

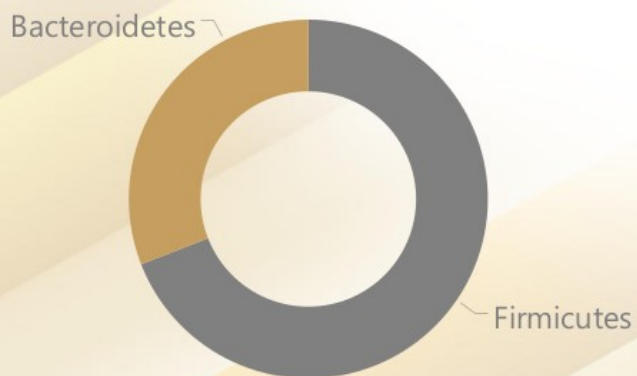


Výsledky Vaší analýzy - poměr *Firmicutes* a *Bacteroidetes*

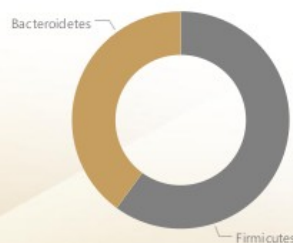
Firmicutes a *Bacteroidetes* jsou 2 nejhojněji zastoupené bakteriální kmeny ve střevním mikrobiomu. Dohromady obvykle tvoří zhruba mezi 80 a 90 % celého střevního mikrobiomu. Do kmene *Firmicutes* patří převážně bakterie, které napomáhají rozkladu tuků a způsobují lepší využití energie z tučné potravy. To může mít různé důsledky. Pro člověka žijícího spíše fyzicky pasivním způsobem života znamená vysoké zastoupení kmene *Firmicutes* vysokou predispozici k obezitě. Pro fyzicky aktivního člověka je naopak vysoké zastoupení kmene *Firmicutes* prospěšné, protože poskytne dostatečné množství energie nezbytné pro fyzickou aktivitu. Bakterie kmene *Bacteroidetes* naopak obvykle netráví dobře tuky a jsou více zastoupeny u lidí, kteří se stravují spíše nízkotučnou stravou. Velmi důležitý je zejména vzájemný poměr těchto dvou bakteriálních kmenů, který poukazuje na rovnovážnost střevního mikrobiomu, a také na schopnost Vašeho organismu hospodařit s energií. U průměrného zdravého člověka s průměrnou mírou fyzické aktivity se hodnota poměru *Firmicutes*/*Bacteroidetes* pohybuje okolo 1,4 – 1,6.

Poměr *Firmicutes* a *Bacteroidetes* ve Vašem mikrobiomu je: **2.26**

Poměr *Firmicutes* a *Bacteroidetes* ve Vašem mikrobiomu



Ideální poměr *Firmicutes* a *Bacteroidetes*



Co to pro Vás znamená?

Analýza ukázala, že u Vás výrazně převažují bakterie kmene *Firmicutes* nad bakteriemi kmene *Bacteroidetes*. To predikuje zvýšený příjem energie z potravy a s tím související zvýšenou predispozici k obezitě. Typické je to pro lidi s vyšší konzumací tučných potravin, ale také to může naznačovat celkovou nerovnováhu střevního mikrobiomu. Pro snížení tohoto poměru doporučujeme zvýšenou fyzickou aktivitu, zdravou a pestrou stravu s vyšším podílem nerozpustných karbohydrátů, případně konzumaci Harmonelo Bifi.



Výsledky Vaší analýzy - množství bakterií rodu *Lactobacillus*

Přestože bakterie rodu *Lactobacillus* patří do kmene Firmicutes, jsou považovány za velmi prospěšné pro lidský organismus a jejich zastoupení by se mělo v ideálním případě pohybovat nad 0,1 %. Tyto přátelské bakterie se totiž podílí na nejrůznějších metabolických a imunologických pochodech, které udržují rovnováhu ve Vašem těle. Konkrétně můžeme jmenovat např. udržování správného pH ve střevech. Dále snižují propustnost střevního epitelu, čímž zabraňují patogenním látkám proniknout do krevního oběhu. Snižují také riziko usídlení a přemnožení škodlivých bakterií ve Vašem střevním prostředí, zlepšují trávení laktózy, pomáhají trávit vlákninu, redukují nadýmání, regulují konzistenci stolice, snižují riziko průjmu, zácpy a žaludečních potíží.

