



# Mikrobiyom Analiz Raporu & Kişiselleştirilmiş Beslenme Rehberi









**ENBIOSIS**

**Mikrobiyom Analiz Raporu**

## Mikrobiyom Analiz Raporu

Doğumdan itibaren, mikrobiyomun etrafındaki dünyadan önemli ölçüde etkilenir. Çevresel faktörler ve genetik, mikrobiyom üzerinde oldukça etkili olurken diyet değişiklikleri ve beslenme mikrobiyomuna etki eden faktörlerin %50-60'ını oluşturur. Belirli bakterileri artıran veya azaltan besinlerin tüketilmesi, mikrobiyomunda tahribata yol açarak dengesizliğe ve işlev bozukluğuna neden olabilir. Neyse ki, gıda ve mikroorganizmalar arasındaki ilişkiyi bildiğimiz ve mikrobiyom haritanı çıkardığımız için, mikrobiyomunda gerçek dengeye ve optimum sağlığa ulaşman için gereken en kişiselleştirilmiş diyet önerilerini sunabiliyoruz.

### Sağlıklı bir mikrobiyom:

-  **İdeal kilonun korunmasında önemli rol oynar**
-  **Güçlü bir bağışıklık sistemi sağlar**
-  **Sindirim sisteminin yapısını ve işlevini destekler**
-  **Sağlıklı ve parlak bir cildi destekler**
-  **Beynin yapısını ve ruh sağlığı için gerekli kimyasalların üretimini ve dengesini destekler**
-  **Kaliteli uyku için önemlidir**



## MİKROBİYOM DÜNYANA HOŞGELDİN

Hadi, mikrobiyom dünyana bir göz atalım. Burada mikrobiyom yaşın, mikrobiyom çeşitliliğin ve klinik olarak vücudundaki en önemli 13 parametre için bağırsak skorlarını bulabilirsin.

Unutma ki, bu bilgiler herhangi bir teşhis içermese de bağırsak dünyandaki dengeye ayrıntılı bir bakış sunuyoruz. Bu skorların bir sonucu olarak mikrobiyomunu yenilemek ve dengelemek için kişiselleştirilmiş bir beslenme rehberini de senin için hazırladık.

Mikrobiyom Yaşın

35

1.6

Mikrobiyom Çeşitliliğin

### Bağırsak Skorların



## Mikrobiyom Yaşın

35

*Görünüşe göre mikrobiyomun senden daha hızlı yaşlanıyor! Ancak senin için hazırladığımız kişiselleştirilmiş beslenme planı ile mikrobiyomunu canlandırma ve sağlığını iyileştirme yolculuğuna başlamış bulunuyorsun.*

Mikrobiyom yaşın, takvim yaşından küçükse veya takvim yaşına yakınsa, bakteri profilinin kabaca senin yaşında veya senden daha genç olan birinin profilini yansıttığını gösterir. Öte yandan, mikrobiyom yaşın takvim yaşından büyükse, bunun tam tersini, yani bakteri profilinin kendinden yaşlı biriyle daha benzer olduğunu gösterir.

Takvim yaşımızı değiştiremeyiz peki ya mikrobiyomumuzun yaşını değiştirebilir miyiz? Bilime göre, kişiselleştirilmiş yaşam tarzı ve beslenme ile bu mümkün olabilir.

## Mikrobiyom Çeşitliliğın

1.6

*Düşük seviyede, iyileştirme gerekli: Mikrobiyom çeşitliliğın oldukça düşük bir düzeyde fakat kişiselleştirilmiş beslenme planımız mikrobiyom çeşitliliğını iyileştirip daha yüksek çeşitlilikte bir mikrobiyoma sahip olmana yardımcı olacaktır.*

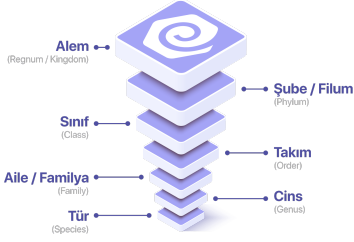
Mikrobiyom çeşitliliğın skoru, ne kadar çok çeşitte bakterinin ne kadar dengeli dağıldığını gösteren ve genel sağlığın hakkında bilgi veren önemli bir skordur.

0-5 aralığındaki kırmızı skorlar, bağırsaktaki bakteri türlerinin sayısının yetersiz olduğunu ve dengesiz dağılıma sahip olduklarını gösterir.

5-8 aralığındaki sarı skorlar, bağırsaktaki bakteri türlerinin çeşitliliğın ve dağılımının ortalama düzeyde olduğunu gösterir.

8-10 aralığındaki mavi skorlar ise bağırsaktaki bakteri türlerinin çeşitliliğınin çok iyi olduğunu ve oldukça dengeli bir dağılıma sahip olduklarını gösterir.

## Taksonomik Analizin



Her canlının belirli bir sistem dahilinde ortak karakterlerine göre bilim insanları tarafından, sınıflandırıp isimlendirildiği bilime **"taksonomi"** denilmektedir. Doğada her canlının bir taksonomik sınıflandırması vardır. Örneğin sokakta gördüğümüz kedi cins olarak "ev kedisi ve yakın akrabaları", Aile olarak "Kedigiller", takım olarak "Etciller", Şube olarak "Kordalılar", Alem olarak "Hayvanlar", alemine dahildir. Buradaki her bir gruba "takson" denir ve bakteriler de aynı şekilde ortak karakterlerine göre farklı taksonlar içerisinde gruplandırılmaktadır.

