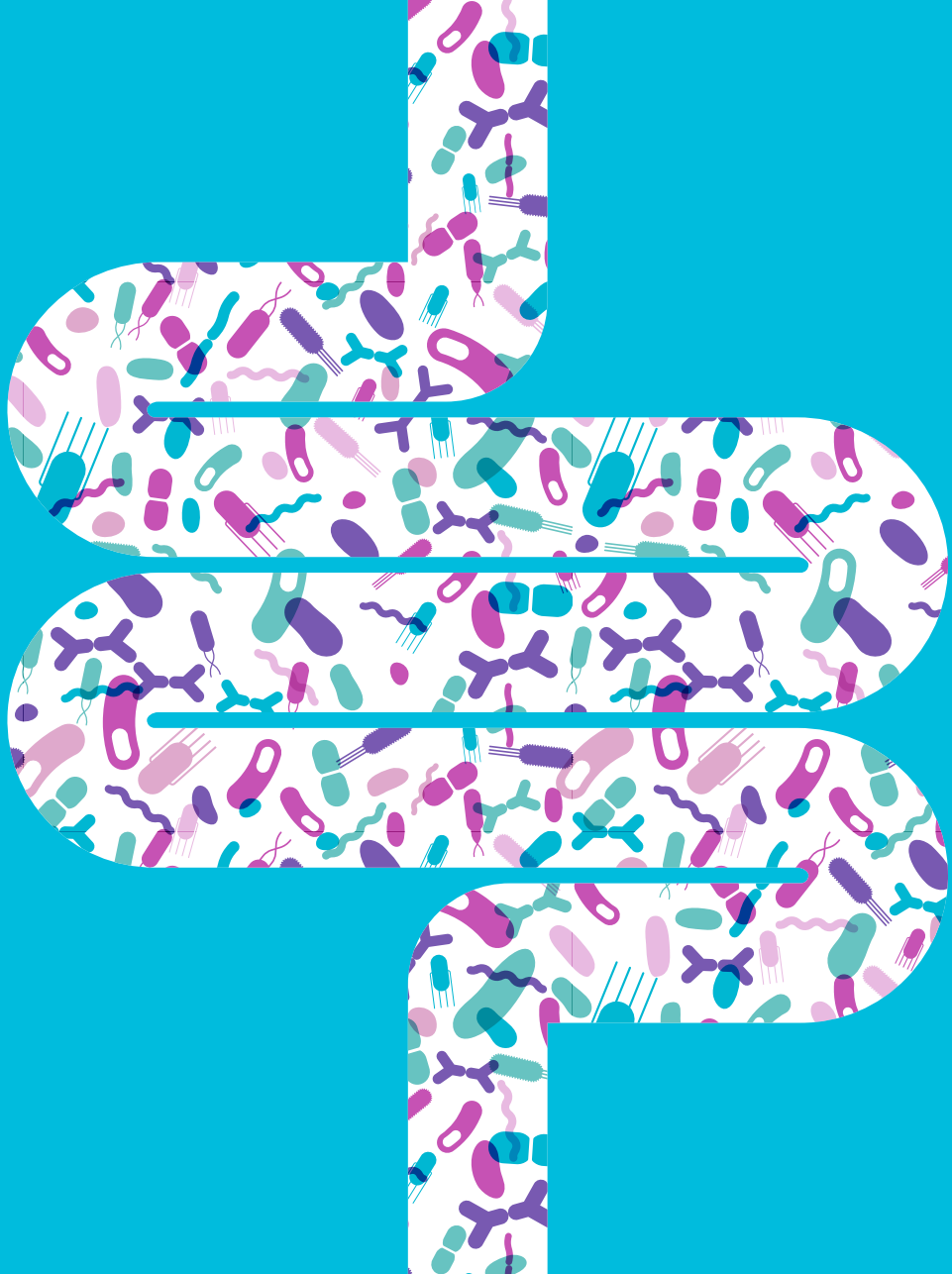


Darmflora-Analyse Test du Microbiote Test del Microbiota Microbiota Test



Laboratorio
di Diagnostica
Molecolare

LDM



Tedesco	2	Darmflora-Analyse
Francese	3	Test du Microbiote intestinal
Italiano	4	Test del Microbiota intestinale
English	5	The Gut Microbiota Test

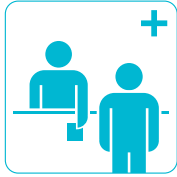
Darmflora-Analyse

Für ein besseres Verständnis von Ursprung und Ursachen vieler Krankheiten.

