

dōTERRA™ | EUROPE

Microbioma



Sommario

Microbioma: l'organo invisibile	03
Microbioma e salute	04
Se ti prendi cura del tuo microbioma, lui si prenderà cura di te	08
Come scegliere e usare integratori di qualità	10
Scopri dōTERRA PB Restore™	17
Scopri dōTERRA PB Assist+™	21
Come usare gli integratori dōTERRA ProBiome.....	23
Bibliografia	24



Un grande benvenuto



Microbioma: l'organo invisibile

Gli esseri umani si sono evoluti insieme a milioni di miliardi di minuscoli organismi chiamati microbi. Gli scienziati stimano che la quantità di microbi nel corpo umano è almeno pari a quella delle cellule.

Queste comunità microbiche sono chiamate microbiomi e operano come organi invisibili che influenzano la salute complessiva dell'organismo ben oltre l'apparato digerente. I microbi si trovano in varie parti del corpo che sono a contatto con il mondo esterno, come la pelle, la bocca, gli occhi, il naso, i polmoni, i reni, il tratto urinario e l'apparato riproduttore. Ogni comunità microbica supporta le cellule e gli organi vitali e comunica con loro formando le basi per la salute dell'intero sistema.

Tuttavia, le alterazioni nel microbioma possono influenzare la nostra salute. Fattori relativi allo stile di vita come l'alimentazione, lo stress, il

sonno, il livello di attività fisica e l'ambiente circostante hanno tutti un effetto sulle comunità microbiche.

In questo e-book esploreremo le ultime scoperte nella scienza del microbioma ed esamineremo il complesso ecosistema di microrganismi all'interno del corpo umano nonché il forte impatto che hanno sulla salute digestiva, immunitaria, metabolica e mentale.

Ma cosa ancora più importante, parleremo anche di cosa possiamo fare per favorire un microbioma sano, variegato ed equilibrato nel tratto digerente e non solo. Comprendendone il funzionamento, adottando abitudini sane e utilizzando i prodotti PB, potrai liberare tutto il tuo potenziale per migliorare nel complesso la salute e la vitalità.

Il macro-cambiamento inizia dal microbioma.

Microbioma e salute

Un giardino rigoglioso

Il microbioma è simile a un giardino rigoglioso, ricco di piante, fiori e insetti diversi. I batteri, i virus e i funghi al suo interno hanno tutti un ruolo affine a quello dei vari organismi che lo abitano. Così come un giardino florido richiede un mix equilibrato di piante e insetti, il nostro corpo ha bisogno di un microbioma diversificato e bilanciato per la salute ottimale.

Il microbioma intestinale, essenziale per la nostra salute, favorisce la digestione del cibo e l'assorbimento dei nutrienti, proprio come dei microscopici giardinieri che separano le foglie morte per il nutrimento della pianta. Inoltre, il microbioma intestinale funge anche da barriera protettiva così come la staccionata di un giardino tiene alla larga i parassiti infestanti.

Tuttavia, il microbioma può subire degli squilibri, nello stesso modo in cui possono esserci troppe piante o insetti della stessa specie in un giardino. Cattiva alimentazione, stress e uso di certi farmaci possono alterare questo equilibrio e causare problemi di salute. Per prendersi cura del proprio microbioma è essenziale seguire una dieta sana e bilanciata, dormire a sufficienza e gestire lo stress. Una cura adeguata del microbioma favorisce la salute complessiva, proprio come si fa con un giardino rigoglioso e ben curato.

I microbiomi sono ecosistemi a sé stanti, sensibili alla temperatura, al pH, ai nutrienti e all'ambiente. I microbiomi sani, chiamati anche flora, presentano una maggiore quantità di microbi benefici rispetto ad altri, sottolineando l'importanza della diversità. I microbiomi più variegati sono in grado di gestire i fattori di stress e di adattarsi ai cambiamenti in modo efficace. Una varietà di microbi è essenziale per metabolizzare il cibo, trasmettere messaggi, sostenere il sistema immunitario e favorire altre funzioni vitali.

Prendersi cura del proprio microbioma è come occuparsi di un giardino: aiuta a far prosperare ciò che è buono e tiene alla larga ciò che è dannoso. Quando i batteri buoni prosperano, la colonizzazione da parte di patogeni dannosi è più difficoltosa, riducendo così il rischio di infezioni.

