dōTERRA™ | EUROPE

Mikrobiom

Tartalom

Láthatatlan szervünk, a mikrobiom 03

Mikrobiomja és egészsége összefüggései 04

Ha gondoskodik mikrobiomjáról,
a mikrobiomja is gondoskodik Önről 08

Hogyan válasszunk és használjunk minőségi
táplálékkiegészítőket 10

Bemutatjuk a dōTERRA PB Restore™-t 17

Bemutatjuk a dōTERRA PB Assist+™-t 21

Hogyan használjuk a dōTERRA ProBiome
táplálékkiegészítőket 23

Irodalomjegyzék 24

Köszöntés

Láthatatlan szervünk, a mikrobiom

Az emberiség történelme folyamán végig mikrobáknak nevezett aprócska organizmusok billiói mellett fejlődött. A tudósok becslései szerint legalább annyi mikroba található az emberi testben, mint ahány emberi sejt!

Ezeket a mikrobiális közösségeket nevezzük mikrobiomoknak, amelyek láthatatlan belső szervként működnek a testben, és az emésztőrendszeren túl az általános egészségre is kihatással vannak. Mikrobiomok a test több olyan pontján is előfordulnak, amely érintkezik a külvilággal. Ilyen például a bőr, a száj, a szem, a fül, az orr, a tüdő, a vese, a húgyutak és a szaporító szervrendszer. Mindegyik ilyen mikrobiális közösség támogatja a sejtjeinket és a létfontosságú szerveinket, kommunikál is velük, ami a szisztémás egészség alapját képezi.

A mikrobiom működésében fellépő zavarok azonban az egészségünkre is hatással lehetnek. Az életmódunkat meghatározó tényezők, úgymint az étrendünk, a stressz, az alvásminőségünk, az aktivitásunk mértéke és a környezeti hatások is mind képesek befolyásolni mikrobiális közösségeink működését.

Ebben az e-könyvben a mikrobiomot érintő legújabb tudományos fejlesztéseket fogjuk bemutatni, és az emberi test mikroorganizmusainak komplex ökoszisztémáit, valamint az emésztő- és immunrendszerre, az anyagcserére és a mentális egészségre gyakorolt komoly hatásaikat is számba vesszük.

Legfőképp pedig arra szeretnénk rámutatni, hogy mi mindent tehet az egészséges, jól működő és változatos mikrobiom elősegítéséért a tápcsatornában és azon túl is. Működési elvét jobban megismerve, jótékony szokásokat kialakítva és a PB termékeket használva ugyanis megsokszorozhatja annak lehetőségét, hogy egy jóval kielégítőbb általános egészségi állapotot és vitalitást valósítson meg.

A makrováltozások is a mikrobiom szintjén kezdődnek.

Mikrobiomja és egészsége összefüggései

Egy élettől nyüzsgő kert

Mikrobiomja olyan, akár egy változatos növényektől, virágoktól és rovaroktól színes, élettől nyüzsgő kert. A benne élő baktériumok, vírusok és gombák a kert különféle lakóihoz hasonlatos szerepeket töltenek be. Miként a virágzó kerthez is elengedhetetlen a növények és rovarok kiegyensúlyozott elegye, az emberi testnek is változatos és kiegyensúlyozott mikrobiomra van szüksége az optimális egészséghez.

A tápcsatorna mikrobiomja, az egészségünk kritikus alkotóeleme, úgy segít az emésztésben és a tápanyagok felszívásában, mint a mikrobiális kis kertészek, akik az elhalt levelek lebontásával táplálják a növényeket. A tápcsatorna mikrobiomja emellett a nemkívánatos kártevőket távol tartó kerítéshez hasonlóan védelmi vonalként is szolgál.

Kilengések azonban még így is előfordulhatnak a mikrobiomban, ahogyan a kertben is előfordulhat, hogy elszaporodik egy-egy növény- vagy rovarfaj. A szegényes étrend, stressz és bizonyos gyógyszerek felboríthatják az egyensúlyt, ami egészségügyi problémákhoz vezethet. A mikrobiomról való gondoskodáshoz elengedhetetlen a változatos és egészséges étrend követése, a megfelelő alvásminőség és a stresszkezelés. A mikrobiom kifogástalan egészséggel fogja meghálálni ezt a törődést, akár egy szépen gondozott, virágzó kert.

A mikrobiomok saját ökoszisztémát alkotnak; érzékenyek a hőmérsékletre, a pH-értékekre, a tápanyagokra és a környezeti hatásokra. Az egészséges mikrobiomok – néha flórának is szokták ezeket nevezni – több jótékony mikrobából állnak, ami jól rávilágít a változatosság fontosságára. A változatos összetételű mikrobiomok hatékonyabban kezelik a stresszorokat és alkalmazkodnak a változásokhoz. Számos olyan mikroba van, amely kiemelten fontos szerepet lát el az ételek lebontásában és hasznosításában, a jeltovábbításban, az immunrendszer támogatásában és egyéb létfontosságú funkciók ellátásában.

A mikrobiomról való gondoskodás ezért is olyan, mint egy kert rendben tartása – segít, hogy a jó dolgok virágozzanak, a rosszak pedig biztos távolságban maradjanak. Amikor a jótékony baktériumok szépen szaporodnak, az ártalmas kórokozóknak nem könnyű megtelepedniük, ami csökkenti a fertőzések kockázatát.

Ez csupán egy módja annak, ahogyan egy szépen karbantartott mikrobiom támogatni képes az emberi egészséget, és hozzájárul olyan funkciók fenntartásához, mint az immunitás, az emésztés, az energia-anyagcsere, az alvás, az agyi és szívegészség vagy a súlykontroll. A mikrobiomban bekövetkező zavarok jellemzően az anyagcserével kapcsolatos problémáknak tulajdoníthatók.

Mikrobiomja és egészsége összefüggései

A mikrobiom napjainkig meglehetősen nehézkes és összetett vizsgálati alanynak bizonyult. Minden ember egyedülálló és bonyolult mikrobiommal rendelkezik, amely a szem számára láthatatlanul apró mérete ellenére is számottevő hatást gyakorol a jóllétre. Noha még mindig sok kutatás vár ránk ebben a témában, a legutóbbi korszerű felfedezések már így is értékes tudnivalókkal szolgálnak az egészségre és a jóllétre irányuló hatásairól.

És miközben további megállapításokra várunk, fontos, hogy éljünk mindazzal, amit már kiderítettünk a mikrobiomról, hiszen az általános egészségre és jóllétre nézve is komoly következményekkel bír.