Index

Kundendienst	2	Prozess
Darmflora	3	Was ist die Darmflora?
	3	Welche Funktion hat die Darmflora?
	4	Warum eine Darmflora-Analyse?
	4	Wann ist eine Darmflora-Analyse sinnvoll?
Probensammlung	5	Probensammlung

Prozess



1. Test kaufen



2. Probensammlung



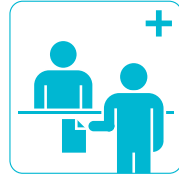
3. Probe ans
Laboratorium
einsenden



4. Probenanalyse



5. Bericht



6. Beratung durch
Gesundheitsspezialist

Was ist die Darmflora?

Die Darmflora (wissenschaftlich: Darmmikrobiom) setzt sich aus Mikroorganismen (nicht pathogenen Bakterien, Viren, Parasiten und Pilzen) zusammen, die unseren Magen-Darm-Trakt besiedeln. In unserem Organismus gibt es zwar verschiedene Mikrobiome, z.B. das Mund- und das Hautmikrobiom, doch das Darmmikrobiom ist das Wichtigste. Es wiegt ungefähr 2 kg und umfasst 2- bis 10-mal so viele Zellen wie der menschliche Körper.

Die Darmflora ist ein Ökosystem, das sich ab dem Zeitpunkt der Geburt ausbildet. Sie ist ein ganz individuelles Kennzeichen wie unsere Fingerabdrücke.

Seit über einem Jahrhundert wissen wir, dass der

Darm Mikroorganismen enthält. Es entstand sofort der Verdacht, dass die Darmflora-Beschaffenheit über unser Wohlergehen entscheidet. Die Analysemethoden konnten dies noch bis vor Kurzem nicht zufriedenstellend klären.

Die neuesten Entwicklungen der genetischen Analysen erlauben eine sorgfältige Untersuchung der Darmflora und die Erkennung von:

- Wechselbeziehungen zwischen Mikrobiom und Körper
- Wechselbeziehungen unter Mikroorganismen
- Einfluss des Mikrobioms auf unsere Gesundheit

Welche Funktion hat die Darmflora?

Heute ist die entscheidende Rolle des Mikrobioms für das Verdauungs-, Immun-, Nervensystem und den Stoffwechsel offiziell anerkannt. Eine Dysbiose, ein Ungleichgewicht der Darmflora, kann daher zu verschiedenen Krankheiten führen.

Ein gesundes Mikrobiom ist für den Körper ausgesprochen nützlich. Es spielt eine wesentliche Rolle für die Gesundheit unseres Magen-Darm-Trakts, die Immunabwehr, bei Stoffwechselerkrankungen und Entzündungsprozessen.

- Gärung und Verdauung von nicht verdaulichen Nahrungsbestandteilen
- Aufnahme von Nährstoffen durch Enzyme, die unser Organismus nicht selbst herstellt
- Synthese einiger Vitamine (K, B12, B8, ..)
- Aufnahme von gesättigten Fettsäuren, Kalzium, Magnesium...
- Wesentliche Rolle für die Darm-Immunabwehr
- Regulierung der Darm-Entzündungsprozesse

Ein gesundes und ausgewogenes Mikrobiom ist eine Grundvoraussetzung für einen guten Gesundheitszustand.

Warum eine Darmflora-Analyse?

Arzneimitteltherapien, Nahrungsänderungen oder andere Faktoren können das Darmmikrobiom aus dem Gleichgewicht bringen. Eine Antibiotikatherapie kann z.B. die Menge und Qualität des Mikrobioms beeinflussen. Es kann zwischen einigen Tagen und einigen Wochen dauern, bis sich die Darmflora wieder normalisiert hat. Nicht alle Menschen reagieren auf die gleiche Weise: Einige Mikrobiome scheinen stabiler und resistenter gegen Störfaktoren zu sein.

Die Darmflora-Analyse ist ein nützliches Mittel, um die Zusammensetzung genauer zu untersuchen und ein eventuell vorhandenes Ungleichgewicht zu erkennen. Anhand der Befunde können Korrekturmaßnahmen eingeleitet werden, um die Gesundheit der Darmflora wiederherzustellen durch:

- Individuelle Verabreichung von Nahrungsergänzungsmitteln, die durch Probiotika die spezielle Darmflora wieder ins Gleichgewicht bringen
- Eine spezielle Ernährungsberatung für eine Änderung der Essgewohnheiten
- Vorbeugende Massnahmen, die das Auftreten von Erkrankungen verhindern sollen.

Therapie: Wie kann man die Zusammensetzung des Mikrobioms ändern bzw. korrigieren?