Questo è solo uno dei modi in cui un microbioma sano sostiene la salute, favorendo funzioni essenziali come l'immunità, la digestione, il metabolismo energetico, il sonno, la salute cerebrale e cardiaca, e la gestione del peso. Le alterazioni del microbioma sono state infatti correlate a problemi a livello di metabolismo.



Microbioma e salute

Lo studio del microbioma è un campo vasto e complesso. Il microbioma è un ecosistema unico e intricato, che ha un notevole impatto sul nostro benessere nonostante la sua invisibilità. Sebbene ci sia ancora molto da esplorare, recenti studi all'avanguardia hanno dimostrato il suo impatto sulla salute e il benessere.

In attesa di ulteriori scoperte, è importante mettere in pratica ciò che già sappiamo sul microbioma, dato il suo effetto profondo sulla salute e il benessere generale dell'organismo.



Microbioma e salute

Il microbioma è molto più dell'intestino

È normale pensare a batteri e virus con diffidenza, ma questi microrganismi sono essenziali per la nostra salute. Se si mantiene un microbioma sano, il corpo è equipaggiato per riconoscere quelli buoni da quelli cattivi. Non stupisce infatti che contenga più cellule batteriche e fungine rispetto a quelle umane.

Proprio come i diversi habitat naturali, il corpo presenta varie zone in cui risiedono i microbi, tra cui pelle, bocca, intestino e altre membrane mucose. Queste comunità di minuscoli microrganismi vivono all'interno del nostro corpo, in cui coesistono funghi, batteri e virus sani.

Gli organismi nel nostro microbioma non vivono in modo indipendente ma crescono floridi in comunità, facendo affidamento gli uni sugli altri per la sopravvivenza. L'equilibrio che queste specie creano sia all'interno che all'esterno delle comunità microbiche è estremamente benefico. Secondo le ricerche, infatti, per essere sano il microbioma deve essere variegato. Immagina di avere un orto e di piantarci un solo tipo di verdura: la mancanza di diversità non lo renderebbe florido.

Nel mondo di oggi, la mancanza di diversità nella nostra alimentazione è un problema concreto. Il 75% del cibo a livello mondiale è prodotto da solo dodici specie di piante e cinque specie di animali. I sistemi alimentari moderni stanno a tutti gli effetti privando il nostro microbioma della diversità di cui ha bisogno per prosperare.

Dagli studi è emerso che la presenza di una gamma variegata di microbi nell'intestino può rendere il microbioma più efficiente e resiliente. Se un microbo non è in grado di svolgere la sua funzione, un altro può intervenire e prendere il suo posto. Passiamo ora a esaminare i diversi organi del corpo, partendo dalla testa, e riassumiamo come il microbioma influenza e viene influenzato da questi organi.

Il cervello è un centro di elaborazione che gestisce tutto ciò che incontriamo, lo organizza in scomparti e trasmette dei segnali al resto del corpo. Il cervello e l'intestino sono collegati da una serie di acidi grassi a catena corta. Da alcune ricerche è emerso che l'ecosistema di microbi che vivono e comunicano lungo questa catena influenza la salute dell'intestino, l'umore, la cognizione, la salute mentale e perfino la sensibilità al dolore. Quando ci sentiamo sotto stress, il nostro intestino lo avverte e reagisce di conseguenza.

La pelle è una barriera fisica che ci protegge da patogeni estranei. Tuttavia, avrebbe molte più difficoltà a svolgere la sua funzione senza una squadra di microrganismi diversi che colonizzano la cute, gli occhi, le orecchie e, per le donne, l'apparato riproduttore. Così come il microbiota nell'intestino, questi microrganismi essenziali aiutano a sostenere il nostro corpo nel complesso.



Microbioma e salute



Ora, esaminiamo il naso, i seni nasali e i polmoni. Respiriamo con una frequenza di circa 10-20 respiri al minuto e con ogni respiro introduciamo all'interno del corpo nuovi batteri, funghi, lieviti e protozoi. Il nostro sistema immunitario è in grado di gestire milioni di interazioni ogni giorno, molte delle quali avvengono con microrganismi non necessariamente dannosi.