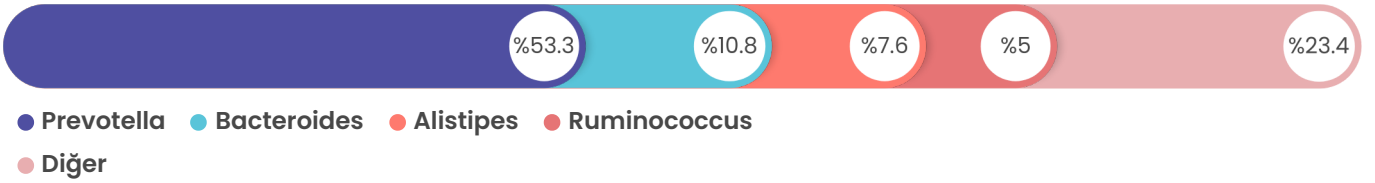
**Taksonomik analiz, mikrobiyomunda var olan bakterilerin cins, aile ve şube seviyesinde oranlarını gösterir.**

### Taksonomik Analizin

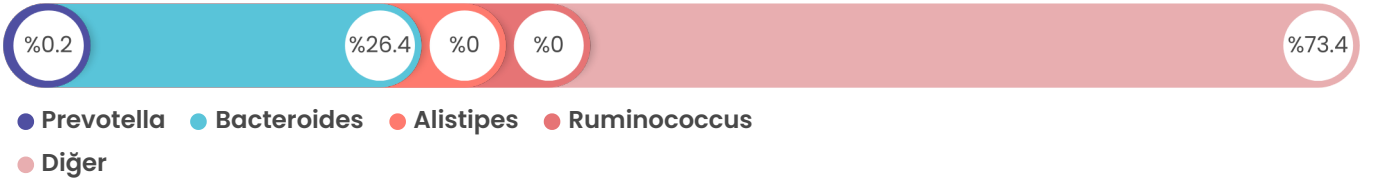
## Cins Seviyesi

Bağırsak mikrobiyomunda bulunan bakterilere ait oranlar cins seviyesinde profillenmiştir. Kendi profilini Türkiye'deki profilleri ile karşılaştırmalı olarak inceleyebilirsiniz.

### Senin Örneğin

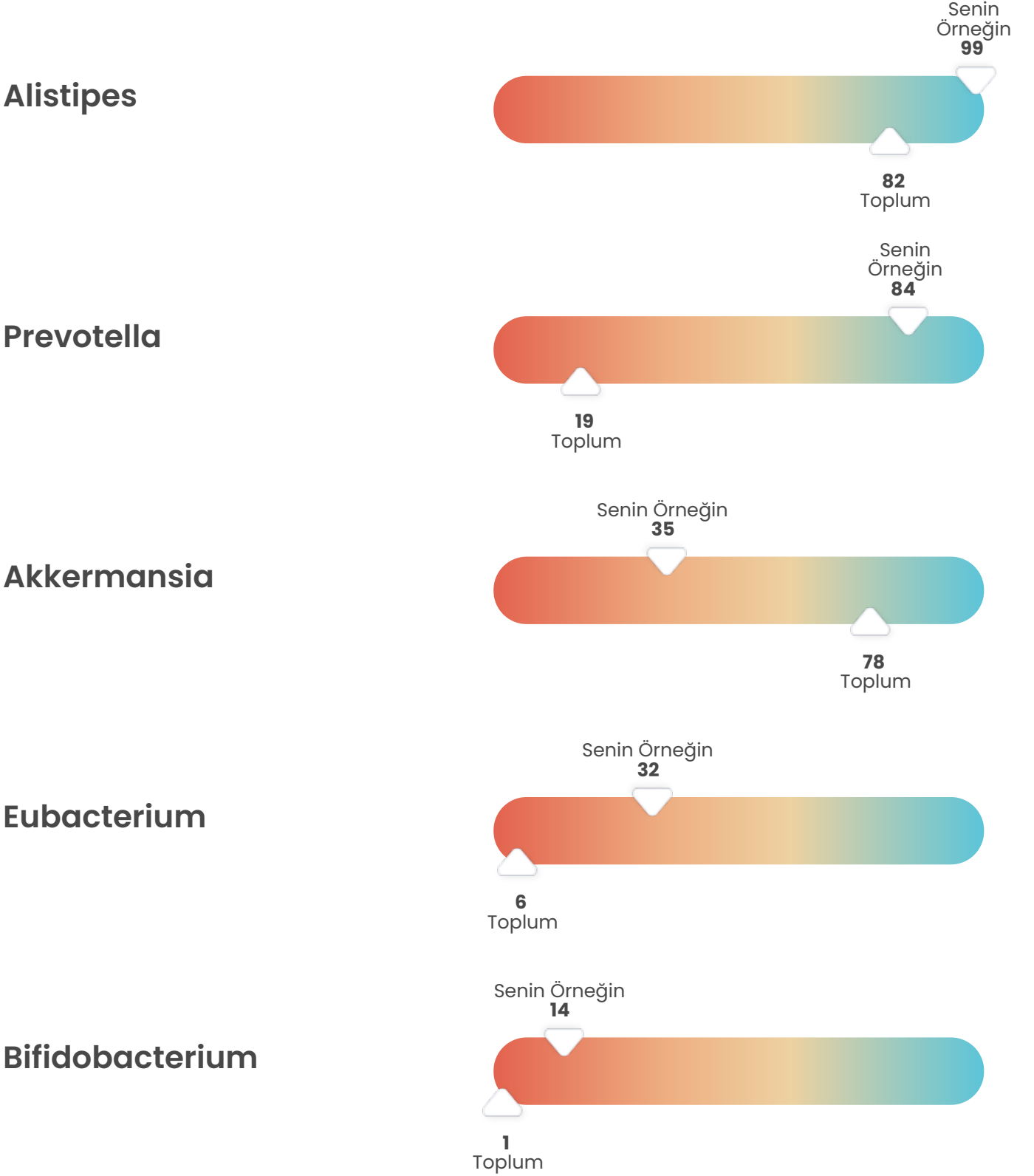


### Dünya Ortalaması





## Önemli Bakteriler



## Collinsella

Senin Örneğin

1



1

Toplum

## Haemophilus

Senin Örneğin

12



11

Toplum

## Roseburia

Senin Örneğin

3



2

Toplum

## Phascolarctobacterium

Senin Örneğin

11



11

Toplum



## Yakın Profillerin

Yapılan bilimsel çalışmalar; kronik hastalıkların %90'ının bağırsak mikrobiyomu dengesizliğiyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu çalışmalar sonucunda benzer mikrobiyom profiline sahip bireylerin benzer rahatsızlıklara sahip olabileceği gözlemlenmiştir.