- Ernährung, die die Entwicklung von magen- und darmfreundlichen Bakterien begünstigt
- Orale Aufnahme von **Probiotika** (lebende Mikroorganismen, die unsere Darmflora stärken können) bzw. **Präbiotika** (Ballaststoffe die das Wachstum und die Aktivität gewisser Bakterienpopulationen fördern)

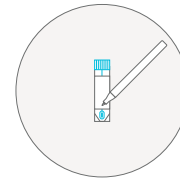
Wann ist eine Darmflora-Analyse sinnvoll?

- **WOHLBEFINDEN:** Je gesünder und ausgeglichener die Darmflora, umso gesünder ist auch der Mensch.
- **PRÄVENTION:** Darmerkrankungen (entzündliche Darmerkrankungen, Reizdarm-Syndrom, Mastdarmkrebs, Divertikulitis) bzw. systemische Erkrankungen (Fettleibigkeit, Diabetes, Stoffwechsel-Syndrom, Allergien).
- **LEICHTE bis MITTLERE DARMBESCHWERDEN**
Wie episodisch auftretende Kolitis, ständig wiederkehrender Durchfall, Verstopfung, Flatulenz und Darmprobleme.
- **ÜBERGEWICHT oder FETTLEIBIGKEIT,**
Zur Ergänzung eines Diätplans für die Gewichtsabnahme bzw. für die Gewichtserhaltung nach Erreichen des Gewichtsziels.
- **IM KINDESALTER und IM HÖHEREN ALTER:**
Ein gesundes Mikrobiom kann zur Vorbeugung von Allergien beitragen und den typischen Folgen des Alterns wie Immunschwäche und Entzündungsprozesse entgegenwirken.
- **SCHWANGERSCHAFT und STILLZEIT:** Ein gesundes Mikrobiom ist nicht nur für das eigene Wohlergehen wichtig. Es beeinflusst die Entwicklung eines ausgewogenen Mikrobioms auch beim Neugeborenen.
- **WECHSELJAHRE:** Ein gesundes Mikrobiom hilft, die grossen körperlichen und Stoffwechsel-Umstellungen besser in den Griff zu bekommen.

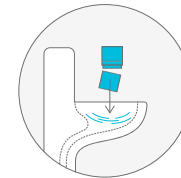
- **UROGENITALE BESCHWERDEN.** Eine Ernährungsänderung kann zur Heilung von Harnwegsinfektionen (Blasen-, Harnröhrenentzündung) oder Genitalinfektionen (Scheidenentzündung, Candidose) beitragen und Rückfällen vorbeugen.
- Bei gesunden Menschen, kann man **INDIVIDUELLE DIÄTPLÄNE** erstellen, z.B. bei Sportlern. Ein gesundes und ausgewogenes Mikrobiom kann ihnen helfen, ihre Gesundheit zu erhalten und ihre Sportleistungen zu steigern.

Mittels einer Darmflora-Analyse erhalten Sie Auskunft über die Zusammensetzung und die Ausgewogenheit des Darmmikrobioms. Der Test ist kein Diagnosetest für Krankheiten und ersetzt keine fachliche Diagnosestellung. Für eine optimale Auswertung der Befunde der Darmflora-Analyse und für eventuelle Ernährungstherapien bzw. Nahrungsergänzungsmittel zur Dysbiosekorrektur empfehlen wir Ihnen, einen Arzt (bzw. Apotheker oder Ernährungsberater) aufzusuchen.

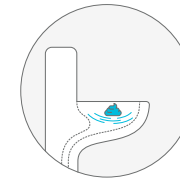
Probensammlung



1. Probenröhrchen beschriften



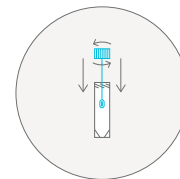
2. Einige Lagen Toilettenpapier als Auffanghilfe in die Toilette legen



3. Stuhl auf Toilettenpapier legen



4. Mit der Spitze des Teststabs an einigen Stellen der Stuhlprobe streichen (eine winzige Probemenge ist ausreichend)



5. Teststab in das Probenröhrchen stecken



6. Probenröhrchen in die Versandtüte stecken



7. Versandtüte per Post ans Laboratorium einsenden

Test du Microbiote intestinal

Une bonne piste pour comprendre l'origine et la cause de nombreuses maladies.