Množství laktobacilů ve Vašem mikrobiomu je 0,065 %.



Co to pro Vás znamená?

Množství laktobacilů ve Vašem vzorku je mírně snižené. Doporučujeme konzumaci potravin bohatých na prebiotickou vlákninu s důrazem na dostatečný přísun ovoce a zeleniny, luštěnin, ryb, nebo také mléka a mléčných výrobků. Prospěšné jsou také fermentované produkty, jako kysané zelí, kimčiči, kefir, jogurty, miso aj. Pomoci Vám může také užívání Harmonelo Probio Lacto, nebo probiotických doplňků stravy.





Výsledky Vaší analýzy - množství bakterií rodu *Bifidobacterium*

Neméně důležité je také dostatečné zastoupení bakterií rodu *Bifidobacterium*, patřících do kmene Actinobacteria. Zastoupení tohoto rodu by mělo být u dospělého člověka ideálně kolem 3%, u malých dětí bývá i vyšší. Bifidobakterie celkově zlepšují činnost gastrointestinálního traktu, pomáhají udržet celistvost a nepropustnost střevní sliznice pro patogenní látky, pomáhají trávit vlákninu a také produkují celou řadu prospěšných látek – butyrát, nebo některé vitamíny.

Množství bifidobakterií ve Vašem mikrobiomu je 1,254 %.

Vaše množství

1,254

Očekávaná hodnota

3,000

Co to pro Vás znamená?

Zastoupení bakterií rodu *Bifidobacterium* ve Vašem mikrobiomu je poměrně nedostatečné.

Aby došlo k jeho navýšení, doporučujeme zařadit do jídelníčku častou konzumaci fermentovaných produktů, mléka a mléčných výrobků, ovoce a zeleniny bohaté na prebiotickou vlákninu, ale také např. oříšky, ryby a luštěniny. Důležitý je též dostatek spánku, pohybu, dodržování pitného režimu a nízká míra stresu. Doporučujeme také užívání Harmonelo Bifi k účinné podpoře bakterií bifidogenního typu - ideálně užívejte půl odměrky ráno a půl odměrky večer, vždy po jídle. Harmonelo Bifi obsahuje optimalizovanou koncentraci probiotických fruktooligosacharidů a rozpustné vlákniny z čekanky, která cíleně podporuje množení bifidobakterií. V případě, že budete mít problémy s nadýmáním nebo řídkší stolicí, snižte dávkování Harmonelo Bifi. Tyto projevy se mohou objevit právě z důvodu pozitivních změn bakteriálních poměrů ve Vašem střevě. Zde možné další rozšíření

možné další rozšíření





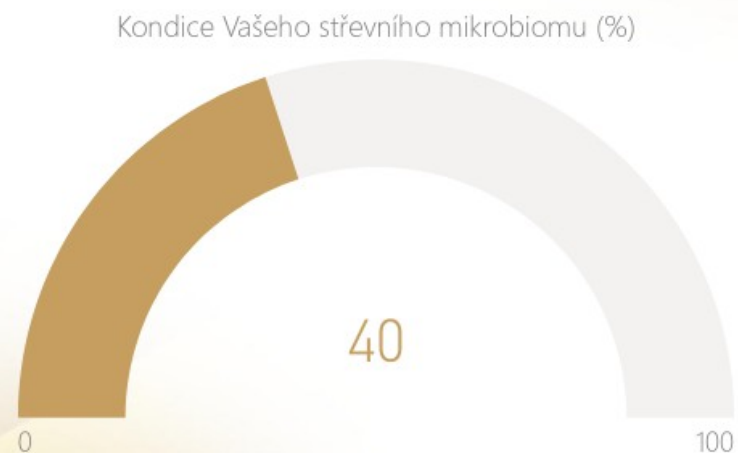
Výsledky Vaší analýzy - mikrobiomová kondice