Benzersiz yapay zeka algoritmalarımız, seninkine benzer mikrobiyom profillerini ve bu profillerden elde edilen yaşam tarzı ve sağlık verilerini analiz etti. Bu analizin sonuçları, mikrobiyom profiline benzer kişilerin ne oranda hangi hastalıklara sahip olduğunu göstermektedir.

Bu veriler teşhis amaçlı değildir, fakat sana potansiyel sağlık risklerini değerlendirme ve sağlığını korumak amacıyla bu sistemlerin her birini destekleyecek adımlar atma fırsatı sunar.

Senin için hazırladığımız kişiselleştirilmiş beslenme rehberi bu sağlık problemlerinin her birinin riskini azaltmada sana yardımcı olacaktır.

### Veri tabanımızda senin profiline benzer mikrobiyoma sahip olan bireylerin:



**Not:** Genel ortalama, belirli bir yatkınlığın biyobankımızın tüm popülasyonu ile karşılaştırılmasını gösterir. Bu nedenle, sadece genel ortalamanın üzerinde bir yüzdeye sahip olan yatkınlıklar yukarıda listelenmiştir.

## Bağırsak Skorların

Yapay zeka algoritmamız, bağırsaklarındaki bakteri türüne ve sayısına bağlı olarak 13 farklı parametre için bağırsak skorları oluşturdu.

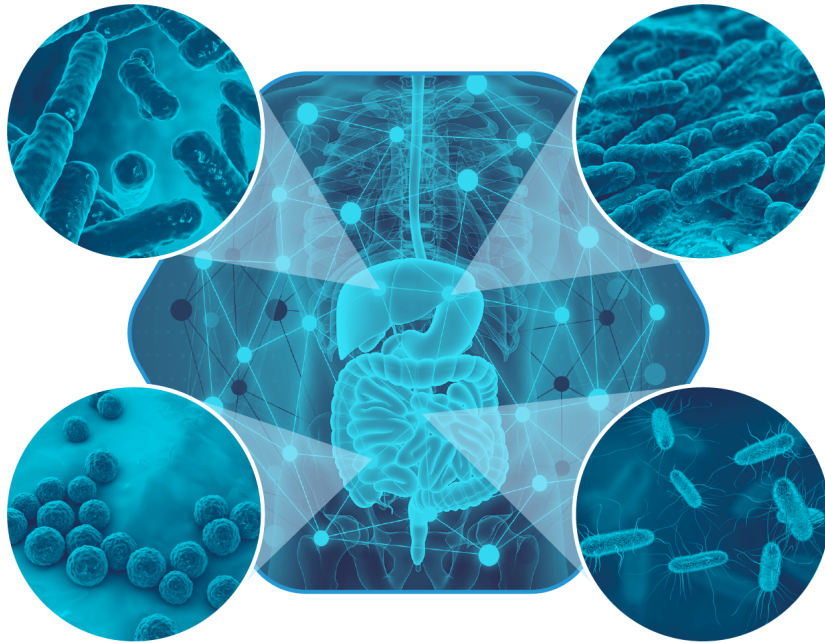
Bu raporu mevcut kilona, sağlık durumuna ya da an itibariyle kendini nasıl hissettiğine göre yorumlama. Burada sana iç dünyanda neler olup bittiğine ve olası yatkınlıklara dair bilgi sunuyoruz.

Aşağıda göreceğin her bir parametre 0 ile 100 arasında bir ölçekte skorlandı. Ölçeğin kırmızı bölümü, skorun belirlenen referans değerinin dışında olduğunu ve geliştirilmesi gerektiğini gösterir. Öte yandan mavi bölüm, skorun sağlıklı sınırlar içinde olduğunu ve korunması gerektiğini gösterir. Senin için hazırladığımız beslenme planı bu skorları dikkate alır ve belirli bakterileri korumana destek olur.

Toplum skoru, dünyanın dört bir yanından gelen tüm verilerimizin ortalama değerini gösterir. Mikrobiyom profilleri söz konusu olduğunda bölgesel farklılıkları göz önünde bulundurup en doğru skoru sağlamak için farklı ülkelerdeki çeşitli proje ve girişimlerden elde edilen verileri de dahil ediyoruz.

Ancak, toplum skoru her zaman ideal aralıktadır değildir. Araştırmalarımıza göre toplum verileri, her parametre için farklı ülkelerdeki insanların ideal bakteri seviyelerini karşılamamaktadır. Bu nedenle asıl hedefimiz, tüm mikrobiyom skorlarını ideal olan mavi bölüme taşımaktır.

Hazırladığımız kişiselleştirilmiş beslenme planının, incelediğimiz parametrelerin her birinde iyi skorlara ulaşmana ve korumana yardımcı olduğu klinik olarak kanıtlanmıştır.

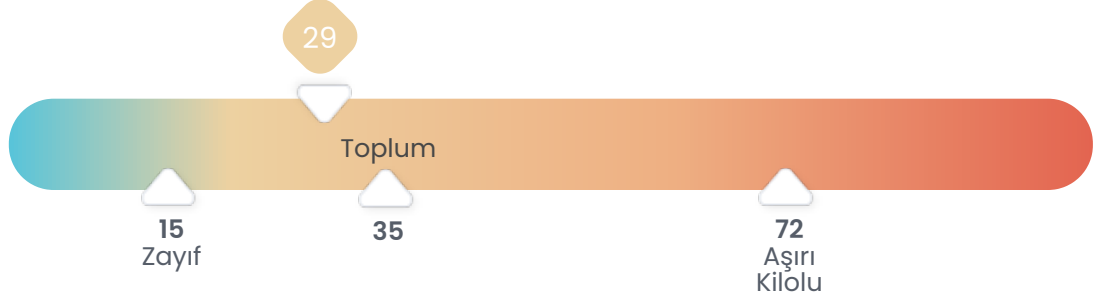




## Metabolik Skorun

Bu skor, kilo verme veya almaya olan eğilimi gösterir.

Yüksek bir skor, kilo almaya yatkın bir mikrobiyom profilin olduğunu gösterirken düşük bir skor, ideal vücut ağırlığını korumaya yatkın olduğunu ve daha kolay bir şekilde formda kalabileceğini gösterir.