FR

Index

Fonctionnement du service	8	Processus
Microbiote intestinal	9	Microbiote : c'est quoi ?
	9	Microbiote : quel est son intérêt ?
	10	Microbiote : pourquoi le test ?
	10	Microbiote : quand le test peut-il s'avérer utile ?
Instructions d'utilisation	11	Instructions d'utilisation

Processus



1. Acheter le test



2. Récolter l'échantillon



3. Envoyer l'échantillon au laboratoire



4. Analyser l'échantillon



5. Réception du rapport



6. Consultation avec un spécialiste de la santé

Microbiote : c'est quoi ?

Le microbiote intestinal correspond à l'ensemble des micro-organismes (bactéries, virus, parasites et champignons non pathogènes) qui se trouvent dans notre tractus gastro-intestinal. Dans notre organisme il existe plusieurs microbiotes, par exemple au niveau de la peau ou de la bouche. Le microbiote intestinal est le plus important, avec un poids d'environ 2 kg et un nombre de cellules de 2 à 10 fois plus important que celles qui constituent notre corps.

Le microbiote est un écosystème qui se forme dès la naissance et qui, comme les empreintes digitales, est unique pour chaque individu.

Depuis plus d'un siècle on est au courant de la présence de micro-organismes dans notre intestin et une hypothèse a été toute de suite émise sur la

relation étroite entre notre organisme et cette « flore », même si jusqu'à récemment les techniques analytiques ne permettaient pas d'effectuer un examen satisfaisant.

Le développement récent de nouvelles techniques d'analyse génétique permet aujourd'hui d'effectuer un examen détaillé du microbiote et de mettre en évidence :

- L'interaction entre le microbiote et notre organisme
- Les interactions entre les différents micro-organismes présents
- L'impact du microbiote sur notre santé

Microbiote : quel est son intérêt ?

Aujourd'hui il est officiellement reconnu que le microbiote joue un rôle fondamental dans les fonctions digestives, métaboliques, immunitaires et neurologiques. Par conséquent, une dysbiose, c'est-à-dire une altération de l'équilibre du microbiote, peut être à l'origine de plusieurs maladies.

Le microbiote est utile à notre organisme et il joue un rôle important pour le bon fonctionnement de notre système digestif, du système immunitaire, en cas de dysfonctionnements métaboliques et de phénomènes inflammatoires.

- Fermentation et digestion des résidus alimentaires non digestibles
- Assimilation de la nourriture grâce à la présence d'enzymes que notre organisme ne possède pas
- Synthèse de quelques vitamines (K, B12, B8, ..)
- Absorption des acides gras, du calcium, du magnésium, etc.
- Rôle fondamental dans le système immunitaire intestinal
- Régulation des processus inflammatoires intestinaux

Un microbiote sain et bien équilibré est la condition de base requise pour un bon état de santé.

Microbiote : pourquoi le test ?

Des thérapies médicamenteuses, les changements des habitudes alimentaires et d'autres éléments peuvent être à l'origine d'une altération de l'équilibre du microbiote intestinal.

Par exemple, une antibiothérapie réduit la qualité et la quantité du microbiote pendant une période qui va de quelques jours à quelques semaines. Mais apparemment pas tous les organismes répondent de la même manière : certains microbiotes semblent être plus stables et résistants que d'autres face à un événement perturbateur.

Le test du microbiote est utile parce qu'il permet de faire une analyse détaillée de sa composition et de vérifier son équilibre. Les résultats de ce test permettent en outre d'apporter des corrections spécifiques en mesure de rétablir le bon fonctionnement à travers :

- Des stratégies personnalisées avec des compléments en mesure de corriger de manière spécifique l'équilibre probiotique de chaque individu
- Des conseils alimentaires spécifiques pour améliorer l'apport nutritionnel
- Des traitements de prévention en mesure de réduire au minimum l'apparition de nouvelles pathologies.

Thérapie : plusieurs manières de modifier et de corriger la composition du microbiote

- Alimentation en mesure de favoriser le développement de bactéries bénéfiques pour le système digestif
- Apport par voie orale de **probiotiques** (micro-organismes vivants capables de reconstituer la population bactérienne) et/ou de **prébiotiques** (composés alimentaires utiles pour la croissance ou l'activité de certaines populations bactériennes).

Microbiote : quand le test peut-il s'avérer utile ?

