dōTERRA™ | EUROPE

Microbioma

Índice

Microbioma: el órgano invisible 03

Microbioma y salud 04

Cuida del microbioma y el microbioma cuidará de ti 08

Cómo escoger y usar un buen suplemento 10

Descubre dōTERRA PB Restore™ 17

Descubre dōTERRA PB Assist+™ 21

Cómo usar los suplementos dōTERRA ProBiome 23

Fuentes 24

Bienvenido/a

Microbioma: el órgano invisible

Los seres humanos han ido evolucionando junto a billones de organismos diminutos llamados microbios. ¡La comunidad científica estima que existen tantos microbios en el cuerpo humano como células!

Estas comunidades microbianas se conocen como microbiomas, unos órganos invisibles que afectan a la salud general, no solo al sistema digestivo. Los microbiomas se encuentran en distintas partes del cuerpo expuestas al exterior, como la piel, la boca, los ojos, los oídos, la nariz, los pulmones, los riñones, el aparato urinario y el sistema reproductor. Cada comunidad microbiana sirve de ayuda a las células y los órganos vitales y se comunica con ellos para sentar las bases de la salud de todo el cuerpo.

No obstante, las alteraciones en el microbioma pueden afectar a tu salud. Diversos factores en el estilo de vida como la dieta, el estrés, el sueño, el nivel de actividad o el entorno afectan a las comunidades microbianas.

En este libro electrónico analizaremos los últimos avances en el campo del microbioma y expondremos el complejo ecosistema de microorganismos del cuerpo humano y su significativo impacto sobre la salud digestiva, inmunitaria, metabólica y mental.

Y, lo más importante de todo, explicaremos qué podemos hacer para conseguir un microbioma sano, propicio y diverso en el intestino y en otras partes del cuerpo. Entender cómo funciona, adoptar hábitos beneficiosos y usar los productos PB resulta clave para mejorar la salud y la vitalidad generales.

Los cambios más importantes empiezan en tu microbioma.

Microbioma y salud

Un jardín vivo

Tu microbioma se parece a un jardín vivo, lleno de plantas, flores e insectos de todo tipo. Las bacterias, los virus y los hongos que viven en él cumplen cada uno su función. Al igual que un jardín floreciente necesita un equilibrio de plantas e insectos, tu cuerpo requiere un microbioma variado y estable para disfrutar de la mejor salud.

El microbioma intestinal desempeña una función esencial en tu salud al ayudar en la digestión y la absorción de nutrientes. Actúa como un jardinero microbiano, dedicado a descomponer las hojas muertas para alimentar a las plantas. Además, el microbioma intestinal sirve de barrera de protección, como una valla que no permite la entrada de plagas nocivas.

Sin embargo, como ocurre en un jardín en el que existe una planta o insecto invasor, en el microbioma también pueden producirse desequilibrios. Una mala alimentación, el estrés o ciertos medicamentos pueden perturbar ese equilibrio y provocar problemas de salud. Si quieres cuidar de tu microbioma, es imprescindible que lleves una dieta rica y saludable, duermas lo suficiente y mantengas el estrés a raya. El cuidado del microbioma beneficia al estado de salud general, al igual que en un jardín floreciente y bien atendido.

El microbioma funciona como su ecosistema; es sensible a la temperatura, al pH, a los nutrientes y al entorno. Cuando un microbioma, también llamado flora intestinal, está sano, cuenta con más microbios beneficiosos, lo que pone de manifiesto la importancia de la diversidad. Un microbioma diverso combate los factores de estrés y se adapta a los cambios con mayor eficiencia. Contar con una amplia variedad de microbios resulta fundamental para metabolizar los alimentos, transmitir mensajes, ayudar al sistema inmunitario y desarrollar otras funciones vitales.

Cuidar del microbioma es como mantener un jardín: favorece su crecimiento y aleja todo lo que pueda perjudicarlo. Cuando las bacterias beneficiosas están en buen estado, los agentes patógenos dañinos no consiguen proliferar, lo cual reduce el riesgo de contraer infecciones.

Este es solo un ejemplo de cómo un microbioma sano puede ser beneficioso para tu salud y contribuir a las funciones esenciales como la inmunidad, la digestión, el metabolismo energético, el sueño, las capacidades cerebrales o la salud cardiovascular y a mantener el peso. En estudios previos se han vinculado las alteraciones en el microbioma con problemas de metabolismo.