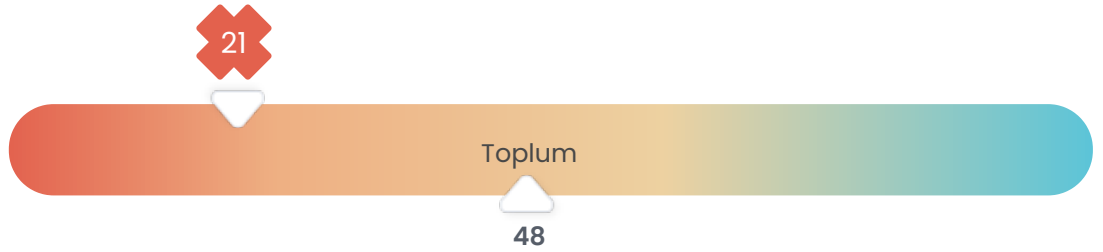
## Makrobesin Metabolizman

Bu skorlar, karbonhidrat, protein ve yağ metabolizmalarında rol alan ana mikroorganizmaların miktarını ve aktivitesini değerlendirir.

Yüksek skorlar, bağırsaktaki bakterilerin bu makrobesin maddelerini sindirme ve kullanma yeteneğine yardımcı olabileceğini gösterir.



**Karbonhidrat  
Metabolizman**

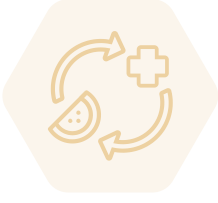


**Protein  
Metabolizman**



**Yağ  
Metabolizman**

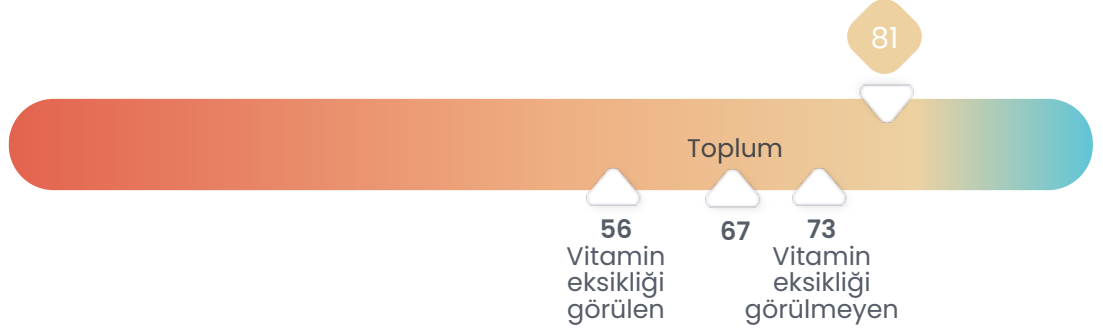




## Vitamin Sentezin

Bu skor, bağırsağında bulunan ve vitamin sentezinde görevli bakteri sayısını gösterir. Kan vitamin değerlerindeki herhangi bir eksikliği belirtmez.

Yüksek bir skor, mikrobiyom profilinin vitamin eksikliği olmayan bireylerin profiline benzer olduğunu gösterirken düşük bir skor, vitamin eksikliği olan bireylere benzer bir profilin olduğunu gösterir.



## Laktoz ve Glüten Hassasiyeti

Bu skorlar, vücudun laktoz ve glütene metabolize etme yeteneğine katkıda bulunan bakterileri değerlendirir. Hassasiyet geliştirme riskin hakkında bilgi veren bu skorlar tanı/teşhis amacıyla kullanılamaz.

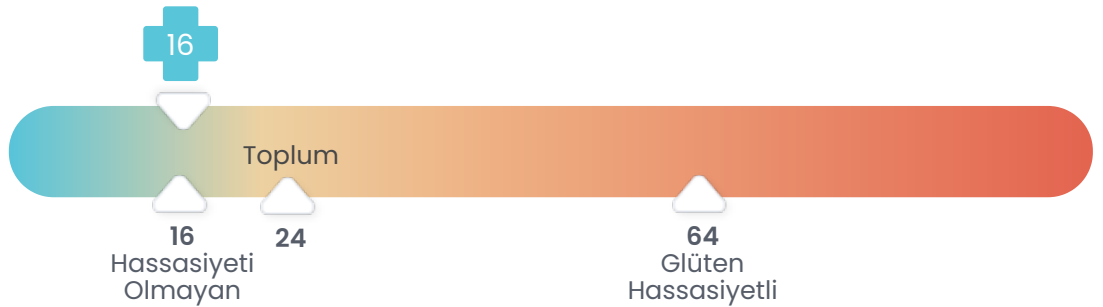
Yüksek skorlar, vücudunun laktoz/glütene metabolize etme konusunda zorluk yaşayabileceğini gösterirken düşük veya orta skorlar, etkili ve verimli bir şekilde metabolize etme kabiliyetinde olduğunu gösterir.



**Laktoz  
Hassasiyeti**



**Glutene  
Hassasiyeti**



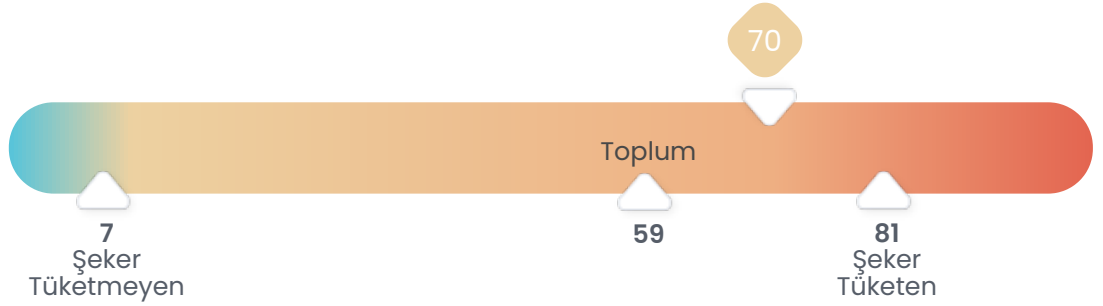


## Şeker Endeksin

Bu skor, şeker metabolizmasıyla ilişkili olduğu bilinen bakterilerin miktarını ve aktivitesini değerlendirir.