- **BIEN-ETRE** : un profil sain du microbiote intestinal améliore notre santé
- **PREVENTION** : pathologies intestinales (maladies inflammatoires intestinales, syndrome du côlon irritable, cancer colorectal, diverticulite) ou systémiques (obésité, diabète, syndrome métabolique, allergies).
- **SYMPTOMES INTESTINAUX** LEGERS à MODERES comme : colites épisodiques, diarrhées récurrentes, constipation, flatulences et troubles intestinaux.
- **SURPOIDS ou OBESITE**, pour intégrer les stratégies nutritionnelles pour la perte de poids
- et par conséquent assurer le maintien du poids idéal.
- **ENFANCE et VIEILLISSEMENT** : le maintien d'un profil sain du microbiote peut contribuer à la prévention des allergies et limiter les effets de l'immunosénescence et des états inflammatoires propres au vieillissement.
- **GROSSESSE et ALLAITEMENT** : le maintien d'un profil microbien sain est important pas seulement pour son propre bien-être, mais également pour favoriser la construction d'un microbiote équilibré chez le nouveau-né.
- **MENOPAUSE** : le maintien d'un profil équilibré

du microbiote est utile pour faire face au mieux aux gros changements métaboliques et physiologiques.

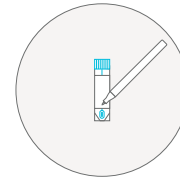
- **TROUBLES du système UROGENITAL**, afin d'apporter des changements au régime pouvant contribuer à la solution des infections urinaires (cystites, urétrites) ou de l'appareil génital (vaginites, infections à Candida), et d'éviter les récurrences.

- Pour les personnes en bon état de santé, pour concevoir des **APPROCHES DIETETIQUES PERSONNALISEES**, comme par exemple pour les sportifs pour lesquels l'efficacité métabolique d'un microbiote équilibré peut s'avérer une aide précieuse aussi bien pour le maintien d'une bonne santé que pour l'amélioration de la performance athlétique.

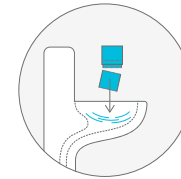
Le test du microbiote permet d'effectuer une évaluation de la composition et de l'équilibre du microbiote intestinal : il ne s'agit pas d'un test de dépistage d'une pathologie spécifique et il ne remplace pas un diagnostic médical.

Pour une interprétation optimale des résultats obtenus avec le test, ainsi que pour toute thérapie alimentaire ou complémentaire éventuelle apte à corriger une dysbiose, il est recommandé de s'adresser à un professionnel de la santé (médecin, pharmacien ou diététicien).

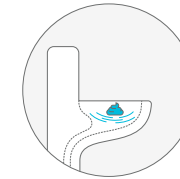
Comment faire le test



1. Inscrire votre nom et prénom sur le tube d'échantillon



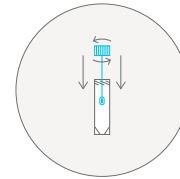
2. Mettre quelque couche de papier dans les toilettes



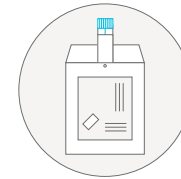
3. Déposer les selles sur les couches de papier



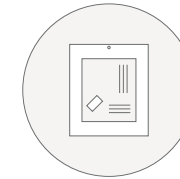
4. Prélever avec l'aide de la micro cuillère un échantillon de selles (peu de selles sont suffisantes pour l'analyse)



5. Insérer le prélèvement dans le tube fourni et fermez bien le tube



6. Insérer le tube dans l'enveloppe fournie



7. Envoyer l'enveloppe au laboratoire par courrier postale

Test del Microbiota intestinale

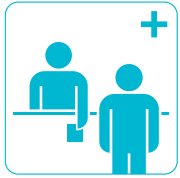
Una buona traccia per comprendere l'origine e la causa di numerose malattie.

IT

Indice

Come funziona il servizio	14	Processo
Microbiote intestinal	15	Microbiota: cos'è
	15	Microbiota: a cosa serve
	16	Microbiota: perché il test
	16	Microbiota: quando può essere utile il test
Istruzioni per l'uso	17	Istruzioni per l'uso

Processo



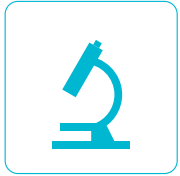
1. Acquistare il test



2. Prelevare il campione



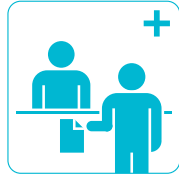
3. Spedizione del campione al laboratorio



4. Analisi del campione



5. Ricezione del referto



6. Consulto del professionista della salute

Microbiota: cos'è

Il microbiota intestinale è costituito dall'insieme di micro-organismi (batteri, virus, parassiti e funghi non patogeni) che vivono nel nostro tratto gastro-intestinale. Nel nostro organismo esistono diversi microbioti, per esempio a livello della pelle o della bocca. Il microbiota intestinale è il più importante, con un peso di circa 2 Kg ed un numero di cellule 2 a 10 volte maggiore di quelle che costituiscono il nostro corpo.

