



Zachraňujeme mikrobiom,  
vracíme zdraví

## Návod k použití



*Vážíme si důvěry, kterou jste vložili  
do našich služeb.  
Ubezpečujeme Vás, že mikrobiom,  
který jste nám svěřili pečlivě vyšetříme  
a s náležitou péčí uložíme.  
Naším cílem je uchovat jej v kvalitě,  
aby mohlo být v budoucnu využito  
k obnově Vašeho mikrobiální zdraví.*



# Testování mikrobiomu, upozornění na rizika

Mikrobiom před uložením testujeme. Uložit lze jen mikrobiom, který má vyvážené zastoupení přátelských / nepřátelských bakterií a nevykazuje přítomnost vybraných střevních patogenů.

Více k parametrům, které testujeme se můžete dočíst na našem webu v popisu produktu. Pokud analýza nevyjde dobře, nelze mikrobiom uložit.

V těchto případech si budeme účtovat částku ve výši pouze 50% z původně zaplacené ceny.



# Režimová opatření před odběrem

Pro zajištění co nejlepší kondice mikrobiomu důrazně doporučujeme **dodržovat tyto režimová opatření:**

- **14 dní před odběrem**
- **začněte užívat prebitika B4F Prebio**, které jste obdrželi v zásilce s odběrovým setem a které zajistí regeneraci mikrobiomu
- **přestaňte užívat probiotika**, pokud nějaká pravidelně užíváte. Pro zhodnocení, zda je mikrobiom k uložení vhodný potřebujeme znát skutečné, probiotiky neovlivněné, složení mikrobiomu.
- **7 dní před odběrem**
- **se zdržte konzumace alkoholu a** jiných omamných látek, doporučujeme také vynechat večírky a náročné společenské akce

## **NEPROVÁDĚJTE ODBĚR, POKUD:**

- máte akutního průběh onemocnění
- jste si vědomni nedoléčeného infekčního onemocnění
- máte průjmovitou stolici
- **jste v posledních 3 měsících užívali antibiotika**
- jste v posledních 14 ti dnech **navštívili exotickou destinaci**



## Odběr si naplánujte

**MIKROBIOM ODEŠLETE V DEN ODBĚRU!**

**Odeslání je možné pouze v PONDĚLÍ - ČTVRTEK. V pátek ani o víkendu nelze zásilku odeslat.**

Ověřte nejzažší čas pro objednání kurýra. Konkrétní čas se liší v závislosti na místě vyzvednutí zásilky (viz "Objednání kurýra" níže)

Ideálně si odběr naplánujte na ráno v den, kdy kurýr vyzvedne.

***TIP: Pokud máte problém s vykonáním potřeby v ranních hodinách, zkuste podpořit peristaltiku střev vypitím 3 dcl vlažné vody ráno nalačno, těsně po probuzení, popř. už večer před užitím 8 kávových lžiček probiotické vlákniny B4F Prebio.***

ALTERNATIVNĚ LZE ODBĚR PROVÉST VEČER PŘED ODESLÁNÍM.

Uskladnění přes noc je možné za dodržení postupu viz.postup níže.

# Obsah zásilky

**Zásilka, kterou jste od nás obdrželi obsahuje:**

- 1) prebiotika mix BF4 Prebio**
- 2) modré chladící bloky 4 ks (na chlazení po dobu transportu)**
- 3) bílé chladící polštářky (alternativně, na chlazení přes noc)**
- 4) odběrový set - papír na WC mísu + rukavice + lžička**
- 5) zkumavka pro odebrání vzorku na analýzu**
- 6) transportní sáčky na stolici (2ks)**
- 7) bílý transportní obal zip uvávěr**
- 8) lepicí páska**





## 1. Začínáme: zásilka dorazila

- Pečlivě se seznamte s obsahem brožury, kterou dostáváte do ruky
- Naplánujte si odběr dostatečně dopředu s ohledem na doporučená režimová opatření, viz výše.



## 2. Suplementace Prebiotiky B4F Prebio (14 dní před odběrem)

- Vysadte probiotika, pokud je užíváte. Týká se veškerých probiotik, ať už jde o probiotika z lékárny nebo speciální probiotika na míru.
- Začněte užívat prebiotika mix (BF4 Prebio)



## 3. Registrace testované osoby na WEBU

- Udělejte registraci testované osoby na linku <https://biome4future.com/muj-ucet/>
  - Přiřadte unikátní ID kód odběrové sady konkrétní testované osobě
  - Přečtete si podmínky užití klientské zóny a souhlas nám potvrďte
- **Pokud potřebuje s registrací pomoci -> kontaktujte nás telefonicky na tel. 722 357 933**



## 4. Příprava na odběr a zamražení chladících polštářků (nejpozději den před odběrem)

- Vložte do mrazáku modré chladící bloky (4 ks) a bílé chladící polštářky (2 ks)
- Modré boxy jsou nezbytné pro transport, bez nich není možné transport realizovat. Minimální doba namražení je 10 hod.
- Bílé polštářky slouží k udržení teploty přes noc (využijete, pokud provádíte odběr večer před odesláním zásilky).