Microbioma y salud

El microbioma es una materia difícil y lenta de estudiar. Cada microbioma es único y complejo y, a pesar de que apenas es visible, ejerce un enorme impacto en tu bienestar. Todavía queda mucho por explorar, pero las investigaciones más punteras de los últimos tiempos han ofrecido datos muy valiosos sobre su repercusión en la salud y el bienestar.

Mientras esperamos a que se revelen nuevos datos, es importante que apliquemos aquello que ya sabemos sobre el microbioma, dado que su efecto en la salud y el bienestar generales es inmenso.

Microbioma y salud

El microbioma es mucho más que tu intestino

Es normal que desconfiemos de las bacterias y los virus, pero estos son esenciales para nuestra salud. Con un microbioma saludable, el cuerpo es capaz de determinar cuáles son buenos y cuáles no. Nuestro cuerpo contiene más bacterias y hongos que células humanas.

Tal y como sucede en el medio natural, en el cuerpo existen distintos hábitats en los que residen los microbios, como en la piel, la boca, el intestino y otras mucosas. Tu cuerpo contiene comunidades como estas de organismos diminutos en los que conviven hongos, bacterias y virus beneficiosos.

Los organismos que componen el microbioma no son autónomos, sino que dependen unos de los otros para sobrevivir y desarrollarse. El equilibrio que crean estas especies tanto dentro como fuera de las comunidades microbianas es sumamente beneficioso. Los estudios sobre el tema confirman que un microbioma diverso es un microbioma sano. Imagínate que solo cultivases en tu jardín un único alimento; la falta de diversidad lo ahogaría.

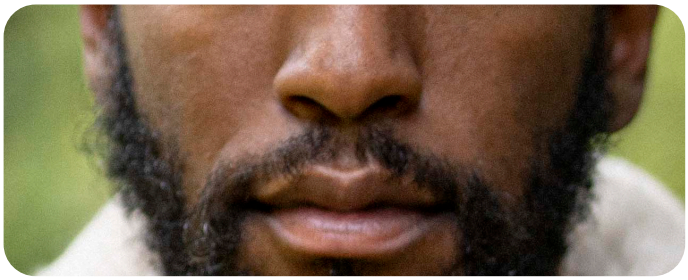
En el mundo de hoy, la falta de diversidad de alimentos es una realidad. El 75 % de la comida mundial proviene de tan solo doce plantas y cinco especies animales. En la práctica, esto quiere decir que los sistemas alimentarios modernos privan a tu microbioma de la diversidad que necesita para estar sano.

De acuerdo con los estudios realizados, tener una amplia variedad de microbios en el intestino puede mejorar la eficacia y resiliencia de tu microbioma. Si, llegado el caso, un microbio no pudiese ejercer su función, otro podría sustituirlo. Repasemos los diferentes órganos del cuerpo, empezando por la cabeza, y analicemos cómo el microbioma afecta a cada uno de ellos y estos, a su vez, influyen en el microbioma.

El cerebro es el procesador central que gestiona todo lo que nos ocurre, lo clasifica y después transmite señales al resto del cuerpo. El cerebro y el intestino están conectados por un canal de ácidos grasos de cadena corta. De acuerdo con la comunidad científica, el ecosistema de microbios que viven en este eje afecta a la salud intestinal y mental, al estado de ánimo, a la capacidad cognitiva e incluso a nuestra sensibilidad al dolor. Ante situaciones de estrés, el intestino reacciona.

La piel ejerce de barrera física y te protege frente a los agentes patógenos externos. Aunque esta tarea no le resultaría tan sencilla sin el equipo de microbiota diversa que se extiende por ella, pero también por los ojos, los oídos y, en el caso de las mujeres, por el aparato reproductor. Al igual que actúa la microbiota en el intestino, estos microorganismos esenciales ayudan a todo el cuerpo.

Microbioma y salud



Analicemos a continuación la nariz, los senos y los pulmones. Respiramos entre 10 y 20 veces por minuto y, cada vez, se introducen en nuestro cuerpo bacterias, hongos, levaduras y organismos unicelulares. El sistema inmunitario procesa millones de interacciones al día, muchas de las cuales implican microorganismos, aunque no son todas nocivas.

Es posible que tu dentista ya te haya informado de la presencia de bacterias patógenas en la boca. Aunque la boca ofrece el entorno ideal para el desarrollo de microorganismos, aquí el microbioma no es exactamente igual al del intestino o la piel. Para mantener la salud del microbioma bucal, es necesario beber suficiente agua, tomar los nutrientes esenciales y mantener una temperatura moderada. Permanece alerta ante los productos para la higiene bucal. Existen estudios que demuestran que el uso habitual de colutorios a base de alcohol puede perturbar el microbioma bucal y provocar problemas en el metabolismo glucídico. Se observa que los problemas en el metabolismo glucídico se multiplican por 4,5 en personas que utilizan este producto con regularidad. Esta relación nos indica qué rumbo tomarán estos estudios en el futuro, y que confirmará la interconexión que existe entre nuestro microbioma y nuestra salud.