Yüksek bir skor, şeker metabolizmasında görev alan bakterilerin miktar bakımından fazla ve aşırı aktif olduğunu gösterir. Yüksek bir skora sahipsen aşırı şeker tükettiğini ya da az-orta miktarda tükettiğin şekeri bile metabolize etmekte zorlanıyor olduğunu çıkarabiliriz.

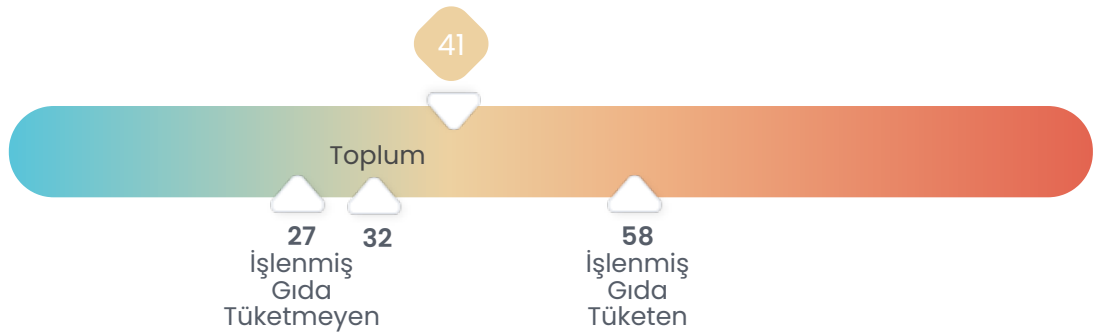
Düşük bir skor, vücudunun şekerleri metabolize etmekte zorlanmadığını gösterir. Bu ya aşırı miktarda şeker tüketmediğini ya da tükettiğin şeker miktarının vücudun tarafından etkili ve verimli bir şekilde metabolize edildiğini gösterir.

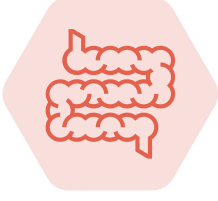


## İşlenmiş Gıda Endeksin

Bu skor, işlenmiş gıdaları metabolize etme yeteneği ile doğrudan ilişkili olan bakterileri değerlendirir.

Kendi skorunu toplum genelinde işlenmiş gıda tüketen/tüketmeyen bireylerin ortalaması ve toplumun geneli ile karşılaştırarak değerlendirebilirsin.

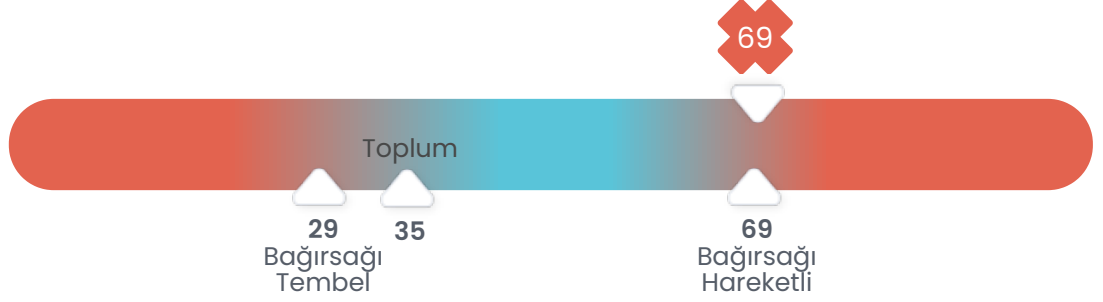




## Bağırsak Hareketliliğin

Bu skor, bağırsak hareketliliğini gösterir ve kabızlık veya ishale eğilimi vurgular.

Hem yüksek hem de düşük skorlar, bağırsak hareketliliğinde artış veya azalmanın olduğunu gösterir. Bu nedenle, orta seviyede bir skor ideal bağırsak hareketliliğine işaret eder.

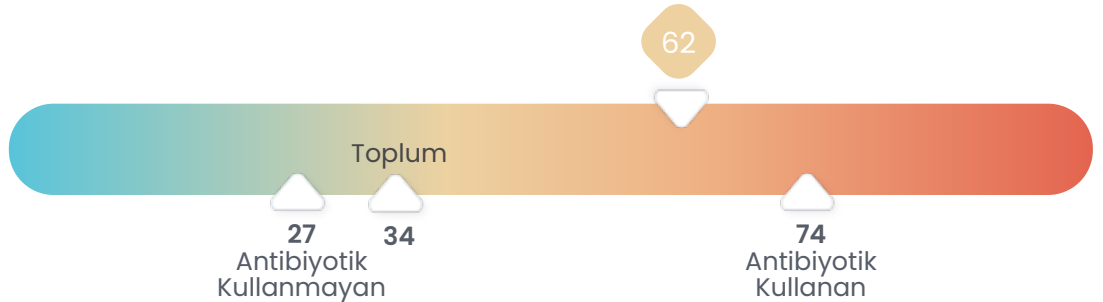


## Antibiyotik Hasarın

Bu skor, son zamanlarda meydana gelen veya son kullanımdan bu yana düzelmemiş antibiyotik hasarını gösterir.

Ayrıca, antibiyotik hasarı, özellikle hayvansal proteinler gibi iz miktarlarda antibiyotik hasarı içerebilen besinler tüketildiğinde de meydana gelebilir.

Skorun, son bir yılda antibiyotik kullanmayan bireylerin skorları ve son 2 ayda düzenli olarak antibiyotik kullanan bireylerin skorları ile karşılaştırılmıştır.