Forse il dentista ti avrà informato dei batteri dannosi presenti nella bocca. Poiché la bocca offre l'ambiente ideale per la crescita di microrganismi, il microbioma orale è diverso da quello dell'intestino e della pelle. Per mantenere la salute del microbioma orale è opportuno bere acqua a sufficienza, consumare nutrienti essenziali e mantenere una temperatura moderata. Usa i prodotti per l'igiene orale in modo consapevole. Dalle ricerche è emerso che l'utilizzo regolare di collutorio a base alcolica può alterare il microbioma orale e causare problemi nel metabolismo degli zuccheri, problemi che aumentano di 4,5 volte nelle persone che fanno uso regolarmente di questo prodotto. Questa connessione dimostra che in futuro possiamo aspettarci ulteriori studi volti a convalidare l'interconnettività tra il microbioma e la salute.

Ma ora passiamo all'intestino. Le comunità microbiche presenti nello stomaco, nell'intestino tenue e crasso, nel fegato e nel colon hanno tutte un ruolo cruciale per la salute dell'organismo e devono funzionare correttamente per garantire il benessere quotidiano. Il microbioma intestinale decide quali nutrienti tenere e quali eliminare, e può perfino determinare in che modo il cibo influisce sui geni.

Il microbioma funge da sensore per l'ambiente esterno e da rete di comunicazione all'interno del corpo. Così come il microbioma intestinale comunica con il cervello in assi bidirezionali, esiste anche una connessione tra il microbioma orale e il cervello. Il microbioma comunica con i tessuti e gli organi di tutto il corpo e riceve informazioni da altre comunità microbiche.

È importante notare che il microbioma cambia con l'avanzare dell'età. Il microbioma subisce uno sviluppo rapido nei neonati e nei bambini piccoli. La microflora inizia a colonizzare il tratto gastrointestinale fin dalla nascita. Nel giro di qualche giorno, si forma un complesso ecosistema microbico. Entro un mese, la microflora del neonato è composta prevalentemente da Lattobacilli e Bifidobatteri. Nel giro di 1-2 anni, la microflora assomiglia a quella di un giovane adulto. Il tasso di colonizzazione è vasto.

Questo periodo iniziale di crescita e sviluppo rapidi è seguito da una relativa stabilità che interessa quasi tutto il periodo iniziale dell'età adulta, ma il microbioma non è mai statico. Con l'avanzare dell'età, il microbioma continua a cambiare. Le comunità microbiche diventano meno diversificate e la quantità di microbi benefici, come i Lattobacilli e i Bifidobatteri, diminuisce. Si assiste invece a un aumento delle popolazioni di enterobatteri, dei germi opportunisti che possono causare infezioni qualora dovesse presentarsi l'occasione. Molti ricercatori stanno studiando il ruolo del microbioma nel processo di invecchiamento.

Se ti prendi cura del tuo microbioma, lui si prenderà cura di te

Buone abitudini quotidiane per un microbioma sano

Uno stile di vita basato su delle buone abitudini favorisce la salute del microbioma, che a sua volta sostiene un invecchiamento sano. Gli scienziati hanno scoperto che il microbioma intestinale segue schemi diversi negli adulti di età avanzata che fanno attività fisica e seguono un'alimentazione sana. Le persone che presentano microbiomi sani tendono a vivere più a lungo e più in salute. Se ci prendiamo cura del nostro microbioma man mano che invecchiamo, lui si prenderà cura di noi.

Quali abitudini si possono adottare per favorire la salute dei microbiomi? Valgono le stesse abitudini che favoriscono il benessere ottimale: una dieta bilanciata e nutriente, attività fisica e un buon sonno ristoratore.

La nutrizione e la digestione sono alla base del Grafico sul benessere di dōTERRA e sostengono anche il microbioma. Una dieta bilanciata con una varietà di alimenti integrali, frutta e verdura crude e cibi fermentati come kimchi, crauti e kefir favorisce la salute del microbioma. Gli studi dimostrano che gli alimenti lavorati, tra cui quelli dei fast food, possono far diminuire il numero e la variabilità dei batteri nell'intestino, portando a problemi di peso.