Hablemos ahora del intestino. Las comunidades microbianas en el estómago, el intestino grueso y el intestino delgado, el hígado y el colon desempeñan funciones imprescindibles para la salud de nuestro cuerpo y necesitan funcionar correctamente para poder vivir con bienestar. El microbioma intestinal es el que decide qué nutrientes se queda y qué nutrientes descarta e, incluso, puede determinar cómo afectan los alimentos a los genes.

El microbioma ejerce de sensor para el medio externo y de red de comunicación dentro de tu cuerpo. Al igual que el microbioma intestinal y el cerebro mantienen una comunicación bidireccional, existe una conexión similar entre el microbioma bucal y el cerebro. Tu microbioma se comunica con todos los tejidos y órganos de tu cuerpo y, a la vez, recibe información de otras comunidades microbianas.

Cabe destacar que el microbioma va cambiando con la edad. El microbioma se desarrolla con mucha rapidez en los bebés y los niños más pequeños. La expansión de la microbiota por el tubo digestivo empieza al nacer. En pocos días queda establecido un complejo ecosistema de microbios. Al cabo de un mes, la microbiota del recién nacido está compuesta principalmente de Lactobacillus y bifidobacterias. Transcurridos entre uno y dos años, la microbiota del niño se parece bastante a la de un adulto joven. El nivel de colonización es inmenso.

Tras esta fase temprana de crecimiento y desarrollo rápidos, llega una estabilidad relativa que dura prácticamente toda la edad adulta temprana. Pero el microbioma no para quieto. Según vamos cumpliendo años, el microbioma intestinal se va transformando. Las comunidades microbianas pierden diversidad y se reduce el número de microbios beneficiosos, como los Lactobacillus y las bifidobacterias. Aumentan por el contrario las poblaciones de enterobacterias, unas bacterias oportunistas que pueden causar infecciones siempre que surge la ocasión. Son muchos los científicos y científicas que están investigando qué función cumple el microbioma en el envejecimiento.

Cuida del microbioma y el microbioma cuidará de ti

La rutina de vida es la base de un microbioma sano

Una rutina de vida sana es beneficiosa para el microbioma y este, por su parte, promueve el envejecimiento con salud. De acuerdo con descubrimientos de la comunidad científica, el microbioma intestinal funciona de forma distinta en los adultos de más edad que comen bien y hacen ejercicio. Las personas cuyos microbiomas están sanos suelen vivir más años y con mayor salud. Cuida del microbioma según vas cumpliendo años y el microbioma cuidará de ti.

¿Qué hábitos podemos adoptar para potenciar la salud del microbioma? Pues los mismos que nos ayudan a vivir con pleno bienestar: una dieta equilibrada y nutritiva, el ejercicio y dormir y descansar lo suficiente.

La nutrición y la digestión constituyen la base de la tabla de bienestar dōTERRA, pero también del cuidado del microbioma. Una dieta equilibrada compuesta por una variedad de alimentos integrales, verduras y frutas crudas y productos fermentados como el kimchi, la chucrut y el kéfir contribuye a la salud del microbioma. Diversos estudios demuestran que los alimentos procesados, incluida la comida rápida, pueden reducir el número y la variedad de bacterias en el intestino y derivar en problemas de peso.

Por encima se sitúan la actividad física y el metabolismo. Cuidar de la salud metabólica y practicar ejercicio suficiente es beneficioso para las comunidades microbianas. Hay estudios que indican que la actividad física promueve la diversidad del microbioma y que este, a su vez, tiene una función fundamental en la salud metabólica.

También son necesarios para la flora intestinal el descanso y la gestión del estrés. Aunque a veces no demos importancia suficiente al sueño, este influye en prácticamente todos los aspectos de la salud, igual que el microbioma. Anteponer el descanso y la gestión del estrés mientras cuidas de la salud de tu microbioma te ayudará en ambas dimensiones.

Cuida del microbioma y el microbioma cuidará de ti

En el nivel de cuidado personal informado, debes considerar otros métodos que puedas aplicar en tu día a día para contribuir al mantenimiento de los microbiomas. Por ejemplo, aunque los productos desinfectantes pueden proteger frente a los agentes pátogenos, también pueden alejar a los microbios más favorables. Muchas veces el uso de jabones convencionales y agua para lavarse las manos es mejor que emplear productos desinfectantes con asiduidad.

