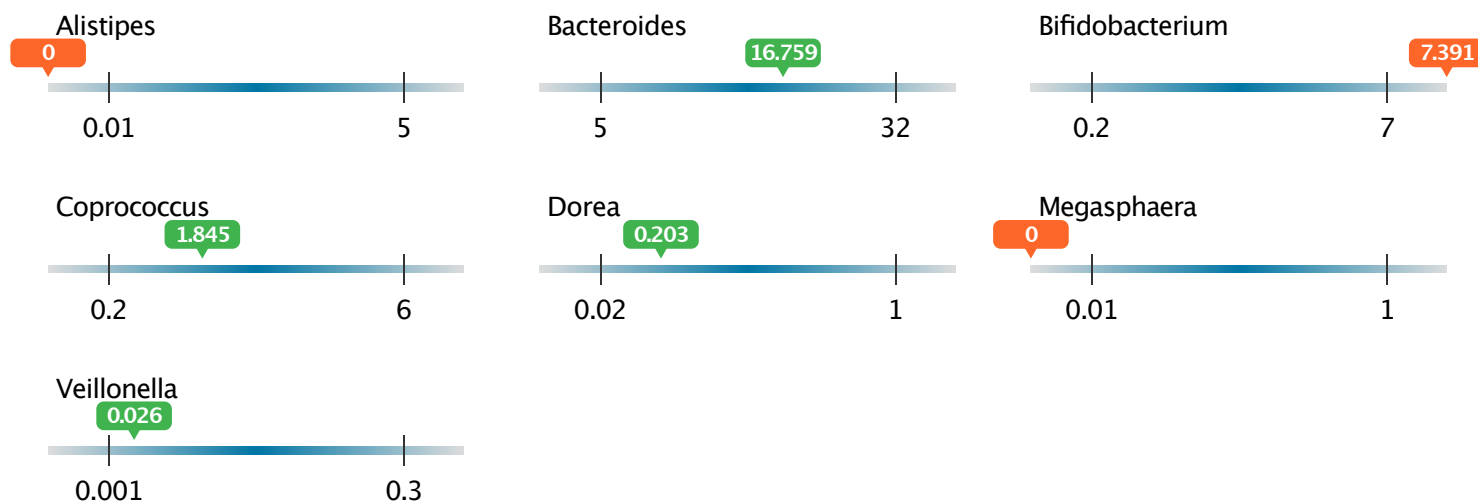
Bakterie te pełnią użyteczne funkcje w regulacji masy ciała. Dlatego ludzie, którzy mają te bakterie w jelitach, zwykle łatwiej tracą na wadze. Uważaj, to nie znaczy, że ci, którzy ich nie mają, mają nadwagę. Jednak osobom z nadwagą trudniej będzie schudnąć bez pomocy tych bakterii.



Regulacja apetytu



Bakterie te trawią błonnik pokarmowy, tworząc krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, octan i propionian. Te dwie substancje z kolei pomagają naszym jelitom regulować apetyt, a nawet mogą obniżyć poziom cholesterolu. W ten sposób mogą wnieść ogólny pozytywny wkład w zapobieganie otyłości.





Wzdęcia i zaparcia: 0%

Metan to gaz wytwarzany przez różne mikroorganizmy, który może pobudzać gazy i hamować ruchy jelit. Gaz ten spowalnia ruchy jelit i dlatego powoduje zaparcia. Im mniej metanu znajduje się w jelitach, tym lepiej.

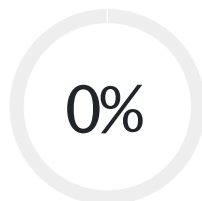
Lista bakterii



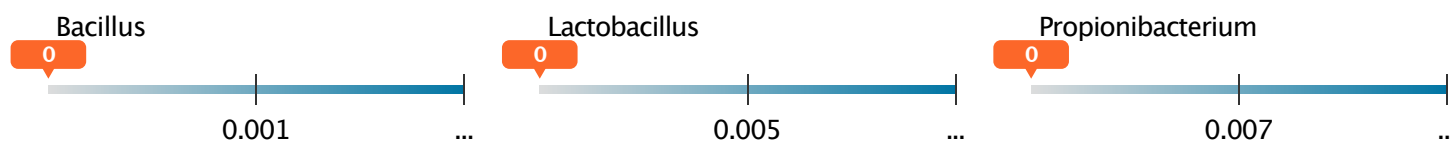
Produkcja witamin: 38%

Człowiek nie jest w stanie syntetyzować wszystkich witamin. Bakterie interweniują, aby wytworzyć witaminę B12 i witaminę K.

Witamina b12



Witamina B12 jest ważna dla normalnego funkcjonowania mózgu i układu nerwowego, a także dla tworzenia czerwonych krwinek. Niestety, ludzie nie są w stanie syntetyzować witaminy B12, stąd tak ważne jest posiadanie innych organizmów, takich jak bakterie, które robią to za nas. Ostrzeżenie: Tutaj będziesz mógł zobaczyć, czy te bakterie są obecne w twoich jelitach, a nie ile witaminy B12 masz w organizmie.



Witamina K.



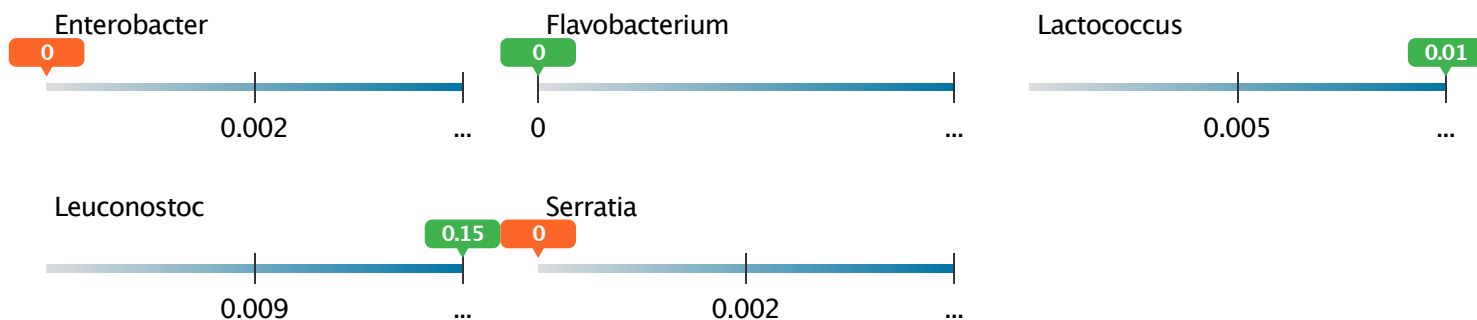
Witamina K jest witaminą rozpuszczalną w tłuszczach, niezbędną organizmowi ludzkiemu do syntezy niektórych białek niezbędnych do krzepnięcia krwi. Jest również niezbędny do wiązania wapnia w kościach i innych tkankach. Uwaga: będziesz mógł zobaczyć, czy bakterie uczestniczące w jego syntezie są obecne w Twoich jelitach, a nie ilość witaminy K, którą posiadasz w organizmie.