Mikrobiomja és egészsége összefüggései

Mikrobiomja túlmutat a tápcsatornán

Természetes, hogy tartunk a baktériumoktól és vírusoktól, mégis létfontosságúak az egészségünkhöz. Egészséges mikrobiom esetén a testnek minden a rendelkezésére áll, hogy megállapítsa, melyek jótékonyak és melyek ártalmasak, sőt, még akár több baktériumot és gombasejtet is hordozhat, mint emberi sejtet.

A természetes élőhelyekhez hasonlóan a testnek is megvannak azok a területei, ahol a mikrobák megtalálhatók, így például a bőrön, a szájban, a tápcsatornában és más nyálkahártyás közegekben. Ezeknek az aprócska organizmusoknak a közösségei ott élnek bennünk, ahol az egészséges gombák, baktériumok és vírusok képesek a harmonikus együttélésre.

A mikrobiomot alkotó organizmusok egységes közösségként képesek csak boldogulni, nem pedig önállóan; a túléléshez szükségük van egymásra. Az egyensúly, amelyet ezek a fajok a mikrobiális közösségeken belül és kívül teremtenek, rendkívül jótékony, kutatásokkal pedig azt is alátámasztották, hogy az egészséges mikrobiom titka a változatosságában rejlik. Képzelje, ha csak egyetlen fajta élelmiszernövényt termesztene a kertjében – a diverzitás hiányát a jólléte is megsínylené.

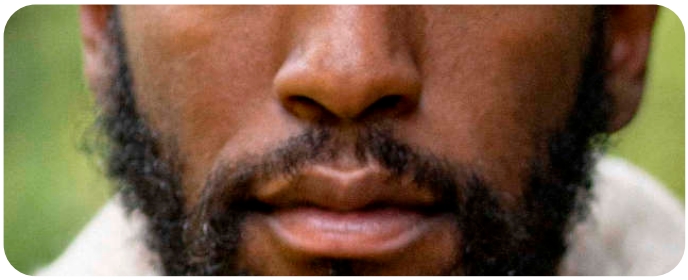
Az élelmiszerek diverzitásának hiánya a mai világ valós problémája. A világ élelmiszereinek 75%-át mindössze tizenkét növényből és öt állatfajból állítjuk elő. A modern élelmiszerrendszerek tehát gyakorlatilag megfosztják mikrobiomját a hatékony működéshez szükséges változatos összetétel lehetőségétől.

Kutatásokkal már azt is igazolták, hogy minél sokfélébbek a tápcsatornában jelenlévő mikrobák, annál nagyobb teljesítményű és ellenállóbb mikrobiomot alkotnak. Ha egy mikrobiom nem képes ellátni a szerepét, egy másik veszi át a helyét. Vegyük most sorra az ember különböző szerveit, felülről indulva, és összegezzük, hogyan hat a mikrobiom ezekre a szervekre, illetve hogyan hatnak a szervek a mikrobiomra.

Az agy a szervezetünk központi feldolgozó egysége, amely minden bennünket érő hatást kezel, mintákba rendez, majd jelzéseket továbbít azokról a test többi részének. Az agy és a tápcsatorna összeköttetését egymáshoz kapcsolódó rövid láncú zsírsavak látják el, és a tudósok azt is megállapították, hogy a láncban élő és kommunikáló mikrobák ökoszisztémája a tápcsatorna egészségére, a kedélyállapotra, a kognitív működésre, a mentális egészségre, sőt, még a fájdalomra való érzékenységre is kihatással van. Amikor tehát valamilyen stressz éri, a tápcsatornája is értesül arról, és megfelelően reagál rá.

A bőr egy olyan fizikai védőréteg, amely védelmet biztosít az idegen kórokozókkal szemben. Azonban nehéz lenne ellátnia a feladatát a bőrön, a szemben, a fülben és a nők esetében a szaporító szervrendszerben is jelenlévő, változatos összetételű mikrobióta kolóniái nélkül. A tápcsatorna mikrobiótájához hasonlóan ezek az elemi fontosságú mikroorganizmusok is részt vesznek a test egészének támogatásában.

Mikrobiomja és egészsége összefüggései



Következőként vizsgáljuk meg az orr, annak melléküregei és a tüdő mikrobiomját. Percenkénti 10-20 lélegzetvételünk mindegyikével új baktériumokat, gombákat, élesztőket és protozoákat juttatunk a szervezetünkbe. Az immunrendszerünk naponta ilyen kölcsönhatások millióit kezeli, amelyek közül számos mikroorganizmusokkal történik, de közel sem mind ártalmas.

A fogorvosa talán már mesélt is Önnek a szájban jelenlévő ártalmas baktériumokról. Mivel a száj ideális környezetet biztosít a mikroorganizmusok szaporodásához, a szájüreg mikrobiomja eltérő a tápcsatorna és a bőr mikrobiomjaitól. A szájüreg egészséges mikrobiomjának fenntartásához elegendő vizet kell innia, biztosítani kell az esszenciális tápanyagokat és a mérsékelt hőmérsékletet. Hozzon tudatos döntéseket szájápolási termékei kapcsán. Kutatások bizonyítják, hogy az alkoholtartalmú szájvizek rendszeres használata felboríthatja a száj mikrobiomjának egyensúlyát, és cukoranyagcsere-problémákat eredményezhet, méghozzá 4,5-szer több ilyen probléma jelentkezésével a termék rendszeres használóinak körében. Ez az összefüggés jól szemlélteti, milyen kutatási eredményekre számíthatunk majd a továbbiakban is: olyanokra, amelyek még inkább alátámasztják a mikrobiom és az egészség közötti szövevényes kapcsolatot.

Most pedig essen néhány szó a tápcsatornáról is. A gyomorban, vékony- és vastagbelekben és májban élő mikrobiális közösségek mind létfontosságú szerepet játszanak a test egészségében, és megfelelően kell működniük a mindennapos jólléthez. A tápcsatorna mikrobiomja dönti el, mely tápanyagokat tartsa meg a szervezet és melyeket ürítse ki, sőt, még az ételek génekre gyakorolt hatásait is meghatározhatja.

Mikrobiomja a külvilág szenzoraként és a szervezetén belüli kommunikációs hálózatként is szolgál. Hasonlóan ahhoz, ahogy a tápcsatorna mikrobiomja kétirányú kommunikációt folytat az aggyal, a szájüreg mikrobiomja és az agy között is él az összeköttetés. Mikrobiomja a teste egészében kommunikál a szövetekkel és a szervekkel, és képes a többi mikrobiális közösségtől érkező információk fogadására.