Cerramos este capítulo reconociendo el delicado equilibrio de los microbiomas y su peso en nuestra salud general. Resulta evidente que algunos sencillos cambios en los hábitos diarios pueden influir enormemente en estas comunidades microbianas. Uno de los hábitos que más fácilmente podemos aplicar es empezar a tomar suplementos. En la siguiente sección estudiaremos los suplementos que mejor funcionan para el microbioma y los beneficios que los productos dōTERRA PB pueden aportarte a ti y a tu familia.

Cómo escoger y usar un buen suplemento

Las tres pes de ProBiome

Microorganismos prebióticos

Los microorganismos prebióticos y probióticos no son lo mismo. Los prebióticos son sustancias alimentarias que propician el desarrollo de los organismos probióticos o bacterias beneficiosas. Actúan como el combustible o alimentación de los microorganismos probióticos. Son las bacterias probióticas comensales las que fermentan selectivamente los microorganismos prebióticos para producir ácidos grasos de cadena corta como el acetato, el propionato y el butirato.

Microorganismos probióticos

Los probióticos son microorganismos vivos que aportan beneficios al organismo cuando se consumen en cantidades suficientes. Compiten con las bacterias patógenas por los sitios de unión en las células epiteliales, que contribuyen a proteger la salud intestinal. Para que los probióticos resulten eficaces, es necesario que sobrevivan a los ácidos gástricos, la bilis y el jugo pancreático, que se adhieran al epitelio y que colonicen el intestino.
El ser humano lleva miles de años consumiendo cultivos probióticos en forma de alimentos fermentados como el yogur, el kéfir, la chucrut y la soja. Cada vez se reconocen más los beneficios de los suplementos diarios con probióticos eficaces que contribuyan al microbioma.

Cómo escoger y usar un buen suplemento

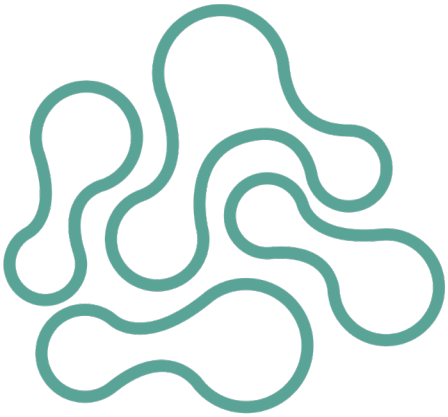
Microorganismos probióticos

Las bacterias probióticas actúan en el organismo con la producción de nutrientes beneficiosos como el folato o las vitaminas B1, B2 y B12, entre otros. Digamos que son pequeños superhéroes que pueden ayudarte con una serie de mecanismos. Por ejemplo:

- Trabajan en equipo o directamente combinados para que, juntos, adquieran una mayor eficacia.
- Tienen la capacidad de protegerte mediante la exclusión competitiva. Es decir, se enfrentan a las bacterias dañinas y las echan para que no proliferen y provoquen problemas.
- Pueden segregar compuestos antimicrobianos, una especie de arma antigérmenes que te ayuda a mantenerte sano/a.
- Interactúan con el huésped y respetan a las comunidades microbianas que se encuentran en el microbioma.
- Potencian la función protectora del epitelio; para ello, refuerzan las paredes del intestino con el fin de cuidarlo.
- Contribuyen a las defensas naturales y regulan el sistema inmunitario para mejorar la inmunidad natural.
- Ayudan al organismo a absorber los electrolitos y nutrientes básicos de la comida que ingieres.
- Son beneficiosos para regular la motilidad intestinal y ayudan con ligeros movimientos que previenen trastornos como el estreñimiento.

Los microorganismos probióticos también han demostrado su eficacia para modificar la sensación de dolor, lo que puede reducirlo en casos de molestias de estómago o afecciones similares.

Cómo escoger y usar un buen suplemento



Microorganismos posbióticos

Los posbióticos son sustancias beneficiosas que crean los probióticos y las bacterias intestinales buenas después de consumir fibra prebiótica. Estas sustancias, también conocidas como metabolitos, aportan beneficios de larga duración, que siguen actuando incluso después de que hayan pasado los probióticos por el tubo digestivo. ¡El fin último de tomar prebióticos y probióticos es producir posbióticos! Los ácidos grasos de cadena corta, las vitaminas y aminoácidos biodisponibles, los péptidos, las enzimas, las moléculas de quorum sensing, el indol, el GABA, la dopamina y otros neurotransmisores son solo algunos ejemplos de microorganismos posbióticos.