Raport

Data: 15-04-2021 12:19
Profil : Pomyśl o Zdrowiu
Przykład : MonikaKazmierczak
E-mail :
monika@pomyslozdrowiu.pl

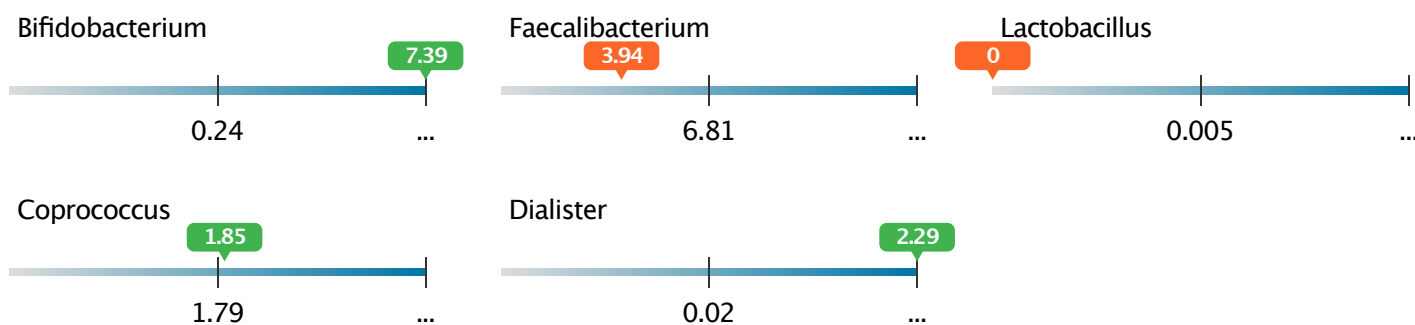
GniomCheck



Równowaga emocjonalna DEP : 60%

Najnowsze odkrycia naukowe wykazały związek między depresją / lękiem a brakiem tych bakterii. Teraz wiemy, że Twój nastrój zależy od Twoich jelit, w tym obecności tych bakterii.

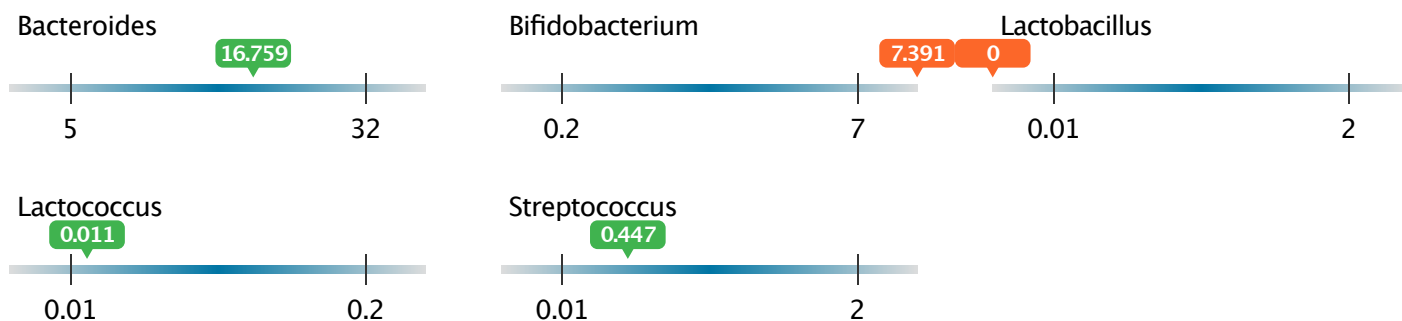
Lista bakterii



Spanie & GABA : 60%

Aby „naładować baterie”, należy dobrze spać. Bakterie te tworzą substancje, które pozytywnie wpływają na cykl i jakość Twojego snu, a dzięki swojemu relaksującemu działaniu działają wręcz korzystnie na Twój stan umysłu. Dlatego musisz przechowywać jak najwięcej tych „szczęśliwych” bakterii (do pewnego poziomu).

Lista bakterii



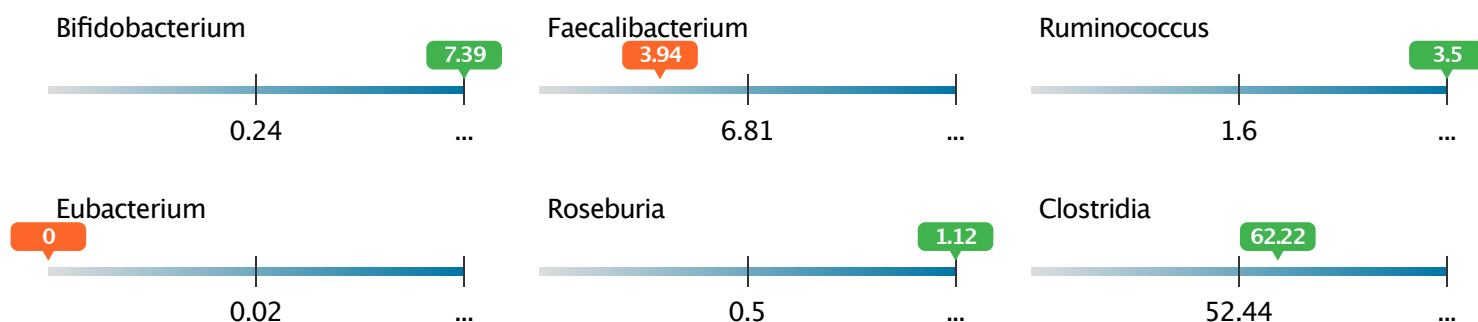


Trendy alergiczne: 33%

Ta grupa bakterii pomaga ocenić Twoją skłonność do rozwoju alergii. Dzięki ich obecności zmniejsza się Twoja skłonność do alergii. Liczba tych bakterii we florze jelitowej może się zmienić. Dlatego możliwe jest, że czasami masz mniej alergii niż w innych.

Ponadto badania wykazały, że im bardziej zróżnicowana mikroflora, tym mniejsze ryzyko rozwoju alergii pokarmowych.