Il microbiota è un eco-sistema che si forma alla nascita e, come le impronte digitali, è unico per ogni individuo.

La presenza di micro-organismi nel nostro intestino è conosciuta da oltre un secolo e si è subito ipotizzato una stretta relazione tra il nostro organismo e questa "flora", anche se le tecniche analitiche fino a poco tempo fa non permettevano una sua analisi soddisfacente.

Il recente sviluppo di nuove tecniche di analisi genetica permette oggi un'analisi dettagliata del microbiota e la messa in evidenza di:

- interazione tra microbiota ed il nostro organismo
- interazioni tra i diversi micro-organismi presenti
- influenza del microbiota sulla nostra salute

Microbiota: a cosa serve

Oggi è ufficialmente riconosciuto il ruolo fondamentale del microbiota nelle funzioni digestive, metaboliche, immunitarie e neurologiche. Ne consegue che una disbiosi, ovvero un'alterazione dell'equilibrio del microbiota, possa essere all'origine di diverse malattie.

Il microbiota è utile al nostro organismo e gioca un ruolo importante per il buon funzionamento del nostro sistema digestivo, sistema immunitario, in caso di disfunzioni metaboliche e fenomeni infiammatori.

- fermentazione e digestione dei residui alimentari non digeribili
- assimilazione dei cibi grazie alla presenza di enzimi che il nostro organismo non possiede
- sintesi di alcune vitamine (K, B12, B8, ..)
- assorbimento degli acidi grassi, del calcio, del magnesio, ...
- ruolo fondamentale nel sistema immunitario intestinale
- regolazione dei fenomeni infiammatori intestinali

Un microbiota sano ed equilibrato è la condizione di base per mantenere un buono stato di salute.

Microbiota: perché il test

Alcune terapie medicamentose, modifiche alimentari o altri elementi possono essere all'origine di un'alterazione dell'equilibrio del microbiota intestinale. Per esempio, una terapia con antibiotici riduce la qualità e la quantità del microbiota da qualche giorno a qualche settimana. Sarebbe però che non tutti gli organismi rispondano allo stesso modo: alcuni microbioti sembrano più stabili e resistenti di altri in caso di un evento perturbatore. Il test del microbiota è utile perché permette un'analisi dettagliata della sua composizione ed una verifica del suo equilibrio. I risultati di questo test permettono inoltre di apportare dei correttivi specifici in grado di ristabilirne un buon funzionamento attraverso:

- strategie personalizzate con integratori in grado di correggere l'equilibrio probiotico in modo specifico per ogni individuo
- una consulenza alimentare specifica per adeguamento dell'apporto nutrizionale
- trattamenti preventivi in grado di minimizzare l'insorgere di nuove patologie

Terapia: i diversi modi per modificare e correggere la composizione del microbiota

- Alimentazione in grado di favorire lo sviluppo di batteri benefici per il sistema digestivo
- Apporto per via orale di **probiotici** (micro-organismi viventi in grado di rigenerare la popolazione batterica) e/o **prebiotici** (composti alimentari utili alla crescita o all'attività di alcune popolazioni batteriche)

Microbiota: quando può essere utile il test

- **BENESSERE:** un profilo sano del microbiota intestinale migliora la nostra salute
- **PREVENZIONE:** patologie intestinali (malattie infiammatorie intestinali, sindrome del colon irritabile, cancro del colon retto, diverticolite) o sistemiche (obesità, diabete, sindrome metabolica, allergie)
- **SINTOMI INTESTINALI** di LIEVE o MEDIA ENTITÀ come coliti episodiche, diarree ricorrenti, stipsi, flatulenza e difficoltà intestinali
- **SOVRAPPESO o OBESITÀ,** per integrare le strategie nutrizionali per la perdita di peso e il conseguente mantenimento del peso-forma
- **INFANZIA ed INVECCHIAMENTO:** il mantenimento di un profilo sano del microbiota può contribuire alla prevenzione di allergie e

limitare gli effetti dell'immunosenescenza e degli stati infiammatori tipici dell'invecchiamento

- **GRAVIDANZA e ALLATTAMENTO:** il mantenimento di un profilo microbico sano è importante non solo per il proprio benessere ma anche per favorire la costruzione di un microbiota equilibrato nel neonato.
- **MENOPAUSA:** il mantenimento di un profilo equilibrato del microbiota è d'aiuto per affrontare al meglio i grandi cambiamenti metabolici e fisiologici.
- **DISTURBI del tratto URO-GENITALE,** allo scopo di apportare modifiche alla dieta che possono contribuire alla risoluzione di infezioni urinarie (cistiti, uretriti) o dell'apparato genitale (vaginiti, infezioni da Candida), ed evitare le recidive