Los posbióticos contribuyen a tu salud a través de cinco mecanismos:

1. La modulación de la microbiota residente
2. La mejora de la barrera epitelial
3. La modulación de las respuestas inmunitarias específicas e inespecíficas
4. La modulación de las respuestas metabólicas sistémicas
5. Las señales sistémicas del sistema nervioso

Como podéis observar, ¡los posbióticos son los artífices silenciosos del microbioma!

Cómo escoger y usar un buen suplemento

Cómo escoger un buen suplemento para el microbioma

En estos últimos años se ha popularizado el cuidado de la microbioma intestinal, así que es posible que ya estés tomando suplementos con probióticos. No obstante, no todos los suplementos se producen igual, y existen enormes diferencias en las normas y la calidad de las distintas gamas de productos. Para escoger un suplemento de la mejor calidad para el microbioma no basta con fijarse en la cantidad de UFC. Aquí te contamos cuáles son los cinco factores que debemos tener en cuenta para evaluar la calidad de un producto para el microbioma, incluidos los de dōTERRA.

1. Cepas y especies

¿Alguna vez te has preguntado qué significan los nombres y los números que aparecen en la información sobre los suplementos de probióticos? Los nombres indican la especie de bacteria, mientras que los números que los acompañan indican de qué cepa concreta se trata.

Como la diversidad de microbios importa, necesitas un suplemento para el microbioma con numerosas cepas y especies. Necesitas además microorganismos prebióticos que alimenten a los probióticos e impulsen su desarrollo y supervivencia y, en última instancia, favorezcan la creación de los metabolitos.

Por último, asegúrate de que tu suplemento no contenga ni gluten ni azúcares para evitar así alimentar a las bacterias nocivas.

Información nutricional
Valores de referencia por toma
Toma = 1 sobre

Fructooligosacáridos	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

Cómo escoger y usar un buen suplemento

2. Origen

A la hora de escoger un suplemento con probióticos, debemos tener en cuenta de dónde vienen sus cepas. En dōTERRA seleccionamos a propósito una variedad de fuentes naturales y cepas de origen humano para la elaboración de nuestros productos para el microbioma. Quizás te suene haber visto cepas de origen humano en otros productos para el microbioma. Debemos recalcar que estas cepas ni contienen subproductos humanos ni se recogen a partir de estos.

Las cepas humanas provienen de bacterias que pueden crecer en el organismo. Por lo general, se consideran la mejor fuente de suplementos para el microbioma. Estas cepas han evolucionado de la mano del ser humano y nos aportan beneficios para la salud. Las cepas que empleamos en dōTERRA se han aislado de cultivos humanos y se preparan con sumo cuidado para confeccionar los mejores productos.

Cómo escoger y usar un buen suplemento

dōTERRA PB Restore™ contiene 28 cepas:

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

dōTERRA PB Assist+™ contiene 13 cepas:

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

Cómo escoger y usar un buen suplemento

3. Eficacia

Es necesario que los suplementos de probióticos contengan cultivos de bacterias activos y vivos. Además, se debe especificar el tiempo de vida de las cepas en el momento de uso, y no en el momento de fabricación.

El número de unidades formadoras de colonias (UFC) en los suplementos se refiere a la cantidad de bacterias vivas que hay. Sin embargo, algunas marcas indican las UFC "en el momento de fabricación" y no garantizan un tiempo de almacenamiento. Este método de etiquetado comercializa productos con un mayor número de UFC de lo que luego vas a obtener cuando lo tomas. Te recomendamos que revises los productos y evites los números de UFC engañosos.

También se pueden contar las unidades fluorescentes activas (UFA). Esta medición surge de un método de citometría de flujo moderno y complejo que cuenta con precisión las células vivas. Contar las UFA se considera el método más adelantado y preciso para calcular las células viables.

4. Supervivencia y viabilidad

Es importante también tener en cuenta la supervivencia y viabilidad de los probióticos en los suplementos para el microbioma. El estómago presenta un entorno ácido que puede resultar hostil para estos microbios. Es mejor, por lo tanto, elegir un complejo probiótico en cápsulas o gastroresistente o una solución parecida que permita la supervivencia de los microbios en el estómago hasta llegar al intestino, donde son necesarios.