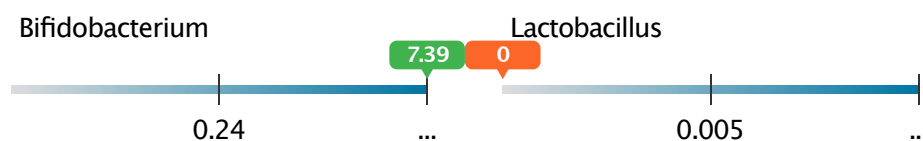
Lista bakterii



Nietolerancja fruktozy / laktozy: 60%

Te bakterie mogą pomóc w trawieniu zarówno laktozy, jak i fruktozy. Więc możesz łatwo tolerować produkty mleczne i owoce, jeśli masz dużo tych bakterii jelitowych, które pomagają trawić mleko i fruktozę (cukier w owocach). Liczba tych bakterii we florze jelitowej może się zmienić. Dlatego może się zdarzyć, że łatwiej będzie ci tolerować laktozę lub fruktozę. Jeśli jednak masz wrodzone nietolerancje, nie ma bakterii, które pomogą Ci je zrównoważyć. Twoja flora jelitowa może wpływać tylko na nietolerancje nabyte podczas twojego życia.

Lista bakterii





Środki ostrożności przed przeczytaniem bilansu

Zastosowane wartości procentowe nie stanowią diagnozy, ale służą do lepszej wizualizacji wyników analizy.

Kolor zielony i znacznik wyboru (✓) wskazują wartość laboratoryjną w zakresie referencyjnym, kolor pomarańczowy i „nieprawidłowy” wskazuje wartość laboratoryjną poniżej lub powyżej zakresu odniesienia.

Sama wartość laboratoryjna nie wskazuje na stan zdrowia. Osoby o wartościach laboratoryjnych spoza zakresu referencyjnego mogą być zdrowe, a osoby o wartościach laboratoryjnych w zakresie referencyjnym mogą być chore.

Również interpretacja wszystkich wyników ze porady dietetyczne są wynikiem ekspertyzy GniomCheck.

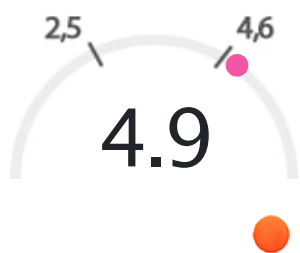
Wyniki te w żadnym wypadku nie powinny być wykorzystywane jako diagnoza, leczenie lub leczenie jakiegokolwiek choroby.

Ponadto test Gniom-Check stanowi element oceny funkcjonalnej organizmu.

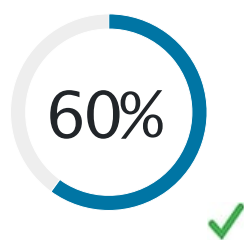
Wyniki / kursory są oparte na zastrzeżonym algorytmie GniomCheck

EKSPERTYZA

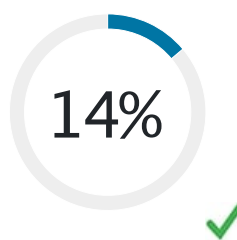
INDEKS PROTEOBAKTERII



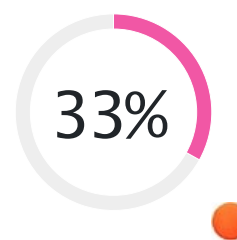
OCHRONA ŚCIANY JELITA



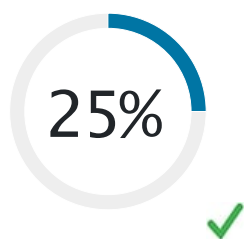
ZAPALENIE



REGULACJA ODPORNOŚCI



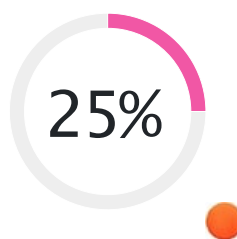
NADKWAŚNOŚĆ



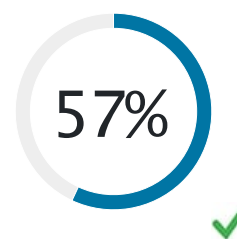
DEGRADACJA SIARCZANÓW



PRODUKCJA ENERGII



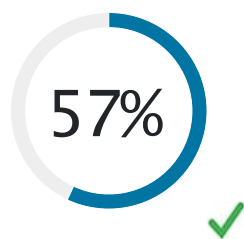
PRODUKCJA MAŚLANÓW



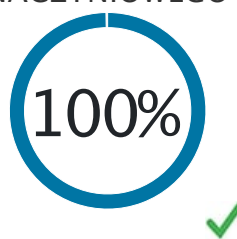
PRODUKCJA PROPIONIANU



PRODUKCJA OCTANU



OCHRONA UKŁADU SERCOWO-NACZYNIOWEGO





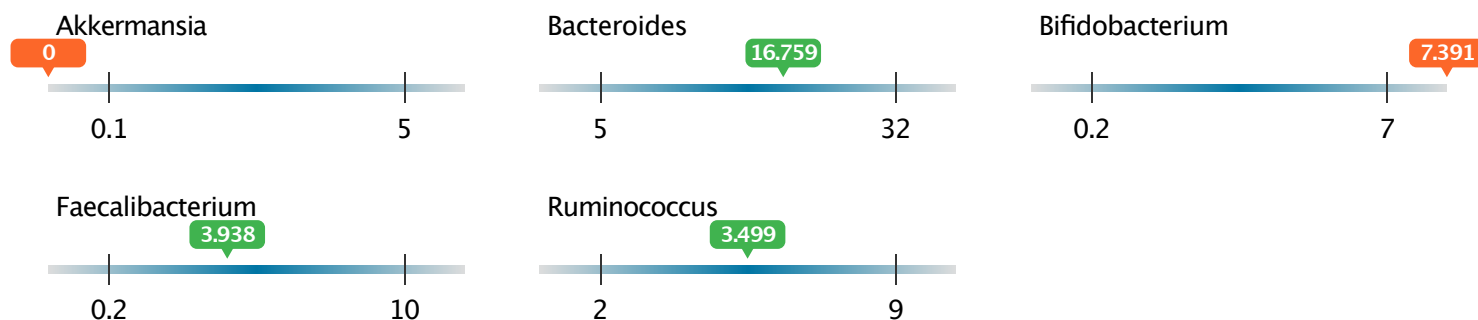
Indeks proteobakterii : 5%

Proteobakterie są bardzo powszechne w jelitach. Jednak należy je utrzymywać na bardzo niskim poziomie, ponieważ składają się z wielu patogenów, które mogą potencjalnie powodować wiele chorób. W konsekwencji zrównoważona flora jelitowa dorosłych zawiera naturalnie tylko niewielką część proteobakterii, stanowiącą od 2,5 do 4,6% całkowitej mikroflory jelitowej.