Azt is fontos megjegyezni, hogy kora előrehaladtával a mikrobiomja is változik. Csecsemő- és kisgyermekkorban az ember mikrobiomja gyors fejlődésen esik át. A gyomor- és bélrendszeri mikroflóra kolonizációja már a születés pillanatában megkezdődik. Néhány nap elteltével ki is alakul egy komplex mikrobiális ökoszisztéma. Egy hónap múltán az újszülött mikroflóráját túlnyomórészt laktobacilusok és bifidobaktériumok alkotják. Egy-két éven belül pedig már egy fiatal felnőttéhez hasonló mikroflórával fog rendelkezni. A kolonizáció ilyen ütemű lefolyása elképesztően gyors.

Ezt a gyors szaporodással és fejlődéssel jellemezhető korai időszakot egy viszonylag stabilabb szakasz követi a korai felnőttkor nagy részében. A mikrobiom azonban sosem stagnál ugyanabban az állapotban. Ahogy öregszünk, a tápcsatorna mikrobiomja sem marad a régi. Mikrobiális közösségei összetétele egyre kisebb változatosságot mutat, és a jótékony mikrobák – például a laktobacilusok és bifidobaktériumok – száma csappan. Ellenben egyre nagyobb teret nyernek az enterobaktérium-populációk, az olyan opportunista baktériumok, amelyek alkalomadtán fertőzéseket okozhatnak. Jelenleg is számos kutató vizsgálja, milyen szerepe van a mikrobiomnak az öregedés folyamatában.

Ha gondoskodik mikrobiomjáról, a mikrobiomja is gondoskodik Önről

Alapvető életvitelbeli szokások az egészséges mikrobiomért

Az egészséges életvitel hozzájárul az egészséges mikrobiomhoz, ami cserében támogatóan hat az egészséges öregedésre. Tudósok felismerték, hogy a tápcsatorna mikrobiom-mintázatai eltéréseket mutatnak olyan fiatal felnőttek esetében, akik rendszeresen mozognak és helyesen táplálkoznak. Az egészséges mikrobiommal rendelkező egyének jellemzően hosszabb és egészségesebb életet élnek. Ha tehát a kora előrehaladtával gondoskodik a mikrobiomjáról, a mikrobiomja is gondoskodni fog Önről.

De milyen szokásokat alakíthatunk ki a mikrobiomok egészségének elősegítéséért? Ugyanazokat az életmódbeli szokásokat, amelyek az optimális jólléthez is kellenek: kiegyensúlyozott és tápláló étrendet, testmozgást és sok-sok pihentető alvást.

A táplálkozás és az emésztés képezi a dōTERRA wellnessdiagramjának alapját, és egyúttal a mikrobiomnak is támaszt nyújt. A változatos teljes értékű élelmiszereket, nyers gyümölcsöket és zöldségeket, valamint erjesztett ételeket – például kimcsit, savanyú káposztát vagy kefírt – is tartalmazó, kiegyensúlyozott étrend segíti a mikrobiom egészségének megőrzését. Kutatások igazolják, hogy a feldolgozott élelmiszerek, köztük a gyorsételek, csökkentik a tápcsatornában jelenlévő baktériumok számát és diverzitását, ami súlyproblémákhoz vezethet.

A következő a testmozgás és az anyagcsere. A megfelelő mennyiségű testmozgás és az anyagcsere-egészségnek szentelt figyelem a mikrobiális közösségek számára is meghozza a gyümölcsét. Vizsgálatokkal megállapították, hogy a mozgás serkenti és fokozza a mikrobiom diverzitását, amiért cserébe a tápcsatorna mikrobiomja komoly szerepet vállal az anyagcsere-egészség fenntartásában.

Megfelelő pihenésre és stresszkezelésre is szükség van az egészséges flóra támogatásához. Noha az alvásra sok esetben könnyedén legyintünk, az egészség szinte összes aspektusára kihatással van, ahogyan a mikrobiomra is! Ha mikrobiomja egészségének javításán dolgozva az alvásra és a stresszkezelésre is kitüntetett figyelmet fordít, az mindkét területre jótékonyan fog hatni.

Ha gondoskodik mikrobiomjáról, a mikrobiomja is gondoskodik Önről

A tudatos öngondoskodás gyakorlása során egyéb mindennapi módszerek alkalmazását is fontos szem előtt tartanunk a különböző mikrobiomok támogatása és egyensúlyban tartása érdekében. Például azt, hogy a kórokozókkal szemben védelmet nyújtó fertőtlenítőszerek a jótékony mikrobákat is távol tarthatják. A fertőtlenítők rendszeres alkalmazása helyett bizonyos esetekben az egyszerű szappan és víz teszi a legjobb szolgálatot.

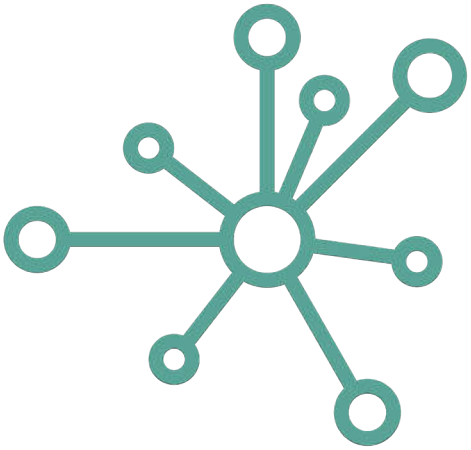
Ennek a fejezetnek a végéhez érve már jobban átlátjuk a mikrobiomok kényes egyensúlyát és az általános egészségre gyakorolt jelentős hatásait, ahogy az is világosság vált, hogy mindennapos szokásaink már egészen apró módosításaival is komoly változásokat idézhetünk elő ezekben a mikrobiális közösségekben. Az egyik legegyszerűbb szokás, amelyet felvehetünk, a proaktív táplálékkiegészítés. A következő fejezetben megismerkedünk a mikrobiomot támogató minőségi étrend-kiegészítők ismérveivel, valamint a dōTERRA PB termékek Ön és családja számára kínált jótékony hatásaival.