5. Pruebas y datos científicos

Existen cientos de géneros y cepas microbianos en el microbioma humano, aunque solo unos pocos de estos están disponibles en los suplementos de probióticos. Son todavía menos los que han demostrado clínicamente tener beneficios importantes para la salud si se incluyen en suplementos. Por este motivo, en nuestra búsqueda de suplementos para el microbioma, resulta imprescindible comprobar si las cepas seleccionadas han sido sometidas a estudios rigurosos o ensayos clínicos. También debes verificar si las afirmaciones del fabricante están avaladas por la ciencia.

Todas las cepas de las cápsulas dōTERRA PB Restore y PB Assist+ se han seleccionado a partir de fundamentos científicos y publicaciones médicas relacionados. Nuestro equipo de investigación y nuestros expertos y expertas en medicina y ciencia revisaron a conciencia todos los trabajos de investigación para crear las fórmulas de estos productos a la vanguardia del mercado.

Descubre dōTERRA PB Restore™

En dōTERRA PB Restore™ y dōTERRA PB Assist+™, "PB" significa ProBiome. Hace referencia a nuestro objetivo de ayudar a la microbioma de forma proactiva para que disfrutes de todos sus increíbles beneficios.

El microbioma abarca todo el cuerpo, no solo el intestino. dōTERRA PB Restore™ se ha elaborado pensando en el bioma de todo el organismo. Este producto está formulado como un suplemento esencial y holístico que beneficia en varios aspectos la salud integral.

El microbioma intestinal gobierna nuestro cuerpo, y dōTERRA PB Assist+™ nos ayuda a cuidarlo con su fórmula única. Este suplemento proporciona cepas adicionales especialmente dirigidas al microbioma intestinal y, además, su uso se considera seguro para niños y adultos.

dōTERRA PB Restore™ constituye un suplemento revolucionario para el microbioma. Se presenta en cápsulas de doble cámara que contienen 30 componentes prebióticos, probióticos y posbióticos bioactivos. Esto significa que hemos triplicado el número de cepas con respecto a la anterior fórmula. Esta composición convierte a nuestro dōTERRA PB Restore™ en el suplemento para el microbioma con mayor diversidad de cepas y especies del mercado.

Cada cápsula de dōTERRA PB Restore™ encierra 18 000 millones de células vivas y activas en el momento de la toma, lo que triplica su eficacia con respecto a las cápsulas antiguas.

Para garantizar la supervivencia y la viabilidad de los cultivos bioactivos, dōTERRA PB Restore™ aplica una técnica de doble encapsulado patentada. La cápsula exterior contiene los fructooligosacáridos prebióticos y microorganismos posbióticos, mientras que la cápsula interior de liberación lenta incluye 28 cepas de probióticos. La técnica única de doble encapsulado empleada protege los cultivos bioactivos frente a las condiciones extremas del estómago para garantizar que los beneficios activos llegan a los sitios de adhesión del tubo digestivo.

Descubre dōTERRA PB Restore™

Conoce los 30 componentes bioactivos avalados por la ciencia incluidos en su fórmula. Uno de sus componentes esenciales son los fructooligosacáridos prebióticos, un carbohidrato natural presente en varias frutas y verduras. Los fructooligosacáridos son una fibra no digerible que se encuentra en alimentos como las alcachofas, los plátanos, la cebada, el ajo, la miel, las cebollas, el trigo y los tomates. Esta fibra promueve el desarrollo solo de las bacterias beneficiosas. dōTERRA PB Restore™ incluye 28 cepas de probióticos cuidadosamente escogidas, cuyos beneficios han quedado respaldados en varios ensayos clínicos.

Principales cepas de probióticos y sus beneficios para la salud

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

- Aumenta el número de bacterias beneficiosas e inhibe el impacto de las bacterias patógenas.
- Potencia la capacidad de recuperación del cuerpo y mejora la sensación de cansancio después del deporte; para ello, reduce el estrés oxidativo vinculado al ejercicio.[4]
- Promueve las funciones gastrointestinales.
- Reduce los metabolitos reactivos derivados del oxígeno después de realizar un esfuerzo.[4]
- Mantiene la fortaleza y la eficacia del tubo digestivo.

B. *animalis ssp. lactis* BLC 1

- Facilita el procesamiento de la lactosa para contener las distensiones abdominales ocasionales o molestias relacionadas con la digestión.[1]
- Mantiene los hábitos intestinales y la salud digestiva y ayuda con el estreñimiento ocasional.[1]

L. *acidophilus* LA1

- Contribuye a la salud digestiva general.
- Contiene a las bacterias nocivas para estimular el sistema natural.
- Puede mejorar el metabolismo lipídico y así contribuir a la salud general.
- Produce enzimas asociadas al mantenimiento de la salud cardiovascular.