## 5. Objednání kurýra

- Kurýra si objednávejte v závislosti na místě vyzvednutí zásilky:
  - v Praze - do 15.00 hod daného dne
  - ve městech Brno, České Budějovice, Hradec Králové, Jihlava, Karlovy Vary, Liberec, Most, Olomouc, Ostrava, Pardubice, Plzeň, Praha, Příbram, Svitavy, Ústí nad Labem, Zlín - do 13.00 hod daného dne
  - v ostatních lokacích ČR - do 19.00 hod předchozího dne

**POZOR, počítejte s tím, že předání do přepravy je možné pouze v pondělí, úterý, středu nebo čtvrtek. V pátek ani o víkendu nelze zásilku odeslat.**

- **Kurýra objednáte telefonicky na čísle 220 400 000 (7.00 – 22.00)**
- Při objednání operátorovi uvedete, že jde o zpětnou zásilku pro Biome4Future (doručení Brno). Nahlásíte zákaznické číslo 10632.
- Operátor Vám potvrdí přibližný čas vyzvednutí
- Pokud objednávejte den předem -> ráno vám přijde SMS s časem vyzvednutí, číslem na kurýra. V případě potřeby můžete kurýra kontaktovat a domluvit se s ním na změně.



## 6. Odběr mikrobiomu

Nejprve si připravte veškeré příslušenství, které jste od nás v zásilce s odběrovým setem obdrželi. Ujistěte se, že máte dostatečně namražené (minimální doba mražení 10 hodin) chladicí boxy a polštářky. Pokud tomu tak není, nelze odběr mikrobiomu provést a celou proceduru musíte odložit.

Samotný odběr mikrobiomu je jednoduchý a nezabere víc než 10 minut.

***TIP: odběr provádějte pokud možno rychle. Stolica obsahuje anaerobní bakterie, které dlouhodobý pobyt na vzduchu poškozuje. Při odběru mikrobiomu (stolice) postupujte dle Návod k odběru stolice.***

## Návod k odběru stolice:

1. Připravte si veškeré pomůcky, které jste v zásilce obdrželi. Zkontrolujte si dle obrázku výše, že Vám nic nechybí.
2. Doporučujeme se před odběrem vymočit, aby nedošlo ke znehodnocení stolice močí.
3. Připravte si toaletu. Součástí odběrového setu je papírová podložka, která slouží k záchytu stolice a kterou je nutné přilepit na keramickou mísu dle obrázku. **POUŽIJTE DVĚ ZÁCHYTNÉ PODLOŽKY.** Dbejte na to, aby se vzorek stolice nedostal do kontaktu s vodou z toalety.
4. Vykonejte potřebu
5. Nasadte si rukavice, které jsou součástí balení
6. Nejprve odeberte malý vzorek stolice do přiložené zkumavky. Pomocí lopatky, která je ve víčku odeberte vzorek velikosti lískového oříšku. Zkumavku zašroubujte a opětovně již neotevírejte.



7. Připravte si sáček na stolicí (menší sáček se zelenými čtverci), otevřete jej a cca v polovině jej přehněte, tak abyste lépe dosáhli na dno.



8. Veškerou stolicí z papírové podložky nasbírejte lopatkou do sáčku. Položte sáček na rovnou podložku (například poklop záchodového prkénka) a vytlačte veškerý vzduch ze sáčku. Bakterie přítomné ve stolici jsou anaerobní, proto je nutné minimalizovat přístup vzduchu ke stolici.



9. Opatrně odlepte perforovanou část zelené nálepky a horní okraj sáčku natřikrát srolujte. Přilepte zelenou nálepkou.



10. Tato uzavřený sáček vložte do druhého většího přiloženého sáčku a postup opakujte. Následně vložte do bílého transportního sáčku a uzavřete zip uzávěr. Tímto sběr stolice je ukončen.

Znečištěnou lžičku vraťte do původního obalu, a společně s rukavicemi vložte do zip sáčku, ve kterém byl původně odběrový set. Vyhodte do směsného komunálního odpadu. Papírovou podložku spláchněte.





## Příprava zásilky k transportu

Sáček se stolicí v bílém transportním sáčku vložte do polystyrenové krabice. Do bočních přihrádek umístěte 4 ks modrých vymražených chladících boxů

Chladící polštářky vložte do víka krabice a přelepte dodanou lepicí páskou

Polystyrenový box uzavřete a kartonovou krabici přelepte lepicí páskou



## Uskladnění stolice přes noc

ALTERNATIVNĚ LZE ODBĚR PROVÉST VEČER PŘED ODESLÁNÍM.

Pokud stolicí odebíráte již večer -> je nezbytné zajistit správnou skladovací teplotu přes noc.

Vložte do polystyrenové krabice. Vymražené bílé chladicí polštářky vložte do bočních přihrádek. Modré boxy zůstávají dál v mrazáku.

V den převzetí zásilky kurýrem připravíte zásilku k transportu dle pokynů výše.

## Co dál?

Po vyzvednutí kurýrem zašlete SMS na 776 279 676. Do textu uveďte své jméno a příjmení. Cílem je získat maximální kontrolu o čase odeslání zásilky.

Dál už je to všechno na nás :-)

Po obdržení zásilky vám potvrdíme, zda je dodané množství dostatečné a zahájíme testování.

Ve lhůtě 2 - 4 týdnů pak obdržíte výsledky analýzy mikrobiomu ve formě přehledného mikrobiom reportu. V případě, že analýza mikrobiomu prokáže, že mikrobiom není v pořádku a není ho možné uložit, budeme vás kontaktovat.

# POTŘEBUJETE PORADIT?

Zavolejte nám na telefon

**776 279 676**

Jsme vám k dispozici, rádi vám pomůžeme.

**info@biome4future.com**



**[www.biome4future.com](http://www.biome4future.com)**