Hogyan válasszunk és használjunk minőségi táplálékkiegészítőket

A ProBiome három P betűjének meghatározása

Prebiotikumok

A prebiotikumok nem azonosak a probiotikumokkal. A prebiotikumok olyan élelmiszer-összetevők, amelyek kedvezően hatnak a probiotikumok, vagyis a jótékony baktériumok szaporodására. Ők szolgálnak táp-, illetve üzemanyagul a probiotikumok számára. A prebiotikumokat a kommenzális probiotikus baktériumok szelektív erjesztés útján hasznosítják, hogy rövid láncú zsírsavakat, például acetátot, propionátot vagy butirátot állítsanak elő belőlük.



Probiotikumok

A probiotikumok olyan élő mikroorganizmusok, amelyek elegendő mennyiségben fogyasztva jótékony hatást gyakorolnak a gazdatestre. Versenyre kelnek a patogén baktériumokkal a bélhámsejtek szabad kötőhelyeiért, ami segít fenntartani a tápcsatorna védelmi vonalának egészségét. Ahhoz, hogy a probiotikumok hatékonyak lehessenek, túl kell élniük, és ellen kell állniuk a gyomorsavnak, az epének és a hasnyálmirigy nedveinek, majd meg kell tudniuk tapadni a hámsejteken, hogy kolóniákat képezzenek a belekben. Az emberek már évezredek óta fogyasztanak probiotikus kultúrákat olyan erjesztett élelmiszerek, mint például a joghurt, a kefír, a savanyú káposzta vagy a szójabab útján. Az utóbbi időben azonban egyre jobban felértékelődnek a mindennapos táplálékkiegészítés nyújtotta előnyök olyan kiváló minőségű probiotikumok jóvoltából, amelyek támogatják a mikrobiomot.

Hogyan válasszunk és használjunk minőségi táplálékkiegészítőket

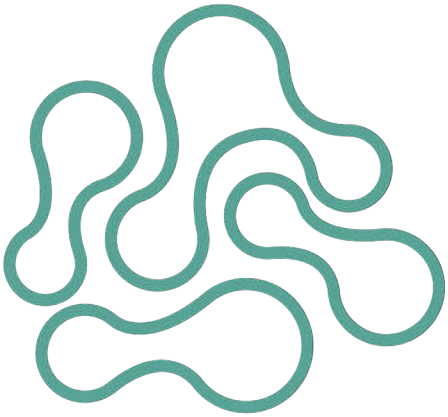
Probiotikumok

A probiotikus baktériumok szerepe a szervezetben az, hogy jótékony tápanyagokat, például folátot, B1-, B2- és B12-vitaminokat és sok mást termeljenek. Gondoljon rájuk úgy, mint a test aprócska szuperhőseire, akik sok különféle mechanizmusban lehetnek a segítségére. Például:

- Csapatmunka vagy közvetlen kombinációk útján működnek együtt és egyesítik erőiket, hogy még hatékonyabbak legyenek.
- Kompetitív kizárás útján nyújtanak védelmet, ugyanis versenyre kelnek az ártalmas baktériumokkal, és kiszorítják azokat, hogy ne kerülhessenek fölénybe, és ne okozhassanak károkat.
- Olyan antimikrobiális vegyületeket tudnak kiválasztani, amelyek képesek felvenni a harcot az egészségét fenyegető baktériumokkal.
- Kölcsönhatásba lépnek a gazdatesttel, jóindulatúak a mikrobiomjában már jelenlévő mikrobiális közösségekkel.
- Erősítik a védelmet nyújtó hámréteget és a bélfalakat, így biztosítva a tápcsatorna védelmének integritását.
- Támogatják a test természetes védekezési mechanizmusait a természetes immunitás erősítéséért szabályozva az immunrendszer működését.
- Segítenek a szervezetnek az elfogyasztott ételben lévő fontos elektrolitok és tápanyagok felszívásában.
- Jótékonyan hatnak a tápcsatornán belüli mozgások szabályozására is, például a bélmozgások enyhítése és az olyan problémák megelőzés útján, mint a székrekedés.

A probiotikumok a fájdalomérzetre is bizonyítottan hatással vannak, ami azt jelenti, hogy segíthetnek mérsékelni a gyomorrontás és ahhoz hasonló panaszok esetén érzett fájdalmat.

Hogyan válasszunk és használjunk minőségi táplálékkiegészítőket



Posztbiotikumok

A posztbiotikumok a probiotikumok és egészséges bélbaktériumok által a prebiotikus rostok elfogyasztása után előállított jótékony anyagok. Ezek az anyagok, amelyeket metabolitoknak is szoktak nevezni, hosszú távra szóló előnyöket biztosítanak még azután is, hogy a probiotikumok végighaladnak az emésztőrendszeren. A prebiotikumok és probiotikumok szedésének is az a végső célja, hogy létrejöjjenek a posztbiotikumok! Posztbiotikumok például a rövid láncú zsírsavak, a biohasznosulásra hozzáférhető vitaminok és aminosavak, a peptidek, az enzimek, a lokális denzitásérzékelésre képes molekulák, az indol, a gamma-aminovajsav (GABA), a dopamin és egyéb neurotranszmitterek.

A posztbiotikumok öt egészségtámogató mechanizmust látnak el:

1. A helyi mikrobióta moduláció ját
2. A hámréteg védelmi funkciójának erősítését
3. A szisztémás és lokális immunválaszok moduláció ját
4. A szisztémás anyagcsereválaszok moduláció ját
5. Az idegrendszeren keresztüli szisztémás jeltovábbítást

Amint az ebből is jól látszik, a posztbiotikumok tulajdonképpen a csendes hősei ennek a mikrobiomról szóló történetnek!

Hogyan válasszunk és használjunk minőségi táplálékkiegészítőket

A mikrobiomot támogató minőségi étrend-kiegészítő kiválasztása

A tápcsatorna mikrobiomjához való tudatos közelítés egyre népszerűbb lett az elmúlt évek során, úgyhogy jelenleg talán már Ön is szed valamilyen probiotikus táplálékkiegészítőt. Azonban ezek az étrend-kiegészítők korántsem egyformák, színvonal és minőség tekintetében is egészen nagy eltérések mutathatók ki a különböző termékcsaládok között. A mikrobiomja támogatását szolgáló jó minőségű táplálékkiegészítő kiválasztása pedig nem csupán egy magas CFU-értékű termék megtalálásából áll. Bemutatunk öt olyan szempontot, amely segít a mikrobiomot támogató termékek minőségének, köztük a dōTERRA által kínált termékek minőségének is a megítélésében.