L. *rhamnosus* SP1

- Mantiene la salud de los dientes y de la mucosa bucal. Cuando se toma habitualmente, esta cepa actúa de barrera frente a los microbios dañinos.[3]
- Promueve la salud de la piel y mejora su aspecto en casos de imperfecciones o sequedad ocasionales.
- Ayuda a mantener la salud bucal.[3]

L. *brevis* SP48

- Refuerza el aumento natural de GABA, un neurotransmisor fundamental para el sistema nervioso central.[1]

L. *rhamnosus* LB21

- Ayuda a mantener la salud bucal y de los dientes.[3]

Descubre dōTERRA PB Restore™

Cepas de probióticos auxiliares y sus beneficios para la salud

B. *breve* BBr8

- Contribuye a la salud de la microbiota y mejora la digestión.
- Puede ayudar a mantener un peso saludable.[1]

L. *fermentum* CS57

- Puede mejorar el metabolismo lipídico y así contribuir a la salud general.[3]
- Puede mejorar la calidad de vida y el bienestar a largo plazo.[3]
- Libera microbios concretos y beneficiosos para la función intestinal.[3]

L. *paracasei* BGP2

- Repercute de forma positiva en el intestino y proporciona beneficios para la salud biológica.[1]
- Puede mejorar el metabolismo lipídico y así contribuir a la salud general.[1]
- Mejora la salud intestinal.[1]

L. *plantarum* 14D

- Contribuye al mantenimiento de la microbiota para mejorar la salud digestiva.
- Mantiene las bifidobacterias, que son unas bacterias beneficiosas.[1]

L. *crispatus* SP28

- Promueve la supremacía de los Lactobacillus.

L. *delbrueckii ssp. bulgaricus* LB2

- Ayuda a digerir.[1]
- Contribuye al mantenimiento de la microbiota para mejorar la salud digestiva.[1]

B. *longum ssp. longum* SP54

- Refuerza la barrera intestinal para inhibir el crecimiento de microbios nocivos.[2]

L. *gasseri* SP33

- Promueve la supremacía de los Lactobacillus.

---

1 De acuerdo con estudios preclínicos. Son necesarios más ensayos clínicos.

2 De acuerdo con estudios sobre multicepas. Es necesario seguir investigando sobre esta cepa en particular.

3 De acuerdo con estudios que analizaban diversos métodos de administración. Es necesario seguir investigando sobre el encapsulado.

4 De acuerdo con estudios realizados con deportistas jóvenes. Son necesarios nuevos ensayos con grupos de otras edades.

Descubre dōTERRA PB Restore™

dōTERRA PB Restore™ contiene una cepa posbiótica, **L. *rhamnosus* CRL 1505 HI**, que funciona como un paraprobiótico. Aunque es inactivo, el epitelio y las células lo reconocen.

Tanto las cepas de posbióticos como los fructooligosacáridos prebióticos se encuentran en la cámara exterior de la cápsula doble, listos para actuar antes de que se liberen los probióticos de la cámara interior de color verde oscuro.

Toma una cápsula de doble cámara al día con la comida y mejora la diversidad de tu microbioma.

En resumen, estas son las conclusiones sobre la fórmula de dōTERRA PB Restore™ tras someter los 30 componentes bioactivos a estudios clínicos y experimentales.

- Contribuye a la salud digestiva general y puede terminar con las molestias relacionadas.
- Favorece la protección y limpieza y promueve la salud de la microbiota.
- Puede ofrecer un aspecto saludable a la piel.
- Mejora la salud del metabolismo lipídico.

Descubre dōTERRA PB Assist+™

Mientras que dōTERRA PB Restore™ cuida del microbioma de todo el cuerpo, dōTERRA PB Assist+™ ofrece cepas dirigidas a mejorar la salud digestiva e intestinal.

dōTERRA PB Assist+™ es una mezcla de 13 cepas de probióticos y un prebiótico apta para toda la familia. Esta nueva versión ofrece el doble de cepas que nuestro producto anterior. Funciona como complemento de dōTERRA PB Restore™ para potenciar la diversidad y salud intestinal.

Con cada toma, dōTERRA PB Assist+™ aporta 7000 millones de UFA (unidades fluorescentes activas) con cultivos vivos gracias a un moderno método de recuento de probióticos.

Al igual que dōTERRA PB Restore™, dōTERRA PB Assist+™ también contiene inulina, un fructooligosacárido prebiótico, sobre el cual las investigaciones clínicas y experimentales sugieren que puede mejorar la salud del sistema digestivo y del metabolismo lipídico y acabar con las molestias en la digestión.