Ochrona ściany jelita : 60%

Ochronna warstwa śluzu w jelitach zapobiega przedostawaniu się patogenów, toksyn i innych szkodliwych substancji do krwiobiegu i powodowaniu uszkodzeń. Za regenerację warstwy śluzowej odpowiedzialne są różnorodne bakterie. Zdrowie jelit ulegnie poprawie, jeśli w jelitach znajduje się wiele takich bakterii (do pewnego stopnia).

Lista bakterii

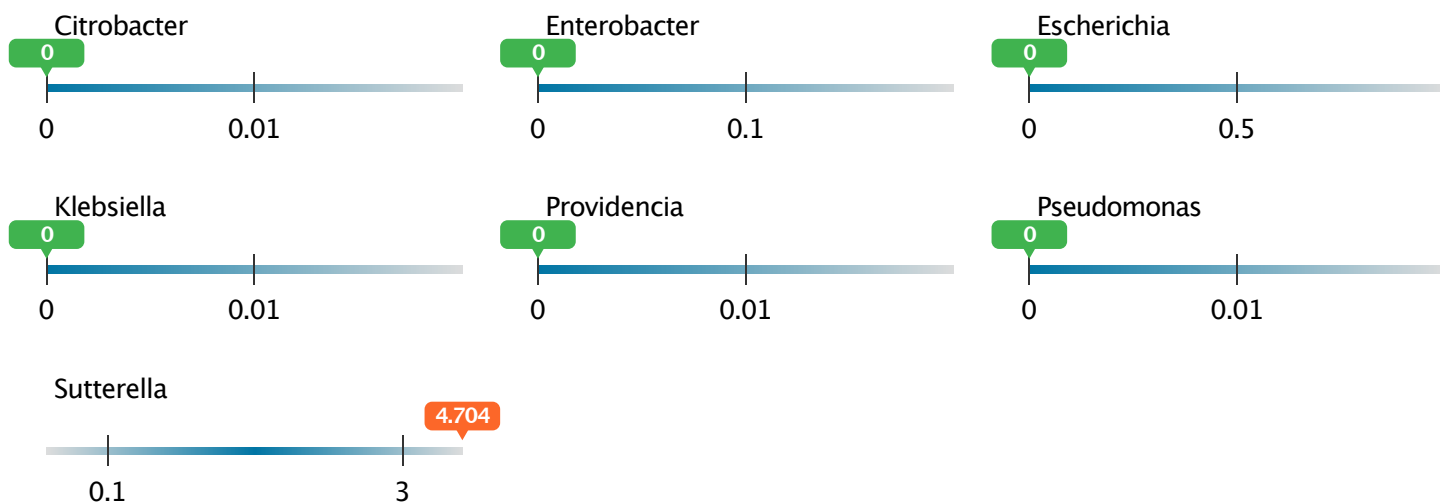




Zapalenie: 14%

Niektóre bakterie mogą stymulować stan zapalny w jelitach, a nawet wywoływać przewlekłe procesy zapalne w organizmie. Drastycznie zwiększona liczba tych bakterii może nawet prowadzić do zespołu nieszczelnego jelita, w którym jelita stają się „przepuszczalne” dla patogenów i zanieczyszczeń i nie mogą już wchłaniać wystarczającej ilości składników odżywczych z pożywienia. Dlatego twoje jelita powinny zawierać jak najmniej przedstawicieli następujących rodzajów.

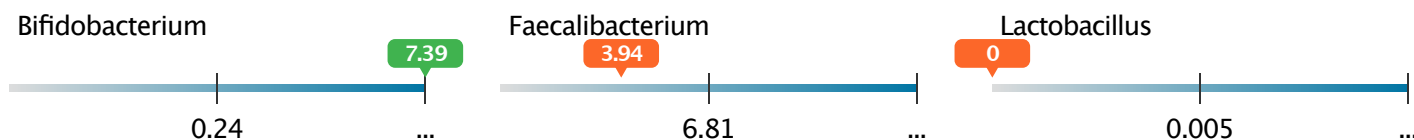
Lista bakterii



Regulacja odporności: 33%

Istnieją również bakterie, które mogą regulować układ odpornościowy dzięki swoim właściwościom przeciwzapalnym i zdolności do produkcji witamin.

Lista bakterii

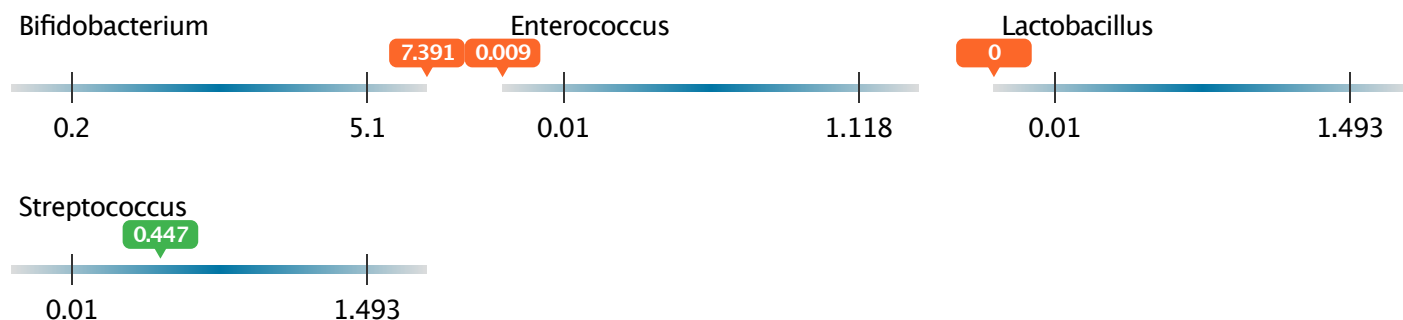




Nadkwaśność: 25%

Nadmiar tych bakterii silnie zakwasza i może być przyczyną kwasicy tkankowej. Jeśli jednak te bakterie są obecne w normalnych ilościach, a kursor jest dobry, możesz mieć kwasicę, jednak przyczyną nie będzie jelit.