1. Törzsek és fajok

Elgondolkodott már azon, vajon mire utalnak a probiotikumok tápanyagtáblázatában feltüntetett nevek és számok? A név az adott baktérium faját jelöli, míg a név mellett feltüntetett szám a fajon belüli konkrét törzset azonosítja.

A mikrobiális diverzitás sokat számít, ezért érdemes olyan mikrobiomot támogató táplálékkiegészítőt választania, amely több törzset és fajt is felölel. Ezenkívül a probiotikumok táplálását biztosító prebiotikumokról is érdemes gondoskodnia, hogy táplálja a szaporodásukat és a túlélésüket, végső soron pedig a metabolitok előállításához is hozzájáruljon.

Legvégül győződjön meg arról is, hogy a választott étrend-kiegészítő glutén- és cukormentes, elkerülve ezzel az egészségtelen baktériumok táplálását.

Tápanyagtartalom
Tápértékek egy adagban
Egy adag = 1 tasak

Frukto-oligoszacharid	150 mg
Bifidobacterium lactis BS01	2.45 Billion AFU
Lactobacillus rhamnosus GG	1.4 Billion AFU
Lactobacillus rhamnosus LR06	0.7 Billion AFU
Lactobacillus plantarum LP01	350 Million AFU
Lactobacillus plantarum LP02	350 Million AFU
Bifidobacterium breve BR03	350 Million AFU
Lactobacillus rhamnosus LR04	350 Million AFU
Bifidobacterium longum 04	350 Million AFU
Bifidobacterium breve B632	350 Million AFU
Bifidobacterium lactis BS05	140 Million AFU
Streptococcus thermophilus FP4	70 Million AFU
Lactobacillus reuteri LRE02	70 Million AFU
Lactobacillus salivarius subsp. salivarius CRL1328	70 Million AFU

Hogyan válasszunk és használjunk minőségi táplálékkiegészítőket

2. Eredet

Probiotikus étrend-kiegészítő választásakor azt is fontos szem előtt tartani, hogy az előállításához felhasznált törzsek honnan származnak. A dōTERRA-nál mi szándékosan a legváltozatosabb természetes forrásokat és emberi eredetű törzseket válogatjuk össze a mikrobiomot támogató termékeink megalkotásához. Talán már más mikrobiomot támogató termékek kapcsán is hallott emberi eredetű törzsek alkalmazásáról, viszont fontos megjegyeznünk, hogy ezeket a törzseket nem emberi melléktermékekből gyűjtötték be, és nem is tartalmaznak ilyesmit.

Az emberi eredetű törzsek olyan baktériumtörzsek, amelyek képesek az emberi testben szaporodni, és széles körben a mikrobiomot támogató étrend-kiegészítők legjobb forrásának tartják őket. Ezek a törzsek együtt fejlődtek az emberrel, és jótékonyan hatnak az egészségünkre. A dōTERRA által felhasznált törzseket izoláltuk az emberi kultúráktól, és gondos odafigyeléssel finomítottunk rajtuk a lehető legjobb termékek előállításáért.

Hogyan válasszunk és használjunk minőségi táplálékkiegészítőket

A dōTERRA PB Restore™ 28 törzset tartalmaz:

L. plantarum 14D

B. animalis ssp. lactis BLC1

L. rhamnosus SP1

L. paracasei NTU101

L. rhamnosus IMC501

L. paracasei IMC502

L. acidophilus LA1

L. paracasei BGP2

L. rhamnosus Lb21

B. breve BBR8

B. lactis Bi1

L. acidophilus LA3

L. brevis SP48

L. lactis LL82

L. rhamnosus CRL1505

P. acidilactici SP29

L. johnsonii SP72

B. bifidum SP9

L. casei BGP93

L. fermentum CS57

L. helveticus SP27

L. reuteri LR92

B. infantis SP37

B. longum SP54

L. bulgaricus-LB2

L. crispatus SP28

L. gasseri LG050

L. salivarius SP2

A dōTERRA PB Assist+™ 13 törzset tartalmaz:

Bifidobacterium lactis BS01

Lactobacillus rhamnosus GG

Lactobacillus rhamnosus LR06

Lactobacillus plantarum LP01

Lactobacillus plantarum LP02

Bifidobacterium breve BR03

Lactobacillus rhamnosus LR04

Bifidobacterium longum 04

Bifidobacterium breve B632

Bifidobacterium lactis BS05

Streptococcus thermophilus FP4

Lactobacillus reuteri LRE02

Lactobacillus salivarius subsp. salivarius CRL1328

Hogyan válasszunk és használjunk minőségi táplálékkiegészítőket

3. Hatóerő

A probiotikus táplálékkiegészítőknek aktív, élő baktériumkultúrákat kell tartalmazniuk, és a gyártás ideje helyett a felhasználás idejére kell garantálni a törzsek életképességét.

A táplálékkiegészítőre vonatkozóan megadott telepképző egység (CFU) jelzi az élő baktériumok számát. Vannak azonban olyan vállalatok, amelyek a feltüntetett CFU-értéket a „gyártás időpontjára" vonatkozóan reklámozzák, és nem vállalnak garanciát a készítmény szavatosságára. Ezzel a címkézési módszerrel a felhasználás időpontjában valós értéknél magasabb CFU-val kecsegtető termékek kerülnek forgalomba, úgyhogy járjon mindig utána a termékeknek, és kerülje a félrevezető CFU-értékeket.

Egy másik mérési mód az aktív fluoreszcens egységet (Active Fluorescent Unit, AFU) alkalmazza. Ez a mértékegység az élő sejtek precíz számlálására alkalmazott modern és kifinomult áramlási citometria tesztmódszeréből ered. Az AFU jelenleg a legkorszerűbb és legpontosabb számbavételi eljárás az összes életképes sejt megszámlálására.

4. Túlélési és életképesség

A mikrobiomot támogató táplálékkiegészítőben található probiotikumok túlélési és életképességét is fontos figyelembe venni. A gyomor egy olyan savas közeg, amely kedvezőtlen az ilyen mikrobák számára. Ezért a legjobb olyan probiotikus komplexek mellett dönteni, amelyek kapszulázási eljárással, tehát bélben oldódó bevonattal vagy valamilyen hasonló megoldással készülnek, hogy támogassák a mikrobák túlélését a gyomorban, majd az eljutásukat a belekig, ahol szükség van rájuk.