Poi, ci sono il movimento e il metabolismo. L'esercizio fisico e un'attenzione verso la salute metabolica portano grandi benefici alle comunità microbiche. Dagli studi è emerso che l'attività fisica migliora e favorisce la diversità del microbioma e, a sua volta, il microbioma intestinale ricopre un ruolo importante nella salute metabolica.

Per la salute della flora batterica è inoltre importante riposare adeguatamente e gestire lo stress. Sebbene possa passare facilmente in secondo piano, il sonno influenza quasi ogni aspetto della nostra salute, proprio come il microbioma. Dare la priorità al sonno e alla gestione dello stress mentre ci prendiamo cura del nostro microbioma porterà benefici su tutti i fronti.



Se ti prendi cura del tuo microbioma, lui si prenderà cura di te



Per prendersi cura di sé stessi in maniera informata è importante considerare altri metodi da poter adottare ogni giorno per sostenere e mantenere la salute dei microbiomi. Per esempio, anche se i disinfettanti ci proteggono dai patogeni, possono anche scoraggiare i microrganismi buoni. A volte è consigliabile lavarsi le mani semplicemente con acqua e sapone invece di usare costantemente i disinfettanti.

A conclusione di questo capitolo, comprenderemo l'equilibrio complesso dei microbiomi e la loro importanza per la salute generale e di come delle piccole modifiche alle nostre abitudini quotidiane possano avere un notevole effetto su queste comunità microbiche. Una delle abitudini più facili da mettere in pratica è l'utilizzo attivo degli integratori. Nel prossimo capitolo esploreremo degli integratori di qualità per il microbioma e i vantaggi dei prodotti dōTERRA PB per tutta la famiglia.

Come scegliere e usare integratori di qualità

Definizione delle tre P di ProBiome



Prebiotici

I prebiotici sono diversi dai probiotici. I prebiotici sono sostanze alimentari che favoriscono la crescita di probiotici, o batteri buoni. Sono il cibo di cui si nutrono i probiotici. I prebiotici sono fermentati in modo selettivo dai batteri probiotici commensali per produrre acidi grassi a catena corta come l'acetato, il propionato e il butirrato.



Probiotici

I probiotici sono microrganismi vivi che apportano benefici quando assunti in quantità adeguate. Competono con i batteri patogeni per i siti di attacco sulla cellula epiteliale, contribuendo a mantenere in salute la barriera intestinale. Affinché siano efficaci, i probiotici devono poter resistere alle secrezioni gastriche, biliari e pancreatiche, ed essere in grado di attaccarsi alle cellule epiteliali e colonizzare l'intestino. Da migliaia di anni le persone consumano colture probiotiche attraverso cibi fermentati come lo yogurt, il kefir, i crauti e la soia. Recentemente, si è iniziato a riconoscere sempre più i benefici dell'integrazione quotidiana di probiotici di alta qualità per sostenere il microbioma.

Come scegliere e usare integratori di qualità

Probiotici

I batteri probiotici agiscono all'interno del corpo per produrre sostanze nutritive benefiche, come folato, vitamine B1, B2 e B12, e altre. Potremmo considerarli dei piccoli supereroi che ci assistono con una serie di meccanismi. Per esempio:

- Lavorano in squadra o mediante combinazione diretta, unendo le forze per potenziare la loro efficacia.
- Possono proteggerci tramite esclusione competitiva, competendo con i batteri cattivi e togliendo loro spazio affinché non prendano il sopravvento e causino problemi.
- Possono secernere dei composti antimicrobici che combattono i germi e ci mantengono in salute.
- Interagiscono positivamente con l'ambiente ospitante e con le comunità microbiche già presenti nel nostro microbioma.

- Potenziano la barriera epiteliale, rafforzando le pareti dell'intestino per garantire l'integrità della barriera.
- Sostengono il nostro sistema di difesa naturale, modulando il sistema immunitario per rafforzare la nostra immunità naturale.
- Aiutano il corpo ad assorbire importanti elettroliti e nutrienti dal cibo che consumiamo.
- Aiutano a modulare la mobilità intestinale, agevolando il transito intestinale ed evitando problemi di stitichezza.

I probiotici si sono inoltre dimostrati efficaci ad alterare le sensazioni di dolore, contribuendo a ridurre la percezione in caso di mal di stomaco o disturbi simili.