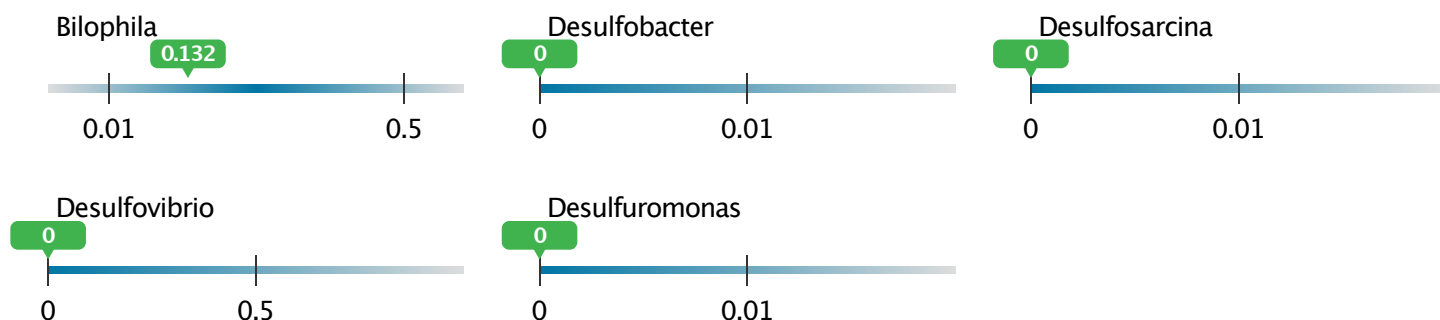
Lista bakterii



Degradacja siarczanów: 100%

To właśnie tam znajdziesz bakterie rozkładające siarczany, czyli szkodliwe substancje, które spożywamy z pożywieniem, np. w postaci konserwantów, a które mają szkodliwy wpływ na nasze komórki. Rzeczywiście, degradacja siarczanów powoduje powstawanie cytotoksyn. Na przykład maślane, które pełnią wiele korzystnych funkcji zdrowotnych (patrz wyściółka jelit i odporność), mogą być hamowane przez te toksyny. Powinniśmy zatem maksymalnie ograniczyć podaż siarczanów, aby nie potrzebować bakterii, które je rozkładają.

Lista bakterii

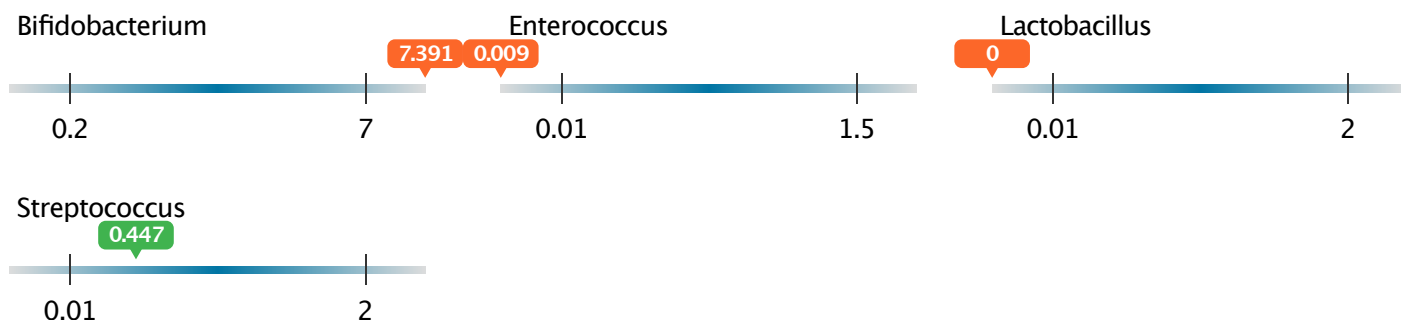




Produkcja energii: 25%

Bakterie te wytwarzają mleczan, który w pewnym stopniu wpływa pozytywnie na nasze zdrowie. Na przykład ta substancja pomaga mięśniom przetwarzać więcej energii, chociaż prowadzi to do nadkwasoty w większych ilościach. Dlatego nie powinno być ani za dużo, ani za mało bakterii wytwarzających mleczan.

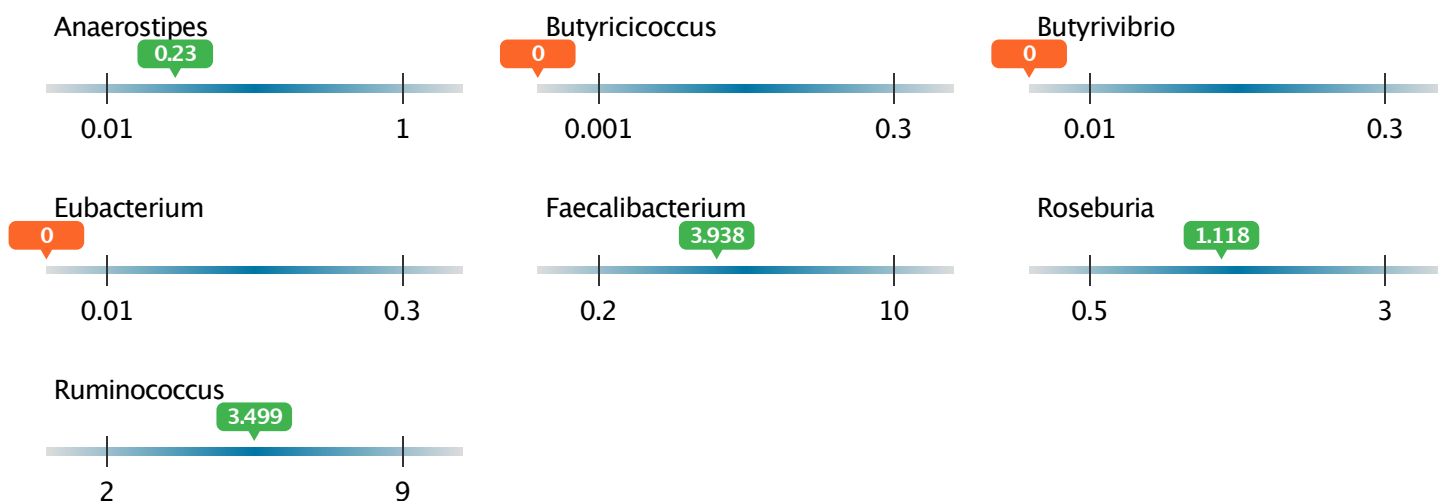
Lista bakterii



Produkcja maślanów: 57%

Bakterie te pomagają naszym jelitom utrzymać nienaruszoną wyściółkę jelit, zmniejszając stan zapalny jelit, a nawet mogą hamować wzrost komórek rakowych i szkodliwych bakterii. Robią to pośrednio, wytwarzając maślan (krótkołańcuchowy kwas tłuszczowy) z błonnika pokarmowego. Ta substancja to prawdziwy cud; niewystarczające poziomy maślanu mogą sprzyjać nie tylko procesom zapalnym, ale także wielu chorobom jelit.