5. Tesztek és tudományos háttér

Több száz mikrobiális törzs és nemzetség található az emberi mikrobiomban, de ezeknek csupán töredéke áll rendelkezésre a probiotikus táplálékkiegészítőkben. És még ennél is kevesebb esett át klinikai teszteken annak igazolására, hogy táplálékkiegészítőkben felhasználva számottevő jótékony hatásokat tudnának biztosítani. Ezért amikor a mikrobiomot erősítő étrend-kiegészítők után kutatunk, azt is lényeges szem előtt tartanunk, hogy a készítményhez választott törzseket vajon alaposan kivizsgálták-e, klinikailag is tesztelték-e. Annak is érdemes utánajárni, hogy a gyártó által közölt állítások tudományosan is megerősítést nyertek-e.

Mind a dōTERRA PB Restore kapszulához, mind a PB Assist+-hoz tudományos bizonyítékok és orvosi publikációk által is igazolt törzseket válogattunk össze. Kutatókból, tudományos és orvosi szakértőkből álló csapatunk aprólékosan kielemzett minden kapcsolódó tanulmányt, miközben ezeknek a piacvezető termékeknek az összetételén dolgozott.

Bemutatjuk a dōTERRA PB Restore™-t

A dōTERRA PB Restore™ és dōTERRA PB Assist+™ elnevezésekben a PB a ProBiome kifejezés rövidítése. Szerettük volna, ha a név tükrözi a szándékunkat, hogy mindig a legkiválóbb proaktív támogatást nyújtsuk mikrobiomja számára, hogy Ön mindvégig makroszinten élvezhesse annak előnyeit.

Mikrobiomja a teste egészére kiterjed, nem csupán a tápcsatornára. A dōTERRA PB Restore™-t a szervezet egészét felölelő biomot szem előtt tartva alkottuk meg. Összetételénél fogva alapvető, holisztikus táplálékkiegészítőként biztosít többféle módon is előnyöket szisztémás egészsége számára.

A tápcsatorna mikrobiomja rendkívüli erővel bír a szervezetben, és a dōTERRA PB Assist+™ célja kifejezetten az, hogy egyedülálló formulájával még tovább erősítse. Ez a táplálékkiegészítő további törzseket biztosít, amelyek kimondottan a tápcsatorna mikrobiomját célozzák, ráadásul felnőtteknek és gyermekeknek egyaránt biztonságos.

A dōTERRA PB Restore™ egy forradalmi táplálékkiegészítő a mikrobiom számára. Kétkamrás kapszulába zárva készül, és 30 bioaktív, prebiotikumok, probiotikumok és posztbiotikumok alkotta összetevőt tartalmaz. Ez a korábbi összetételhez képest háromszor annyi törzset jelent, aminek köszönhetően a mikrobiom támogatására megalkotott táplálékkiegészítőkhöz felhasznált törzsek és fajok diverzitása tekintetében a dōTERRA PB Restore™ piacvezető készítménynek számít!

Minden egyes dōTERRA PB Restore™ kapszula 18 milliárd aktív, élő sejtet biztosít az elfogyasztása pillanatában, amivel a korábbi kapszulák hatóerejének háromszorosát nyújtja.

A bioaktív kultúrák túlélésének és életképességének biztosítása érdekében a dōTERRA PB Restore™ egy külső és egy belső héjból álló, szabadalmazott kapszulázási technológiát alkalmaz. A külső héj rejti a prebiotikus frukto-oligoszacharidokat (FOS) és a posztbiotikumokat, míg a nyújtott felszívódású belső héj a 28 probiotikus törzset tartalmazza. Ez az egyedülálló dupla rétegű kapszulázási technológia óvja a bioaktív kultúrákat a gyomorban uralkodó kíméletlen feltételektől, így biztosítva az aktív hatóanyagok eljutását egészen a tápcsatorna kötőhelyeire.

Bemutatjuk a dōTERRA PB Restore™-t

Ismerje meg az összetételt alkotó, tudományosan alátámasztott 30 bioaktív komponenst. Az egyik kulcsfontosságú alkotóelem az esszenciális prebiotikus frukto-oligoszacharid (FOS), amely a különböző gyümölcsökben és zöldségekben természetesen előforduló szénhidrát. A frukto-oligoszacharid (FOS) egy emészthetetlen rost, amely megtalálható olyan élelmiszerekben, mint az articsóka, a banán, az árpa, a fokhagyma, a méz, a hagyma, a búza és a paradicsom. Szelektíven támogatja a jótékony baktériumok szaporodását. A dōTERRA PB Restore™ 28 gondosan válogatott probiotikus törzset tartalmaz, amelyek mindegyike több klinikai vizsgálat útján is tanúsítottan jótékony hatású.

Elsődleges probiotikus törzsek és jótékony egészségügyi hatásaik

Synbio L. *rhamnosus* IMC501 + L. *paracasei* IMC502

- Növeli az egészséges baktériumok számát, elnyomva a nemkívánatos baktériumok hatásait.
- Fokozza a test regenerációs folyamatait, és javít az edzések utáni fáradtságérzeten a mozgás kiváltotta oxidatív stressz csökkentésével.[4]
- Támogatja a gyomor- és bélrendszeri működést.
- Csökkenti a reaktívoxigén-metabolitokat megerőltető testmozgás után.[4]
- Segít fenntartani a gyomor- és emésztőrendszeri csatornák teherbírását és hatékonyságát.

B. *animalis ssp. lactis* BLC 1

- Elősegíti a laktóz megemésztését az alkalmankénti puffadás vagy hasi diszkomfortérzet megakadályozásáért.[1]
- Fenntartja az egészséges széklet ürítési rutint és emésztőrendszeri egészséget, és segít az alkalmanként fellépő székrekedések kezelésében.[1]

L. *acidophilus* LA1

- Általános támogatást biztosít az emésztőrendszeri egészség megőrzéséhez.
- Stimulálja a szervezet természetes működését a nemkívánatos baktériumok távoltartásával.
- Javíthatja a lipidanyagcserét, ami jótékonyan hat az általános egészségi állapotra.
- Olyan enzimeket termel, amelyek összefüggésben állnak a szív- és érrendszeri egészség támogatásával.