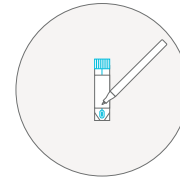
- in condizione di salute, per progettare **APPROCCI DIETETICI PERSONALIZZATI** come ad esempio per gli sportivi per i quali l'efficienza metabolica di un microbiota

equilibrato può essere un valido aiuto sia nel mantenimento della salute che nell'incremento della performance atletica.

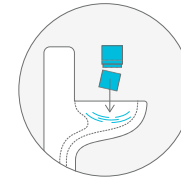
Il test del microbiota permette una valutazione della composizione e dell'equilibrio del microbiota intestinale: non è un test diagnostico per una patologia specifica e non sostituisce una diagnosi medica.

Per l'interpretazione ottimale dei risultati ottenuti dal test, così come per eventuali terapie alimentari o integrative atte a correggere un'eventuale disbiosi, è consigliato rivolgersi ad uno specialista della salute (medico, farmacista o dietista).

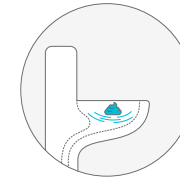
Istruzioni per l'uso



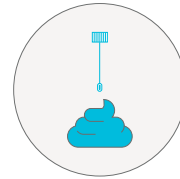
1. Scrivere il proprio nome sulla provetta campione



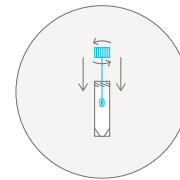
2. Depositare uno o più strati di carta igienica all'interno della tazza WC



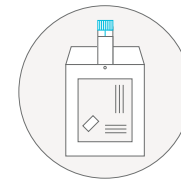
3. Depositare le feci sulla carta



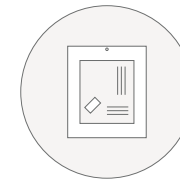
4. Prelevare un campione di feci tramite l'apposito micro cucchiaino



5. Inserire il campione nel tubo e chiuderlo



6. Inserire il tubo chiuso nell'apposita busta



7. Spedire la busta al laboratorio

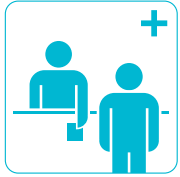
The Gut Microbiota Test

A useful aid in understanding the origin and causes of a number of diseases.

Summary

How it works	20	Process
Microbiote intestinal	21	Gut Microbiota: what it is
	21	Gut Microbiota: its function
	22	Gut Microbiota: why do the test
	22	Gut Microbiota: when a test can be useful
User's instructions	23	User's instructions

Process



1. Buy the test



2. Collect the stool sample



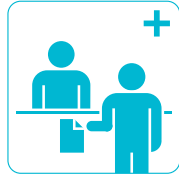
3. Send the stool sample to the laboratory



4. Analysis of the sample



5. Getting the report



6. Consultation with a health specialist

Gut Microbiota: what it is

Gut microbiota refers to the entire population of microorganisms (bacteria, viruses, parasites and non-pathogenic fungi) that live in our gastro-intestinal tract. Different microbiota co-habit in our body, for instance, the skin or mouth microbiota. The gut microbiota is the most important of them all: it weights approximately 2 Kg and has a number of cells from 2 to 10 times greater than those constituting our body.

The microbiota is an ecosystem that forms at birth and, just like fingerprints, is unique to each individual.

The presence of micro-organisms in our intestine has been known for over a century, and a close relationship between our body and this “flora” was

immediately hypothesized, even though testing techniques did not provide a satisfactory analysis until a short time ago.

Recent developments in genetic testing techniques now make it possible to conduct detailed microbiota testing, thus highlighting:

- the interaction between the microbiota and our body
- the interactions between the different microorganisms that are present
- how gut microbiota influences our health

Gut Microbiota: its function

Nowadays, the fundamental role of gut microbiota in the digestive, metabolic, immune and neurological functions has been officially recognized. It follows that a dysbiosis, which is an alteration in the balance of the microbiota, could be responsible for a number of diseases.

Microbiota is useful to our body and plays an important role in ensuring the proper functioning of our digestive system, and of our immune system, in case of metabolic dysfunctions and inflammatory phenomena.