Lista bakterii



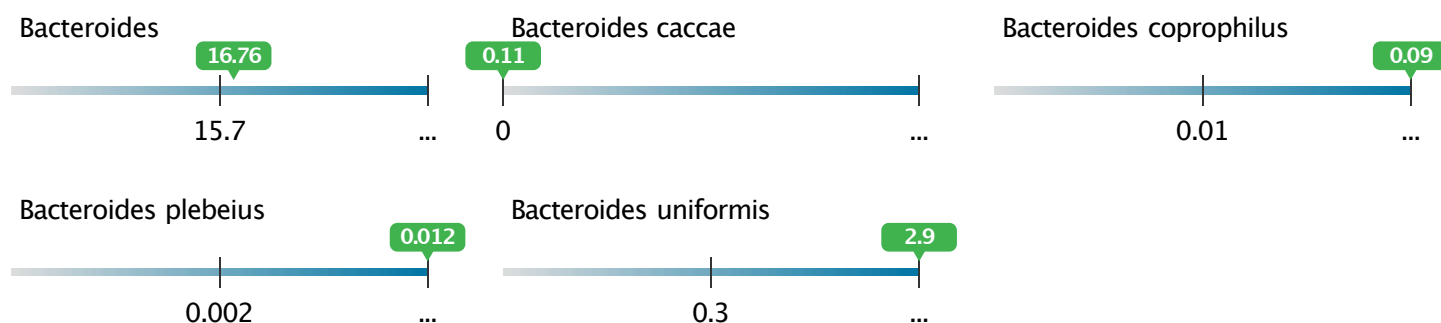
Produkcja propionianu: 100%

Chemicznie jest to C_2H_5COO (sprężona zasada kwasu propionowego). Propionian jest jednym z najważniejszych krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych wytwarzanych przez mikrobiotę jelitową człowieka w odpowiedzi na niestrawne węglowodany (stąd błonnik) w diecie. Badania medyczne potwierdzają, że propionian jest wytwarzany



przez bakterie z rodzaju Bacteroides w jelicie i zapewnia pewną ochronę, zwłaszcza Salmonella. Inne badania pokazują, że propionian kwasu tłuszczowego może uspokoić komórki odpornościowe, które podnoszą ciśnienie krwi, chroniąc w ten sposób organizm przed szkodliwym wpływem wysokiego ciśnienia krwi.

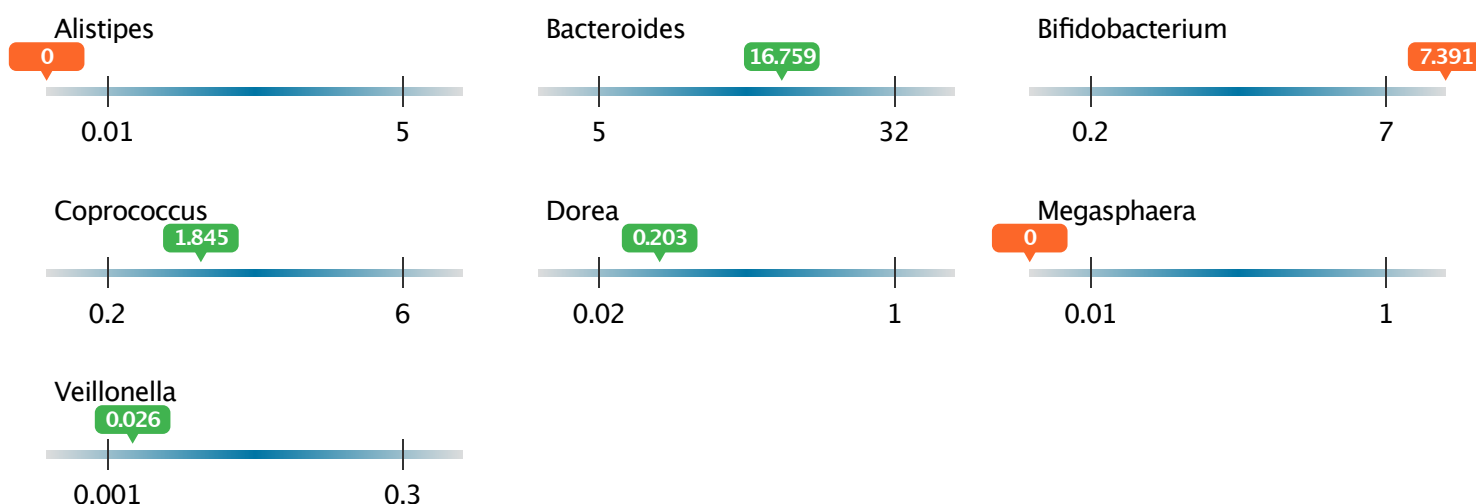
Lista bakterii



Produkcja octanu : 57%

To głównie bakterie Bacteroides, Veillonella, Alistipes, Bifidobacterium, Dorea i Coprococcus mogą wytwarzać z błonnika krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, octan i propionian. Te produkty mikrobiologiczne są wykorzystywane przez nasz organizm i pełnią kilka zdrowych funkcji, takich jak regulacja apetytu, utrzymanie masy ciała, obniżenie poziomu cholesterolu we krwi, redukcja tłuszczu i ochrona jelit przed bakteriami wywołującymi choroby.

Lista bakterii



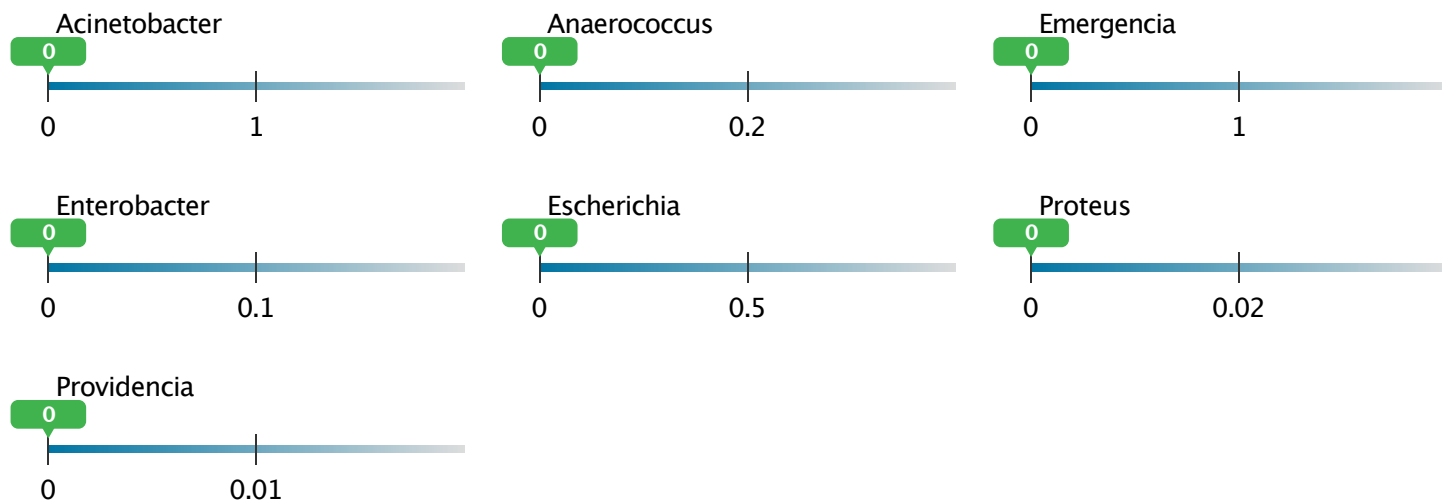
Ochrona układu sercowo-naczyniowego: 100%