L. *rhamnosus* SP1

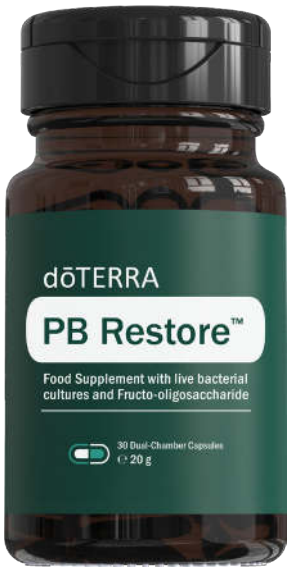
- Rendszeres fogyasztása esetén fenntartja a fogak és a száj nyálkahártyájának egészségét, ami védelmet nyújt az ártalmas mikrobákkal szemben.[3]
- Elősegíti a bőr egészségét, és javítja az alkalmanként jelentkező bőrhibák és szárazság látható jeleit.
- Támogatja a szájhigiénia fenntartását.[3]

L. *brevis* SP48

- Támogatja a központi idegrendszer egyik fő neurotranszmittere, a gamma-aminovajsav (GABA) szintjének természetes emelkedését.[1]

L. *rhamnosus* LB21

- Fenntartja a szájhigiéniát és támogatja a fogak egészségét.[3]



Bemutatjuk a dōTERRA PB Restore™-t

Másodlagos probiotikus törzsek és jótékony egészségügyi hatásaik

B. *breve* BBr8

- Segít az egészséges mikrobióta fenntartásában az emésztőrendszer egészségének javításáért.
- Hozzájárulhat az egészséges testsúlyhoz.[1]

L. *fermentum* CS57

- Javíthatja a lipidanyagcserét, ami jótékonyan hat az általános egészségi állapotra.[3]
- Javíthatja a hosszú távra szóló életminőséget és jóllétet.[3]
- Speciális egészséges mikrobiális molekulák felszabadítása útján támogatja a tápcsatorna működését.[3]

L. *paracasei* BGP2

- Pozitívan hat a bélrendszeri útvonalakra az egészséget támogató biológiai előnyökért.[1]
- Javíthatja a lipidanyagcserét, ami jótékonyan hat az általános egészségi állapotra.[1]
- Javítja a tápcsatorna egészségét.[1]

L. *plantarum* 14D

- Segít az egészséges mikrobióta fenntartásában az emésztőrendszer egészségének javításáért.
- Fenntartja a jótékony bifidobaktériumokat.[1]

L. *crispatus* SP28

- Fenntartja a laktobacilusok túlsúlyát.

L. *delbrueckii ssp. bulgaricus* LB2

- Segít az emésztésben.[1]
- Segít az egészséges mikrobióta fenntartásában az emésztőrendszer egészségének javításáért.[1]

B. *longum ssp. longum* SP54

- Támogatja a bélcsatornák védelmi vonalát a nemkívánatos mikrobák szaporodásának gátlása útján.[2]

L. *gasseri* SP33

- Fenntartja a laktobacilusok túlsúlyát.

---

1 Preklinikai kutatások alapján. További klinikai vizsgálatok szükségesek.

2 Több törzsön végzett kutatások alapján. További klinikai vizsgálatok szükségesek egyedül ezen a törzsön.

3 Különféle felszívódást biztosító rendszereken végzett kutatások alapján. További, kapszulákra irányuló klinikai vizsgálatok szükségesek.

4 Fiatal sportolókon végzett kutatások alapján. További, egyéb korcsoportokra irányuló kutatások szükségesek.

Bemutatjuk a dōTERRA PB Restore™-t

A dōTERRA PB Restore™-ban csak egyféle posztbiotikus törzs, a **L. *rhamnosus* CRL 1505 HI** található, amely szellemprobiotikumként működik. Habár nem életképes, a bélhámsejtek és sejtek reagálnak rá.

A prebiotikus frukto-oligoszacharidok (FOS) és a posztbiotikus törzsek a kétkamrás kapszula külső héjában kaptak helyet, készen, hogy munkához lássanak még azelőtt, hogy a sötétzöld belső héjban található probiotikumok felszabadulnának.

Támogassa teste mikrobiomjának diverzitását napi egy kétkamrás kapszula étkezés közbeni elfogyasztásával.

Összegezve tehát mindazokból a klinikai és kísérleti kutatásokból, amelyek a dōTERRA PB Restore™-t alkotó 30 bioaktív összetevőre irányulnak, a készítmény formulájáról az alábbiakat állapíthatjuk meg:

- Általánosságban jótékonyan hat az emésztőrendszeri egészségre, és hozzájárulhat az emésztéssel kapcsolatos komfortérzethez.
- Védő és tisztító hatást fejt ki, és elősegíti az egészséges mikroflórát.
- Hozzájárulhat az egészségtől sugárzó bőrhöz.
- Elősegíti az egészséges lipidanyagcserét.

Bemutatjuk a dōTERRA PB Assist+™-t

Míg a dōTERRA PB Restore™ az egész testre kiterjedő mikrobiomot támogatja, a dōTERRA PB Assist+™ célzottan olyan törzseket tartalmaz, amelyek kimondottan a tápcsatorna és az emésztőrendszeri egészség támogatását szolgálják.

A dōTERRA PB Assist+™ egy családbarát probiotikus keverék az előző készítményhez képest kétszer annyi, 13 törzzsel és egy prebiotikummal. Kiegészíti a dōTERRA PB Restore™ hatását az egészséges tápcsatorna maximális diverzitásáért.

A dōTERRA PB Assist+™ elfogyasztása pillanatában hétmilliárd AFU-t (aktív fluoreszcens egységet) biztosít a probiotikumok kifinomult számlálási módszere szerint jelenlévő élő kultúrákkal.

A dōTERRA PB Restore™-hoz hasonlóan a dōTERRA PB Assist+™ is tartalmaz prebiotikus frukto-oligoszacharidokat (FOS), inulint, amelyekről klinikai és kísérleti kutatások igazolják, hogy elősegítik az emésztőrendszer egészségét, az emésztéshez kapcsolódó komfortérzetet és az egészséges lipidanyagcserét.

A gyermekek és a felnőttek is szeretik az epresdinnyés ízt, amitől mindkét csoport számára kellemes, ugyanakkor erőteljes és biztonságos is lesz ez a táplálékkiegészítő.

A dōTERRA PB Assist+™ egyedülállóan porított formája miatt nincs szükség a dōTERRA PB Restore™-nál alkalmazott kétkamrás kapszulás technológiára. Helyette mikrokapszulázás útján biztosítja a probiotikumok túlélését a gyomor savas közegében, hogy eljuthassanak a belekig. És habár úgy tűnik, hogy a készítmény már a szájban feloldódik, ne feledje, hogy mikroszkópikus méretű jótékony flórákról van szó. A probiotikus törzsek mikrokapszulázva vannak, tehát egy olyan védőburokba vannak zárva, amely lehetővé teszi hatékony eljutásukat egészen a gyomor-béltraktus alsóbb szakaszaiba, ahol majd szaporodni tudnak, és elkezdhetik kifejteni hatásukat.