Come scegliere e usare integratori di qualità



Postbiotici

I postbiotici sono sostanze benefiche prodotte da probiotici e altri batteri intestinali sani dopo aver consumato fibre prebiotiche. Queste sostanze, chiamate anche metaboliti, forniscono benefici duraturi anche dopo che i probiotici hanno attraversato il tratto digerente. L'obiettivo ultimo di assumere prebiotici o probiotici è quello di produrre postbiotici! Tra gli esempi di postbiotici ci sono gli acidi grassi a catena corta, vitamine e aminoacidi biodisponibili, peptidi, enzimi, molecole di quorum sensing, indolo, GABA, dopamina e altri neurotrasmettitori.

I postbiotici presentano cinque meccanismi che sostengono la nostra salute:

1. Modulazione del microbiota residente
2. Miglioramento della funzionalità della barriera epiteliale
3. Modulazione delle risposte immunitarie sistemiche e localizzate
4. Modulazione delle risposte metaboliche sistemiche
5. Segnalazione tramite il sistema nervoso

Come puoi vedere, i postbiotici sono gli eroi nascosti del nostro microbioma!

Come scegliere e usare integratori di qualità

Scegliere un integratore di qualità per il nostro microbioma

Negli ultimi anni l'interesse verso il microbioma intestinale è aumentato notevolmente e probabilmente starai già assumendo degli integratori probiotici. Gli integratori non sono però tutti uguali ed esistono enormi differenze tra diverse gamme di prodotti in fatto di standard e qualità. Per scegliere un integratore di alta qualità per il nostro microbioma non basta optare per uno con un elevato numero di CFU. Di seguito ti elenchiamo cinque fattori da tenere in considerazione per valutare la qualità di un integratore, compresi quelli dōTERRA.

1. Ceppi e specie

Hai mai riflettuto sul significato dei nomi e dei numeri presenti nelle tabelle nutrizionali degli integratori di probiotici? I nomi si riferiscono alle specie batteriche, mentre i numeri accanto al nome si riferiscono a un ceppo specifico all'interno di quelle specie.

La diversità microbica è importante, per cui è opportuno scegliere un integratore con diversi ceppi e specie. Sono inoltre necessari i prebiotici, che alimentano la crescita e la sopravvivenza dei probiotici e, in ultimo, favoriscono la creazione di metaboliti.

Infine, bisogna assicurarsi che l'integratore sia privo di glutine e zucchero per evitare di alimentare i batteri non sani.

Informazioni nutrizionali

Valori tipici per dose

Dose = 1 bustina

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

Come scegliere e usare integratori di qualità

2. Origine

Nella scelta di un integratore probiotico, è importante considerare da dove provengono i ceppi utilizzati nell'integratore stesso. In dōTERRA selezioniamo intenzionalmente una varietà di fonti naturali e ceppi di origine umana per creare i nostri prodotti per il microbioma. Forse avrai sentito parlare di ceppi di origine umana in altri prodotti per il microbioma ed è importante notare che questi ceppi non contengono e non vengono prelevati da alcun sottoprodotto umano.

I ceppi di origine umana sono ceppi di batteri che possono crescere all'interno del corpo e sono ampiamente considerati la fonte migliore di integratori per il microbioma. Questi ceppi si sono coevoluti con gli esseri umani e ci forniscono dei benefici per la salute. I ceppi utilizzati nei prodotti dōTERRA sono stati isolati da colture umane e coltivati con cura per produrre i migliori prodotti possibili.



Come scegliere e usare integratori di qualità



dōTERRA PB Restore™ offre 28 ceppi:

<i>L. plantarum</i> 14D	<i>P. acidilactici</i> SP29
<i>B. animalis ssp. lactis</i> BLC1	<i>L. johnsonii</i> SP72
<i>L. rhamnosus</i> SP1	<i>B. bifidum</i> SP9
<i>L. paracasei</i> NTU101	<i>L. casei</i> BGP93
<i>L. rhamnosus</i> IMC501	<i>L. fermentum</i> CS57
<i>L. paracasei</i> IMC502	<i>L. helveticus</i> SP27
<i>L. acidophilus</i> LA1	<i>L. reuteri</i> LR92
<i>L. paracasei</i> BGP2	<i>B. infantis</i> SP37
<i>L. rhamnosus</i> Lb21	<i>B. longum</i> SP54
<i>B. breve</i> BBR8	<i>L. bulgaricus</i> -LB2
<i>B. lactis</i> Bi1	<i>L. crispatus</i> SP28
<i>L. acidophilus</i> LA3	<i>L. gasseri</i> LG050
<i>L. brevis</i> SP48	<i>L. salivarius</i> SP2
<i>L. lactis</i> LL82	
<i>L. rhamnosus</i> CRL1505	



dōTERRA PB Assist+™ offre 13 ceppi:

- Bifidobacterium lactis* BS01
- Lactobacillus rhamnosus* GG
- Lactobacillus rhamnosus* LR06
- Lactobacillus plantarum* LP01
- Lactobacillus plantarum* LP02
- Bifidobacterium breve* BR03
- Lactobacillus rhamnosus* LR04
- Bifidobacterium longum* O4
- Bifidobacterium breve* B632
- Bifidobacterium lactis* BS05
- Streptococcus thermophilus* FP4
- Lactobacillus reuteri* LRE02
- Lactobacillus salivarius subsp. salivarius* CRL1328

Come scegliere e usare integratori di qualità

3. Efficacia

Gli integratori probiotici devono contenere colture di batteri vivi e attivi e la vita dei ceppi deve essere garantita al momento dell'utilizzo piuttosto che alla data di produzione.

Il numero di unità formanti colonie (CFU) negli integratori indica il numero di cellule batteriche vive. Tuttavia, alcune aziende indicano il numero di CFU dei loro prodotti alla data di produzione invece di garantirlo fino alla data di scadenza. Questo metodo di etichettatura commercializza i prodotti con un numero di CFU superiore rispetto a quello che si ottiene effettivamente al momento dell'utilizzo, per cui è importante controllare i prodotti ed evitare indicazioni fuorvianti.

Un altro metodo di misurazione è quello delle unità fluorescenti attive (AFU). Questa misura deriva da un test moderno e sofisticato definito citometria a flusso che consente un conteggio preciso delle cellule vive. L'AFU è considerato il metodo più preciso e avanzato per calcolare le cellule vitali.

4. Sopravvivenza e vitalità

È importante considerare la sopravvivenza e la vitalità dei probiotici quando si sceglie un integratore per il microbioma. Lo stomaco è un ambiente acido che può essere ostile per questi microbi, pertanto è consigliabile scegliere un complesso probiotico che presenti un incapsulamento, un rivestimento enterico o una soluzione simile per aiutare i microbi a sopravvivere nello stomaco e a raggiungere intatti l'intestino dove svolgeranno la loro funzione.

5. Test e scienza

Nel microbioma umano sono presenti centinaia di ceppi e generi microbici, ma solo una piccola parte di essi è disponibile negli integratori probiotici. Pochissimi di questi sono stati clinicamente testati in modo da dimostrare benefici significativi per la salute se aggiunti agli integratori. Quindi, quando si sceglie un integratore per il microbioma, è essenziale verificare che i ceppi selezionati nel prodotto siano stati adeguatamente studiati e clinicamente testati. È inoltre opportuno controllare che le dichiarazioni effettuate dal produttore siano confermate da prove scientifiche.

Tutti i ceppi selezionati per le capsule dōTERRA PB Restore e per PB Assist+ sono stati scelti in base alla fondatezza scientifica e a pubblicazioni mediche pertinenti. La nostra équipe di ricercatori, scienziati ed esperti di medicina ha esaminato meticolosamente tutti gli studi effettuati per creare le formule di questi prodotti all'avanguardia.



Scopri dōTERRA PB Restore™

La sigla PB in dōTERRA PB Restore™ e dōTERRA PB Assist+™ sta per ProBiome e sottolinea il nostro impegno di offrire sempre il miglior supporto proattivo per il tuo microbioma.

Il microbioma si estende in tutto il corpo, non solo nell'intestino. dōTERRA PB Restore™ è pensato per il bioma dell'intero organismo ed è formulato come integratore olistico di base che offre benefici in vari modi.