Su sabor a fresa y melón entusiasma tanto a los niños como a los adultos, lo que lo convierte en un suplemento eficaz y agradable para toda la familia.

Con el formato en polvo exclusivo de dōTERRA PB Assist+™, ya no es necesario el uso de la tecnología de doble encapsulado que se utiliza para dōTERRA PB Restore™. dōTERRA PB Assist+™ usa en su lugar una técnica de microencapsulación que garantiza la supervivencia de los probióticos en el ácido del estómago para que lleguen al intestino. A pesar de que parece que el producto se disuelve en la boca, ten en cuenta que contiene microorganismos microscópicos muy beneficiosos. Las cepas de probióticos están microencapsuladas con un revestimiento protector, lo que permite que lleguen correctamente al intestino grueso, donde pueden crecer y empezar a funcionar.

Descubre dōTERRA PB Assist+™

Te presentamos las 13 cepas de probióticos recomendadas por la ciencia e incluidas en dōTERRA PB Assist+™:

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

En resumen, estas son las conclusiones sobre la fórmula de dōTERRA PB Assist+™ tras someter los 13 componentes bioactivos a estudios clínicos y experimentales.

- Contribuye a la salud digestiva general y puede terminar con las molestias relacionadas.
- Mejora la salud de la microbiota intestinal.
- Mejora la salud bucal de los niños.
- Puede ofrecer un aspecto saludable a la piel en niños a partir de 1 año.
- Contribuye a la salud en la infancia.

Estas 13 cepas son distintas de las 28 cepas de probióticos de dōTERRA PB Restore™. Al combinar dōTERRA PB Assist+™ con dōTERRA PB Restore™ obtienes un total de 41 cepas de probióticos, además de otros microorganismos prebióticos y posbióticos, ¡para que disfrutes de nada menos que de 43 extraordinarios componentes bioactivos! Es posible que, para un cuidado de la salud y diversidad microbiana óptimos, los adultos prefieran tomar los dos suplementos ProBiome a diario.

Cómo usar los suplementos dōTERRA ProBiome

Ahora que ya hemos analizado cómo identificar un buen suplemento para el microbioma y repasado nuestros suplementos dōTERRA PB Restore™ y PB Assist+™, veamos cómo podemos usarlos.

Tomar los suplementos dōTERRA ProBiome es muy sencillo. Puedes tomar un dōTERRA PB Restore ProBiome Complex al día justo antes de una de tus comidas. Puedes tomar los polvos PB Assist+ directamente desde el sobre o mezclarlos con agua fría para beberla enseguida. También puede tomarse con alimentos en frío como yogur o batidos.

Lo que sí recomendamos es que estos suplementos se tomen con las comidas; es cuando el sistema digestivo se encuentra más activo para transportar los probióticos a través del entorno hostil del estómago al ritmo preciso para que la tecnología del encapsulado actúe. Si los tomases en otro momento (por ejemplo, antes de acostarte) el suplemento seguramente se quede inmóvil en el ácido del estómago durante demasiado tiempo porque, al dormir, la digestión es más lenta.

Aunque te recomendamos que tomes los probióticos con comida, desaconsejamos que sea con alimentos con una temperatura mayor a la corporal o con bebidas calientes porque perjudicarán a los componentes bioactivos.

¡Es importante que tomes tus nuevos suplementos para el microbioma a diario! Aunque te resulte sorprendente, la colonización de los probióticos no quiere decir que estos se instalen en tu cuerpo para quedarse una temporada. Los números pueden resultar confusos. Las UFC son las unidades que forman las colonias, pero los microorganismos probióticos son transitorios. Se desplazan a través del tubo digestivo y, mediante su interacción con el intestino, los nutrientes de nuestra dieta y la microbiota intestinal, provocan beneficios para todo el organismo antes de ser expulsados.

Dada la naturaleza transitoria de los probióticos en tus suplementos, sus beneficios dependerán de su uso diario. Del mismo modo que bebes agua a diario para hidratar las células o tomas el dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ para complementar tu ingesta de micronutrientes, dōTERRA PB Restore y PB Assist+ están recomendados como un suplemento diario básico.

Fuentes

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.

Visita el sitio shop.doterra.com

Oficina en Reino Unido, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Reino Unido | doterra.eu

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

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

Todos los derechos reservados. Todas las palabras con el símbolo de marca comercial o marca comercial registrada son marcas comerciales o marcas comerciales registradas de dōTERRA Holdings, LLC.

ES EU Microbiome eBook 100625