Bakterie te przekształcają niektóre składniki odżywcze, które pochodzą głównie z czerwonego mięsa, w produkty metaboliczne przetwarzane w wątrobie, narządzie odtruwającym, w szkodliwe substancje (TMAO). Podwyższone poziomy TMAO obserwuje się u osób zagrożonych rozwojem chorób sercowo-naczyniowych (takich jak arterioskleroza). Oznacza to, że powinieneś jeść mało czerwonego mięsa, aby do jego metabolizmu było potrzebne



bardzo mało bakterii.

Lista bakterii





LISTA BAKTERII

SZCZEP

Nazwisko	Wartość	Wartość społeczności	Nazwisko	Wartość	Wartość społeczności
Actinobacteria	7.94	0.83	Firmicutes	64.77	56.9
Bacteroidetes	22.07	30.1	Proteobacteria	4.86	2.01
Cyanobacteria	0.35	0.01			

KLASA

Nazwisko	Wartość	Wartość społeczności	Nazwisko	Wartość	Wartość społeczności
4C0d-2	0.35	0	Clostridia	62.22	52.44
Actinobacteria	7.42	0.58	Coriobacteriia	0.52	0.14
Bacilli	0.66	0.61	Deltaproteobacteria	0.13	0.14
Bacteroidia	22.07	29.99	Erysipelotrichi	1.88	0.92
Betaproteobacteria	4.7	0.55	Gammaproteobacteria	0.027	0.198

ODDZIAŁ

Nazwisko	Wartość	Wartość społeczności	Nazwisko	Wartość	Wartość społeczności
Actinomycetales	0.011	0.075	Desulfovibrionales	0.13	0.14
Bacteroidales	22.07	29.99	Enterobacteriales	0.008	0.042
Bifidobacteriales	7.4	0.25	Erysipelotrichales	1.88	0.92
Burkholderiales	4.7	0.52	Lactobacillales	0.66	0.34
Clostridiales	62.22	52.44	Pasteurellales	0.02	0.022
Coriobacteriales	0.52	0.14	YS2	0.35	0

RODZINA

Nazwisko	Wartość	Wartość społeczności	Nazwisko	Wartość	Wartość społeczności
Actinomycetaceae	0.011	0.01	Lachnospiraceae	24.85	13.94
Alcaligenaceae	4.7	0.37	Leuconostocaceae	0.16	0



Raport

Data: 15-04-2021 12:19

Profil : Pomyśl o Zdrowiu

Przykład : MonikaKazmierczak

E-mail :

monika@pomyslozdrowiu.pl

GniomCheck

Bacteroidaceae	16.76	15.7	Pasteurellaceae	0.02	0.022
Bifidobacteriaceae	7.4	0.25	Peptostreptococcaceae	0.06	0.09
Christensenellaceae	0.02	0.065	Porphyromonadaceae	0.81	1.5
Clostridiaceae	0.25	0.88	Prevotellaceae	0.09	0.14
Coriobacteriaceae	0.52	0.14	Rikenellaceae	1.19	2.4
Desulfovibrionaceae	0.13	0.14	Ruminococcaceae	31.63	23.97
Enterobacteriaceae	0.008	0.042	S24-7	0.08	0
Enterococcaceae	0.009	0.009	Streptococcaceae	0.46	0.17
Erysipelotrichaceae	1.88	0.92	Veillonellaceae	2.32	1.14

GATUNEK

Nazwisko	Wartość	Wartość społeczności	Nazwisko	Wartość	Wartość społeczności
Actinomyces	0.011	0.005	Haemophilus	0.02	0.019
Anaerostipes	0.23	0.08	Holdemania	0.007	0.015
Bacteroides	16.76	15.7	Lachnospira	4.79	0.58
Bifidobacterium	7.39	0.24	Lactococcus	0.011	0.005
Bilophila	0.13	0.07	Leuconostoc	0.15	0.01
Blautia	7.47	1.51	Oscillospira	0.51	0.77
Cc_115	0.017	0.006	Parabacteroides	0.81	1.36
Clostridium	0.08	0.27	Prevotella	0.09	0.14
Coprococcus	1.85	1.79	Roseburia	1.12	0.5
Dialister	2.29	0.02	Ruminococcus	3.5	1.6
Dorea	0.2	0.29	Streptococcus	0.45	0.15
Eggerthella	0.043	0.001	Sutterella	4.7	0.35
Enterococcus	0.009	0.008	Veillonella	0.026	0.015
Faecalibacterium	3.94	6.81	Weissella	0.014	0

PODGATUNEK

Nazwisko	Wartość	Wartość społeczności	Nazwisko	Wartość	Wartość społeczności
Bacteroides barnesiae	0.09	0	Eggerthella lenta	0.043	0.004
Bacteroides coprophilus	0.09	0.01	Faecalibacterium prausnitzii	3.94	6.79
Bacteroides ovatus	0.11	0	Haemophilus parainfluenzae	0.02	0.018
Bacteroides plebeius	0.012	0.002	Parabacteroides distasonis	0.32	0.52
Bacteroides uniformis	2.9	0.3			
Bifidobacterium	0.6	0.12			



adolescentis

Bifidobacterium longum 2.37 0

Blautia producta 0.024 0.003

Dorea formicigenerans 0.16 0.07

Prevotella copri 0.09 0.02

Roseburia faecis 0.008 0.253

Ruminococcus 0.08 0.01

flavefaciens

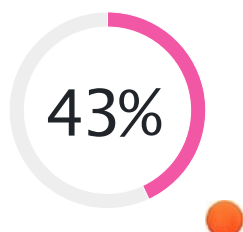
Veillonella dispar 0.026 0.003



ZALECENIA


ZALECENIA ŻYWIENIOWE I ŻYWIENIOWE

PRZEPUSZCZALNOŚĆ JELIT



- Unikaj niepotrzebnego przyjmowania antybiotyków
- Regularne sporty wytrzymałościowe
- Unikaj spożywania dużych ilości węglowodanów

pochrzym(yam)

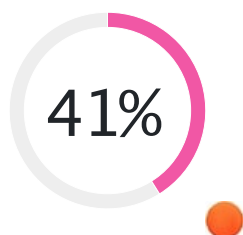


Polecamy: PERMEAM'IN

Suplementy diety mogą być przedmiotem niewskazanych oświadczeń (dzieci, kobiety w ciąży lub karmiące piersią, osoby poddawane określonym zabiegom itp.). Przed zakupem sprawdź stronę produktu w sklepie.