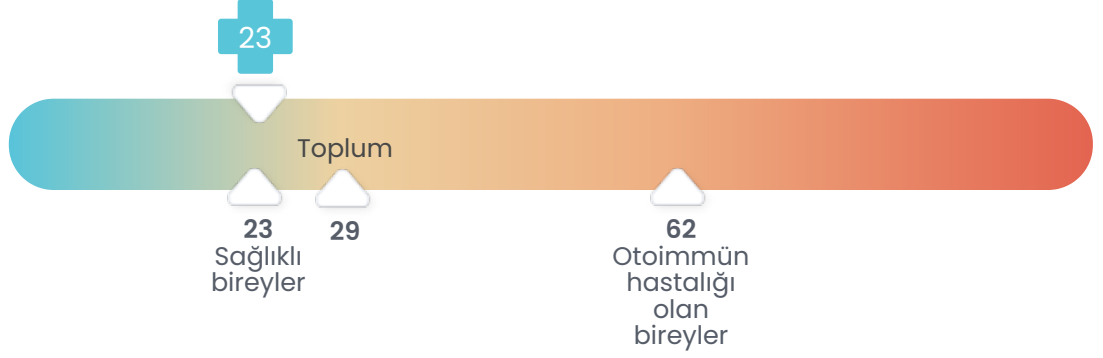




## Otoimmünite Endeksin

Bu skor, otoimmün hastalıklarla ilişkili olan bakteri gruplarının varlığını gösterir ve bu hastalıklara olan yatkınlık hakkında bilgi verir.

Yüksek bir skor, otoimmün hastalıklara yatkın olabileceğini gösterebilir, ancak bu skor tanı/teşhis amacıyla kullanılamaz.



## Uyku Kaliten

Bu skor, mikrobiyomun kaliteli uykuyu teşvik etme potansiyelini / eğilimini gösterir.

Skorun, yüksek kaliteli uykuya sahip bireylerin ve uyku bozukluklarına ya da düşük uyku kalitesine sahip bireylerin skorları ile karşılaştırılmıştır.







**ENBIOSIS**

**Kişiselleştirilmiş Beslenme  
Rehberi**

## Beslenmeni Yönet!

Farklı bakteri türleri farklı besinlere ihtiyaç duyar. Kişiselleştirilmiş bir diyetin amacı, mikrobiyom dengesini korumak için gereken bakteri sayısını artırırken, dengesizliğe neden olan bakteri sayısını azaltmaktır. Bu kişiselleştirilmiş beslenme rehberi, bağırsaklarındaki doğru bakterileri besleyerek mikrobiyomunu dengelemene yardımcı olur.

Daha sağlıklı olmak için hangi besinlerin sana en faydalı olduğunu bilmek ve bu besinlerden daha fazla tüketmek, mikrobiyomunu düzenlemene yardımcı olabilir. Bu rapor, ihtiyaçlarına en uygun ve özel olan besinleri skorlarıyla birlikte sunar.

### Skorlar:

**0 -3 arasında skorlanan besinleri** daha az tüketmen,

Dengeli ve çeşitli bir diyet için **4-7 arasında skorlanan besinleri** tüketmen,

Diyetini **8-10 arasında skorlanan besinler** ile zenginleştirmen şeklinde yorumlanır.

### Unutmamalısın ki,

**Mikrobiyom analizi bir gıda intolerans testi değildir.** Yüksek skorlu besinler mikrobiyomunun ihtiyaç duyduğu besinler olabilirken, aynı zamanda alerjin veya intoleransın olan besinler de olabilir. Böyle bir alerji veya intoleransın olduğunu biliyorsan, o besinleri içeren öneriyi dikkate almamalısın.

## İşte Senin Besinlerin!

Elma	10	Tam Tahıl Ekmekleri	10	Yulaf	10
Vişne Suyu	9	Kuru Üzüm	9	Üzüm Suyu	9

## Seninle Uyum İçinde Olan Besinler!

Melisa Çayı	7	Maydanoz	7	Tam Tahıl Gevrekleri	7
Fermente Soya Fasulyesi	7	Dondurma	7	Domates Suyu	7

## Kaçınman Gereken Besinler!

Kuru Elma	3	Sosis (Dana)	3	Kumkat	3
Kiraz	3	Sakatat (Ciğer)	3	Soya Sütü	3

## Besin Skorların

### Süt ve Süt Ürünleri

	Krema	8		Yağsız Yoğurt	7
	Kaymak	7		Ekşi Krema	7
	Yoğun Krema	7		Kefir	6
	Ayran	6		Yulaf Sütü	6
	Manda Sütü	5		Yoğurt (Tam Yağlı)	5
	İnek Sütü (Az Yağlı)	5		Hindistan Cevizi Sütü	5
	Badem Sütü	5		Keçi Sütü	4
	Koyun Sütü	4		Pastörize Süt	4
	Soya Sütü	3		İnek Sütü (Tam Yağlı)	0


























## Peynir Türleri

	Tofu	6		Hellim Peyniri	6
	Gorgonzola	6		Çökelek	6
	İsviçre Peyniri	6		Brie Peyniri	6
	Feta Peyniri	6		Kaşar Peyniri	5
	Keçi Peyniri	5		Koyun Peyniri	5
	Krem Peynir	5		Otlu Peynir	5
	Gouda	5		Olgunlaştırılmış Peynir	5
	Eski Kaşar	4		Mozarella	4
	Gravyer Peyniri	4		Ezine Peyniri	4
	Ricotta Peyniri	4		Rokfor Peyniri	4
	Tulum Peyniri	4		Cheddar Peynir	4
	Lor Peyniri	3		Beyaz Peynir (Az Yağlı)	3
	Parmesan Peyniri	2		Beyaz Peynir (Tam Yağlı)	2

## Et ve Yumurta Grubu

	Kuzu Eti	8		Koyun Eti	7
	Sığır Eti	7		Sakatat (Bağırsak)	7
	Hindi Eti	6		Keçi Eti	6
	Sakatat (Dil)	6		Sakatat (Beyin)	6
	Tavuk Eti	5		Sakatat (Böbrek)	5
	Sakatat (Yürek)	5		Ördek	5
	Yumurta Beyazı	5		Yumurta	4
	Dana Eti	3		Sakatat (Ciğer)	3
	Sosis (Dana)	3		Domuz Eti	2
	Sosis (Domuz)	2			

## Balık ve Deniz Ürünleri

	İstiridye	7		Havyar	7
	Mercan	7		Kalamar	6
	Yengeç	6		İstakoz	6
	Ahtapot	6		Karides	6
	Midye	6		İstavrit	5
	Lüfer	5		Levrek	5
	Kılıç Balığı	5		Hamsi	5
	Morina Balığı	5		Berlam	5
	Ringa Balığı	5		Pisi Balığı	5
	Alabalık	4		Uskumru	4
	Ton Balığı	4		Sardalya	4
	Palamut	4		Çipura	4
	Somon	2			