- Fermentation and digestion of food residues that cannot be digested
- Assimilation of food thanks to the presence of enzymes that are not present in our body
- Synthesis of some vitamins (K, B12, B8 ...)
- Absorption of fatty acids, calcium, magnesium ...
- A fundamental role in the intestinal immune system
- Regulation of intestinal inflammatory phenomena

A healthy and well-balanced microbiota is a basic requirement for being in good health.

Gut Microbiota: why do the test

Some medical treatments, dietary changes or other events can result in an alteration of the gut microbiota balance. For instance, an antibiotic treatment reduces the quality and quantity of the microbiota in a few days to a few weeks. Nonetheless, it would seem that not all organisms respond in the same manner: some microbiota seem more stable and resistant than others when dealing with a perturbing event.

The microbiota test is useful because it provides a detailed analysis of its composition and a verification of its balance. Furthermore, the outcome of this test makes it possible to take specific corrective actions that can restore its proper functioning through:

- Personalized strategies with supplements that can correct the probiotic balance, in an individual-specific manner
- Specific dietary advice to adjust nutritional intake
- Preventive treatments that can minimize the onset of new pathologies

Treatment: the different ways to modify and correct microbiota composition

- A diet favoring the development of bacteria beneficial to the digestive system
- Oral intake of **probiotics** (living micro-organisms capable of regenerating the bacterial population) and/or **prebiotics** (food compounds useful for the growth or enhancing the activity of some bacterial populations)

Gut Microbiota: when a test can be useful

- **WELL-BEING:** a healthy profile of the gut microbiota improves our health
- **PREVENTION:** intestinal pathologies (intestinal inflammatory diseases, irritable bowel syndrome, colorectal cancer, diverticulitis) or systemic pathologies (obesity, diabetes, metabolic syndrome, allergies)
- **INTESTINAL SYMPTOMS** of MILD or MEDIUM SEVERITY like episodic colitis, recurrent diarrhea, constipation, flatulence and intestinal difficulty.
- **OVERWEIGHT or OBESITY,** to integrate nutritional strategies aimed at weight loss and the ensuing maintenance of the ideal weight.
- **CHILDHOOD and AGING:** keeping a healthy microbiota profile can contribute to the prevention of allergies and limit the effects of immunosenescence and of the inflammatory conditions typical of ageing
- **PREGNANCY and BREASTFEEDING:** keeping a healthy microbial profile is important not only for one's well-being, but also to favor the formation of a well-balanced microbiota in the newborn.
- **MENOPAUSE:** maintaining a healthy microbiota profile helps cope, in the best possible manner, with major metabolic and physiological changes.
- **URO-GENITAL TRACT DISORDERS,** in order to introduce dietary changes that can help overcome infections of the urinary tract (cystitis, urethritis) or of the genital apparatus (vaginosis, Candida infections) and avoid relapses.

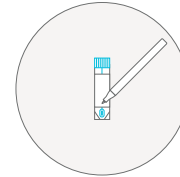
- When in good health, to design **CUSTOMISED DIETARY REGIMENS** such as, for instance, in the case of athletes, for whom the metabolic

efficiency of a well-balanced microbiota can be very useful in maintaining good health and enhancing performance.

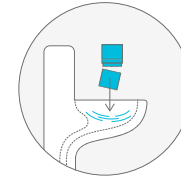
The microbiota test makes it possible to assess the composition and balance of the gut microbiota: it is not a diagnostic test for a specific pathology, and does not replace a medical diagnosis.

For an optimum interpretation of the test results, or for any dietary or supplemental treatments that may be necessary to correct a dysbiosis, it is recommended to turn to a health care specialist (physician, pharmacist or dietician).

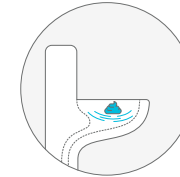
How to do your test



1. Write your name on the test tube



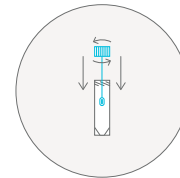
2. Place paper in the toilet bowl



3. Defecate on the paper



4. Scrape the stool sample with the appropriate micro spoon (a few amount of stool is sufficient)



5. Insert the collected stool sample into the provided tube and close it accurately



6. Insert the tube in the provided envelope



7. Send the envelope per post to the laboratory

Laboratorio
di Diagnostica
Molecolare

LDM

Laboratorio
di diagnostica molecolare
Via in Pasquée 32
6925 Gentilino (Svizzera)
T +41 (0)91 960 37 00
www.ldm.ch

Probenröhrchen
Tube d'échantillon
Provetta campione
Provetta campione:
Axon Lab AG, CH-5405 Baden
www.axonlab.ch