Předchozí části analýzy braly v potaz „pouze“ zastoupení dílčích bakteriálních skupin. Mikrobiomová kondice naopak přehledně shrnuje celkový pohled na stav Vašeho střevního mikrobiomu. Konečná hodnota je sestavena s ohledem jak na poměr Firmicutes a Bacteroidetes, tak i na množství laktobacilů a bifidobakterií. Snaha o co nejvyšší skóre mikrobiomové kondice je zcela na místě, protože vyvážený mikrobiom je schopen zajistit co možná nejlepší fungování lidského organismu a přispět k ochraně před nejrůznějšími patologickými stavy. Mikrobiom je neustále atakován nejrůznějšími vnějšími i vnitřními vlivy, ať už se jedná o ty vědomé, jako je kouření cigaret, konzumace alkoholu, léčiv, nebo běžných přísad v průmyslově zpracovaných potravinách – konzervanty, umělá barviva, sladidla atd., nebo o ty vlivy, kterým jsme vystaveni pasivně – znečištěné ovzduší spalinami, chemickými nečistotami, nedobrovolné vdechování cigaretového kouře... Se všemi těmito veličinami se musíme jak my, tak i „naše“ bakterie, vypořádat. Je proto třeba počítat s tím, že i přes veškerou snahu se hodnota Vaší mikrobiomové kondice pravděpodobně nikdy nevyšplhá až na 100 %. Rozhodně ale v tomto případě platí, že čím více tím lépe.

Kondice Vašeho střevního mikrobiomu je 40 %.

Co to pro Vás znamená?

Vaše mikrobiomová kondice je vysoce podprůměrná. Kromě pestré stravy, dostatku pohybu a spánku důrazně doporučujeme podpořit Váš mikrobiom produkty řady Harmonelo, nebo probiotickými doplňky stravy, ideálně šitými na míru Vašemu střevu.





Výsledky Vaší analýzy - mikrobiomový věk

Střevní bakterie zásadním způsobem ovlivňují řadu fyziologických, ale i patologických dějů v lidském organismu. Jmenovat můžeme riziko vzniku řady onemocnění (např. diabetes, poruchy funkce jater, ledvin, zvýšený cholesterol, sklony k depresím apod.), ale také stárnutí člověka, a s tím související zvyšující se riziko úmrtí. Složení bakteriální mikrobioty ve Vašem střevě se v průběhu života výrazně mění. Např. bifidobakterií, které mohou být s nadsázkou označovány jako bakterie věčného mládí, mívají kojenci ve střevě až 90 procent, zatímco u sedmdesátiletého seniora bývá jejich množství sníženo na pouhé tisíciný procent. Na základě znalosti dynamiky složení střevního mikrobiomu v souvislosti se skutečným věkem, společně s analýzou složení Vašeho mikrobiomu, přinášíme zcela jedinečný pohled na určování tzv. mikrobiomového věku. Určení mikrobiomového věku představuje důležitý ukazatel zdravotní kondice, který napomáhá predikovat riziko vzniku řady onemocnění. Tento parametr jsme pro Vás vypočetli na základě námi vyvinutého unikátního algoritmu, za pomoci výsledků komplexní analýzy Vašeho mikrobiomu.

Váš mikrobiomový věk je 60-70 let

Co to pro Vás znamená?

Váš mikrobiom vykazuje řadu degenerativních změn - stárne. Vykazuje významný pokles jak laktobacilů, tak bifidobakterií. Doporučujeme kombinovat produkty řady Harmonelo také s probiotická suplementací, ideálně vyrobeným na míru přímo Vašemu střevu. Samozřejmě také zvažte doporučení z předchozích sekcí. Vyčistěte své tělo silnou kombinací enzymů a šťáv z aloe. Tuto kombinaci naleznete v Harmonelo Vitality.