## Ekmek ve Tahıl Grubu

	Tam Tahıl Ekmekleri	10		Yulaf	10
	Beyaz Un	8		Lavaş	8
	Mısır	8		Mısır Nişastası	8
	Yulafli Ekmek	8		Tam Tahıl Unu	8
	Buğday Kepeği	8		Tam Buğday Ekmeği	8
	Pirinç Kepeği	8		Mısır Kepeği	8
	Sorgum Unu	7		Tam Tahıl Gevrekleri	7
	Tam Buğday Unu	7		Beyaz Ekmek	7
	Pirinç	7		Mısır Unu	7
	Mısır Gevreği	7		İrmik	7
	Yulaf Kepeği	7		Noodle	7
	Kepekli Ekmek	7		Pirinç Noodle	7
	Pirinç Yufkası	7		Ararot Tozu	7

## Ekmek ve Tahıl Grubu

	<b>Bulgur</b>	7		<b>Tapyoka Nişastası</b>	6
	<b>Glütensiz Ekmek</b>	6		<b>Çavdar Unu</b>	6
	<b>Soya Unu</b>	6		<b>Yulaf Unu</b>	6
	<b>Çavdar Ekmeği</b>	6		<b>Pirinç Unu</b>	6
	<b>Makarna</b>	6		<b>Kepekli Makarna</b>	6
	<b>Esmer Pirinç</b>	6		<b>Buğday</b>	6
	<b>Kinoa</b>	5		<b>Kara Buğday</b>	5
	<b>Buğday Ruşeymi</b>	5		<b>Amaranth</b>	5



























## Kurubaklagiller ve Kurubaklagil Ürünleri

	Bakla	8		Meksika Fasulyesi	7
	Soya Filizi	7		Fermente Soya Fasulyesi	7
	Barbunya	6		Kuru Fasulye	6
	Yeşil Mercimek	6		Nohut	6
	Soya Eti	6		Kırmızı Mercimek	6
	Edamame	6		Maş Fasulyesi	6
	Beluga Mercimek	6		Soya Fasulyesi	5
	Fasulye Filizi	5			









## Sebzeler

	Soğan	9		Domates	8
	Enginar	8		Havuç	8
	Kale	8		Kereviz	8
	Kırmızı Biber	8		Kırmızı Pancar	8
	Mantar	8		Patates	8
	Patlıcan	8		Sarımsak	8
	Siyah Havuç	8		Tatlı Patates	8
	Turp	8		Asma Yaprığı	7
	Mor Lahana	7		Mor Tatlı Patates	7
	Tere	7		Taze Fasulye	7
	Arpacık Soğanı	7		Semizotu	7
	Maydanoz	7		Şalgam	7
	Yer Elması	7		Roka	7








## Sebzeler

	Beyaz Lahana	7		Kuşkonmaz	7
	Karnabahar	7		Yeşil Soğan	7
	Börülce	7		Brüksel Lahanası	7
	Brokoli	7		Kırmızı Soğan	6
	İstiridye Mantarı	6		Fesleğen	6
	Yeşil Kabak	6		Limon Otu	6
	Yeşil Biber	6		Balkabağı	6
	Karalahana	6		Bezelye	6
	Kişniş	5		Frenk Soğanı	5
	Lotus Kökü	5		Rezene	5
	Kış Kabağı	5		Pazı	5
	Marul	4		Pırasa	4
	Salatalık	4		Dereotu	3

## Sebzeler



























	Ispanak	3		Bamya	2
	Dolmalık Biber	2		Çin Lahanası	2
	Çin Brokolisi	2		Su Ispanağı	2
	Gölevez	1		Şili Biberi	1

## Meyveler






	Elma	10		Armut	9
	Beyaz Dut	9		Kırmızı - Mor Üzüm	9
	Dut Kuru	9		Taze Kayısı	9
	Karadut	9		Nar	9
	Kuru Üzüm	9		Kırmızı Frenk Üzümü	9
	Ahududu	8		Demirhindi	8
	İğde	8		Siyah Üzüm	8
	Yeşil Muz	8		Kızılcık	8
	Şeftali	8		Yaban Mersini	8
	Vişne	8		Ananas	8
	Kivi	8		Taze Hurma	8
	Mürdüm Eriği	8		Böğürtlen	8
	Açai Üzümü	8		Greyfurt	7











## Meyveler

	Bergamot	7		Kavun	7
	Kuru Hurma	7		Mango	7
	Muz	7		Nektarin	7
	Papaya	7		Portakal	7
	Çilek	7		Kara Mürver	7
	Ejder Meyvesi	6		Jak Meyvesi	6
	Malta Eriği	6		Liçi	6
	Hindistan Cevizi	6		Mandalina	6
	Limon	6		Kuru Kayısı	6
	Kuru Erik	5		Hünnap	5
	Misket Limonu	5		Tutku Meyvesi	5
	Yeşil Erik	5		Ayva	5
	Kuşburnu	4		İncir	4

## Meyveler

	Kiraz	3		Kumkat	3
	Kuru Elma	3		Kudret Narı	2
	Durian	1			



























## Yağ ve Yağ Kaynakları

	Yeşil Zeytin	8		Siyah Zeytin	8
	Sade Yağ	7		Aspir Yağı	6
	Avokado	6		Fındık Yağı	6
	Mısır Yağı	6		Zeytinyağı	6
	Susam Yağı	6		Avokado Yağı	6
	Yer Fıstığı Yağı	6		Hindistan Cevizi Yağı	6
	Kanola Yağı	5		Soya Yağı	5
	Tereyağ	5		Ayçiçek Yağı	5
	Pamuk Yağı	5		İç Yağı	4






## Kuruyemiş ve Tohumlar

	Kestane	7		Keten Tohumu	7
	Üzüm Çekirdeği	7		Pekan Cevizi	7
	Ayçekirdeği	6		Chia Tohumu	6
	Kabak Çekirdeği	6		Kaju	6
	Susam	6		Çam Fıstığı	6
	Makademya Fındığı	6		Yer Fıstığı	5
	Antep Fıstığı	4		Fındık	4
	Ceviz	2		Badem	2



