Bemutatjuk a dōTERRA PB Assist+™-t

Tekintse át egyesével a dōTERRA PB Assist+™-ban található, tudományosan alátámasztott 13 probiotikus törzset:

L. *rhamnosus* LGG

L. *plantarum* LP01

L. *plantarum* LP02

B. *breve* BR03

B. *lactis* BS01

L. *rhamnosus* LR04

L. *rhamnosus* LR06

B. *longum* 04

B. *breve* B632

B. *lactis* BS05

Streptococcus thermophilus FP4

L. *reuteri* LRE02

L. *salivarius ssp. salivarius* CRL 1328

Összegezve tehát mindazokból a klinikai és kísérleti kutatásokból, amelyek a dōTERRA PB Assist+™-t alkotó 13 bioaktív összetevőre irányulnak, a készítmény formulájáról az alábbiakat állapíthatjuk meg:

- Általánosságban jótékonyan hat az emésztőrendszeri egészségre, és hozzájárulhat az emésztéssel kapcsolatos komfortérzethez.
- Elősegíti a tápcsatorna egészséges mikroflóráját.
- Elősegíti az egészséges szájhigiéniát a gyermekek számára.
- Hozzájárulhat az egészségtől sugárzó bőrhöz tipegők és gyermekek számára.
- Támogatja a gyermekkori egészséget.

Ez a 13 törzs eltér a dōTERRA PB Restore™-ban található 28 probiotikus törzstől. A dōTERRA PB Assist+™ és a dōTERRA PB Restore™ együttesen 41 probiotikus törzset nyújt, amelyek további pre- és posztbiotikumokkal kiegészülve összesen 43 figyelemre méltó bioaktív összetevőt tartalmaznak! Az optimális diverzitás és egészségtámogatás érdekében a felnőttek számára érdemes lehet mindkét ProBiom táplálékkiegészítőt napi rendszerességgel szedni.

Hogyan használjuk a dōTERRA ProBiome táplálékkiegészítőket

Most, hogy már láttuk, hogy tudjuk beazonosítani a mikrobiomot támogató minőségi étrendkiegészítőket, és a dōTERRA PB Restore™ és PB Assist+™ készítményeket is megvizsgáltuk, nézzük meg azt is, hogyan kell ezt a két mikrobiomot erősítő táplálékkiegészítőt alkalmazni.

A dōTERRA ProBiome táplálékkiegészítők szedése egyszerű. Vegyen be naponta egy dōTERRA PB Restore ProBiome Complex kapszulát étkezés előtt. A PB Assist+ port öntheti egyenesen a szájába, vagy elkeverheti hideg vízben is azonnal elfogyasztva. Akár hideg élelmiszerekkel, például smoothie-val vagy joghurttal is beveheti.

Azt javasoljuk, hogy étkezéssel egyidejűleg vegye be ezeket a táplálékkiegészítőket. Emésztőrendszere ugyanis ilyenkor a legaktívabb, és olyan tempóban tudja a probiotikumokat átjuttatni a gyomor kíméletlen közegén, amilyet a kapszulázási technológia a hatékony működéshez igényel. Más időpontban, például lefekvés előtt bevéve a táplálékkiegészítő valószínűleg túl hosszan időzne tétlenül a gyomorsavban, mivel az emésztés alvás közben lelassul.

Ezért azt javasoljuk, vegye be étkezés közben a probiotikumokat, de testhőmérsékletnél ne melegebb ételekkel vagy forró italokkal, ugyanis ezek károsítják a bioaktív összetevőket.

Ügyeljen rá, hogy a mikrobiomját támogató új táplálékkiegészítőit mindennap bevegye! Talán meglepőnek találja, de amikor azt mondjuk, hogy a probiotikumok kolóniákat alkotnak, az nem azt jelenti, hogy hosszú távra szólóan beveszik magukat és letelepednek a szervezetébe. Ne hagyja, hogy a sejtszámlálás terminológiája megtévessze. A CFU telepképző egységeket jelent, de a probiotikumok csak átmeneti mikroorganizmusok. Végighaladnak az emésztőrendszer csatornáin és szisztémás előnyöket váltanak ki a tápcsatornával, az étrendből származó tápanyagokkal és a belekben már megtelepedett mikrobiótával való kölcsönhatásaik során, mielőtt távoznának a testből.

Tehát mivel a táplálékkiegészítőkből nyert probiotikumok csak átmenetiek, jótékony hatásaik a napi használattól függnek. Miként a víz is elengedhetetlen sejtjei mindennapos hidratálásához, vagy miként a dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ termékeit is napi rendszerességgel szedi, hogy elegendő mikrotápanyagot biztosítson a szervezete számára, javasoljuk, hogy a dōTERRA PB Restore és a PB Assist+ készítményeket is építse be mindennapi étrend-kiegészítésébe.

Irodalomjegyzék

Sender R, Fuchs S, Milo R. "Revised estimates for the number of human and bacteria cells in the body." bioRxiv 036103.

Joshipura KJ, Munoz-Torres FJ, Morou-Bermudez E, et al. "Over-the-counter mouthwash use and risk of pre-diabetes/diabetes." Nitric Oxide. 2017 Dec 1;71:14–20.

Preshaw PW. "Mouthwash use and risk of diabetes." Br Dent J. 2018 Nov 23;225(10):923–926.

Heiman ML, Greenway FL. "A healthy gastrointestinal microbiome is dependent on dietary diversity." Mol Metab. 2016 May;5(5):317–320.

Knezevic J, Starchl C, Berisha AT, et al. "Thyroid-gut axis: How does the microbiota influence thyroid function?" Nutrients. 2020 Jun; 12(6):1769.

Peeters RP, Visser TJ. "Metabolism of thyroid hormone." 2017 Jan 1.

Látogasson el a shop.doterra.com oldalra

UK Office, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Egyesült Királyság | doterra.eu

dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublin 2, Írország

© 2024 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St. Pleasant Grove, UT 84062, Amerikai Egyesült Államok

Minden jog fenntartva. Minden védjeggyel vagy bejegyzett védjegy szimbólummal ellátott szó a dōTERRA Holdings LLC védjegye vagy bejegyzett védjegye.

HU EU Microbiome eBook 100625