KONTROLI WAGI

Tendencja do tycia : 33 %



- Jedz pokarmy zawierające gorzkie substancje, takie jak rukola, karczochy, seler lub rzodkiew.
- Uwzględnij w swojej diecie produkty bogate w polifenole, takie jak jagody, borówki, goździki, anyż, kakao w proszku lub gorzka czekolada
- Wypróbuj probiotyczne suplementy diety zawierające Lactobacillus rhamnosus i Lactobacillus gasseri

Regularne spożywanie Gorzkie potrawy, takie jak karczochy (karczochy), seler i rzodkiewka, pobudzają produkcję kwasów żółciowych, co wiąże się z poprawą metabolizmu tłuszczów. Spożywaj pokarmy bogate w polifenole, takie jak



goździki, anyż gwiazdkowaty, proszek kakaowy, meksykańskie oregano, suszone nasiona selera, aronia czarna, gorzka czekolada, mączka lniana, nasiona czarnego bzu, kasztany i biała fasola. Uzupełnij swoją dietę w probiotyki i prebiotyki.

Karczoch



Anyż



Rzodkiewka



Łatwość utraty wagi: 0 %

- Jedz pokarmy zawierające gorzkie substancje, takie jak rukola, karczochy, seler lub rzodkiew.
- Uwzględnij w swojej diecie produkty bogate w polifenole, takie jak jagody, borówki, goździki, anyż, kakao w proszku lub gorzka czekolada
- Wypróbuj probiotyczne suplementy diety zawierające *Lactobacillus rhamnosus* i *Lactobacillus gasseri*

Regularne spożywanie Gorzkie potrawy, takie jak karczochy (karczochy), seler i rzodkiewka, pobudzają produkcję kwasów żółciowych, co wiąże się z poprawą metabolizmu tłuszczów. Spożywaj pokarmy bogate w polifenole, takie jak goździki, anyż gwiazdkowaty, proszek kakaowy, meksykańskie oregano, suszone nasiona selera, aronia czarna, gorzka czekolada, mączka lniana, nasiona czarnego bzu, kasztany i biała fasola. Uzupełnij swoją dietę w probiotyki i prebiotyki.

Karczoch



Anyż



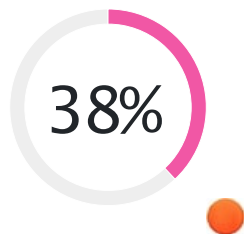
Rzodkiewka





PRODUKCJA WITAMIN

Witamina b12 : 0 %



- Możesz pić kefir
- Jeśli pasuje to do Twojej diety, jedz więcej ryb, jajek, skorupiaków i drobiu
- Jeśli jesz wegańskie, wypróbuj preparaty witaminy B12 i probiotyczne suplementy diety zawierające pałeczki kwasu mlekowego

Witamina B12 ma bezpośredni wpływ na nasz układ odpornościowy. Pomaga organizmowi w produkcji czerwonych krwinek, naszych żołnierzy w walce z patogenami. Jednak organizm ludzki nie jest w stanie wyprodukować witaminy B12. To bakterie go produkują, które znajdują się w wielu produktach mlecznych, takich jak jogurt i kefir. Witaminę B12 można również znaleźć w żywności, takiej jak mięso (umiarkowane), ryby, jajka, małe i drób. Pomocne może być również przyjmowanie probiotyków zawierających suplementy Lactobacillus lub witaminy B12.

Kefir



Ryba

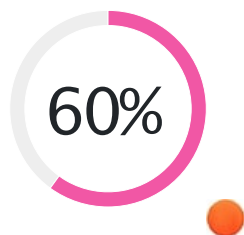


Jajka



NIETOLERANCJA FRUKTOZY / LAKTOZY

Uzupełnij swoją dietę w probiotyki zawierające bakterie Lactobacillus i Bifidobacterium spp. Regularne spożywanie produktów mlecznych, takich jak jogurt, pomaga również „dobrym” mikrobom jelitowym.



Banany



fasolki



Kimchi



soczewica



Cebule

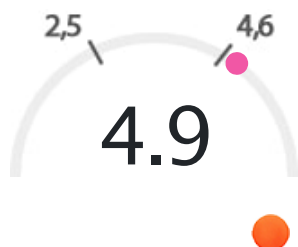


Babka jajowata ,płatniświeże warzywa





INDEKS PROTEOBAKTERII



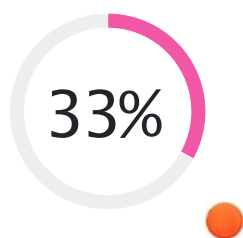
Twoja mikroflora jelitowa zawiera zbyt wiele proteobakterii (bakterii potencjalnie patogennych), dlatego ważne jest, aby oczyścić jelita produktami odkażającymi, takimi jak czosnek, cynamon, oregano lub ekstrakt z liści oliwnych. Nasze suplementy Backillo są do tego odpowiednie.



Polecamy: BACKILL'O

Suplementy diety mogą być przedmiotem niewskazanych oświadczeń (dzieci, kobiety w ciąży lub karmiące piersią, osoby poddawane określonym zabiegom itp.). Przed zakupem sprawdź stronę produktu w sklepie.

REGULACJA ODPORNOŚCI



- Spożywaj więcej produktów poddanych fermentacji lakto, takich jak kefir lub sfermentowane produkty roślinne
- Wypróbuj probiotyczne suplementy diety zawierające pałeczki kwasu mlekowego i bifidobakterie

Możesz również probiotyczne suplementy diety zawierające korzystne Lactobacillus i Bifidobacterium, które wspomagają układ odpornościowy, a co najważniejsze, fermentowane docelowe prebiotyki, takie jak inulina. Te tak zwane „symbiotyki” łączą żywe kultury bakterii z prebiotykami, pożywieniem twoich pożytecznych bakterii.

Kefir



Ryba



Jajka





ZALECENIA DOTYCZĄCE WZBOGACENIA FLORY JELITOWEJ



P3

Nasz probiotyk „P3” to najlepsza kombinacja szczepów dla Twojej mikrobioty.

Probiotyki mogą podlegać nieaktualnym oświadczeniom. Przed zakupem sprawdź stronę produktu w sklepie.