## İçecekler

	Armut Suyu	9		Havuç Suyu	9
	Kayısı Suyu	9		Vişne Suyu	9
	Üzüm Suyu	9		Mandalina Suyu	8
	Nar Suyu	8		Elma Suyu	8
	Melisa Çayı	7		Domates Suyu	7
	Papatya Çayı	7		Vodka	7
	Viski	7		Beyaz Şarap	7
	Greyfurt Suyu	7		Bira	7
	Limon Suyu	7		Salep	7
	Portakal Suyu	7		Oolong Çayı	7
	Maden Suyu	7		Kahve	7
	Siyah Çay	6		Pembe Şarap	6
	Yeşil Çay	6		Pirinç Şarabı	6

## İçecekler

	<b>Pu-erh Çayı</b>	6		<b>Sarı Çay</b>	6
	<b>Matcha Çayı</b>	6		<b>Adaçayı</b>	6
	<b>Kırmızı Şarap</b>	5			

## Bitki, Baharat ve Soslar

	Çemen Otu	7		Hardal	7
	Kekik	7		Meyan Kökü	7
	Miso Ezmesi	7		Barbekü Sos	7
	Balık Sosu	7		Şili Biberi Ezmesi	6
	Hoisin Sos	6		Sichuan Biberi	6
	Tarhun	6		Vasabi	6
	Nane	6		Sofra Tuzu	6
	Biberiye	6		Kimyon	5
	Köri	5		Garam Masala	5
	İstiridye Sosu	5		Soya Sosu	5
	Worcestershire Sos	5		Safran	5
	Sriracha Sos	4		Zerdeçal	2
	Yıldız Anason	2		Karabiber	2

## Bitki, Baharat ve Soslar



Tarçın








Zencefil





## Takviyeler

	<b>Balık Yağı Destekleri</b>	7		<b>Karniyarik Otu</b>	7
	<b>Kril Yağı Destekleri</b>	6		<b>Whey Protein Destekleri</b>	6
	<b>Spirulina</b>	6			

## Diğer

	Zeytin Ezmesi	8		Sütlü Çikolata	8
	Dashi	8		Ebegümece	7
	Dondurma	7		Esmer Şeker	7
	Beyaz Şarap Sirkesi	7		Kahve Kreması	7
	Kakao Tozu	7		Badem Ezmesi	7
	Üzüm Pekmezi	7		Yosun	7
	Bitter Çikolata	6		Beyaz Şeker	6
	Kakao Nibi	6		Sirke	6
	Kuru Maya	6		Agave Şurubu	6
	Pirinç Sirkesi	6		Kimchi	6
	Süt Tozu	5		Su Kestanesi	5
	Kore Biber Salçası	5		Bal	2
	Tahin	2			



**ENBIOSIS**

**Kişiselleştirilmiş Takviye  
Rehberi**

## Senin için en iyi takviyeleri öğren!










Probiyotik organizmalar; sağlığı destekleyici moleküller üreterek, metabolizmamızı düzenleyerek ve organlarımızla iletişim kurarak sağlığımız üzerinde önemli faydalar sağlayabilir ve bağırsıklık sistemimizi modüle edebilirler. Probiyotiklerin gelişimini destekleyen prebiyotikler ise, bu faydalı bakteriler için besin kaynağı olarak hizmet ederler. Ancak her probiyotik ve prebiyotik takviyesi herkes için uygun değildir.

Probiyotiklerin etki mekanizması, benzersiz olan çeşitli yollarla sinerjik bir mikrobiyom etkileşimi yoluyla gerçekleşir. Her bireyin mikrobiyom ihtiyaçları benzersiz olduğundan, belirli bir probiyotik takviyesinin bir kişi üzerinde etkili olup olmayacağını belirlemek zor ve öngörülemezdir. Her bakterinin beslenmesi için farklı prebiyotiklere ihtiyacı olduğundan, bireylerin prebiyotik ihtiyaçları da farklılık gösterir.

Bu mikrobiyom analizi, mikrobiyomun tam genomik içeriğini yüksek çözünürlükte analiz ederek mikrobiyomunun ihtiyaçlarını tespit eder. Mikrobiyomun genetik düzeyde fonksiyonel özelliklerini ortaya çıkararak, bağırsak bakterilerinin hangi enzimleri üretebileceğini, mikrobiyomunda eksik olan sağlık teşvik edici yolları ve bu boşluğu doldurarak sana fayda sağlayacak bakterileri ve bunu besleyecek prebiyotiği tespit ediyoruz. Algoritmalar; yeni moleküller tanıtarak, ekosistemdeki eksik metabolik/sinyal yollarını doldurarak ve diğer faydalı organizmaların da beslenmesini teşvik ederek, nasıl sinerjik bir şekilde hareket edeceklerine dair yoğun bir değerlendirme sonucunda sana en uygun probiyotikleri ve prebiyotikleri önerir ve skorlandırır.



## Prebiyotikler

	<b>Purple Round Lif ve Prebiyotik</b> Purple Round	8		<b>Talya HerbaFiber Bitkisel Kökenli Lif Kaynağı</b> Talya	7
	<b>Naturiga Organik Karnıyarık Otu Tozu</b> Naturiga	7		<b>Psyllium Husks Fibre</b> Solgar	7
	<b>Birpharma Laxafiber</b> Birpharma	6		<b>Venatura İnulin ve Fruktooligosakkarit</b> Venatura	5.5
	<b>Nestle OptiFibre Flora</b> Nestle	5.5		<b>Nestle OptiFibre</b> Nestle	5
	<b>Nutrigen İnulin</b> Nutrigen	4			

## Probiyotikler



**BiGaia Damla**  
Eczacıbaşı

10



**Probest Digestive**  
Abdi İbrahim

9.2



**Provim Shape**  
Wellcare

9.2



**Bi-Bac D3 Damla**  
Consentis

9.2



**MegaFlor**  
Mega-Farma

9



**Vimesa**  
Tedafarma

8.7



**Linex Bakso**  
Sandoz

8.7



**NBL Gynobiotic**  
NBL

8.5



**Probest Defence**  
Probest

8.4



**Ntbiotic**  
Assos Pharma

8.3



**ENBIOSIS**

TRDEMO