Il microbioma intestinale è una potente forza nel nostro organismo e dōTERRA PB Assist+™ mira a supportarlo con la sua formulazione unica. Questo integratore offre ulteriori ceppi che prendono specificatamente di mira il microbioma intestinale, ed è sicuro per l'utilizzo da parte di adulti e bambini.

dōTERRA PB Restore™ è un integratore rivoluzionario per il microbioma. Si presenta sotto forma di capsula a doppia sezione e contiene 30 componenti bioattivi di prebiotici, probiotici e postbiotici, un numero di ceppi tre volte superiore rispetto alla formula precedente. Questa formulazione rende dōTERRA PB Restore™ un prodotto superiore sul mercato data la diversità di ceppi e specie all'interno di un singolo integratore per il microbioma.

Ogni capsula di dōTERRA PB Restore™ offre 18 miliardi di cellule vive attive al momento dell'utilizzo, per un'efficacia tre volte superiore rispetto alle capsule precedenti.

Per garantire la sopravvivenza e la vitalità delle colture bioattive, dōTERRA PB Restore™ si avvale di una tecnologia di incapsulamento brevettata con una capsula interna e una esterna. La capsula esterna contiene i FOS prebiotici e i postbiotici, mentre la capsula interna a rilascio prolungato contiene 28 ceppi di probiotici. Questa esclusiva tecnologia con capsula a doppio strato protegge le colture bioattive dall'ambiente acido dello stomaco, apportando benefici attivi nei siti di adesione alle pareti intestinali.



Scopri dōTERRA PB Restore™

Esploriamo ora i 30 componenti bioattivi scientificamente provati nella formulazione. Tra i componenti principali ci sono i prebiotici essenziali a base di fruttoligosaccardi (FOS), carboidrati di derivazione naturale presenti in vari tipi di frutta e verdura. I FOS sono fibre solubili non digeribili presenti in vari alimenti tra cui carciofi, banane, orzo, aglio, miele, cipolle, frumento e pomodori, che favoriscono selettivamente la crescita di batteri benefici. dōTERRA PB Restore™ contiene 28 ceppi probiotici attentamente selezionati, ognuno dei quali ha dimostrato benefici effettivi in vari studi clinici.

Ceppi probiotici primari e benefici per la salute

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

- Aumenta il numero di batteri buoni, riducendo l'impatto di quelli indesiderati.
- Migliora i processi di recupero del corpo e la sensazione di stanchezza dopo l'allenamento riducendo lo stress ossidativo indotto dall'attività fisica.⁴
- Supporta le funzione gastrointestinali.
- Abbassa i metaboliti reattivi dell'ossigeno dopo lo sforzo fisico.⁴
- Sostiene la forza e l'efficienza del tratto gastrointestinale.

B. animalis ssp. lactis BLC 1

- Agevola la digestione del lattosio per lenire il gonfiore occasionale e i disturbi digestivi.¹
- Favorisce la salute digestiva e la regolarità del transito intestinale aiutando a gestire la stitichezza occasionale.¹

L. acidophilus LA1

- Offre un sostegno generale alla salute digestiva.
- Stimola il sistema naturale bloccando i batteri indesiderati.
- Può migliorare il metabolismo dei grassi, apportando benefici alla salute nel complesso.
- Produce enzimi associati a una buona salute cardiovascolare.

L. rhamnosus SP1

- Con l'assunzione regolare, mantiene in salute i denti e la mucosa orale che funge da barriera contro microbi dannosi.³
- Favorisce la salute cutanea e il miglioramento visibile di macchie e secchezza occasionali.
- Favorisce il mantenimento della salute orale.³

L. brevis SP48

- Sostiene l'aumento naturale dei livelli di GABA, un importante neurotrasmettitore del sistema nervoso centrale.¹

L. rhamnosus LB21

- Favorisce la salute orale e mantiene i denti sani.³



Scopri dōTERRA PB Restore™

Ceppi probiotici secondari e benefici per la salute

B. breve BBr8

- Contribuisce a mantenere sano il microbiota per una buona salute digestiva.
- Può favorire un peso sano.¹

Enterococcus faecium SF68

- Ha proprietà antimicrobiche che sostengono la funzione intestinale e riducono la diffusione di organismi indesiderati nella flora intestinale.

L. fermentum CS57

- Può migliorare il metabolismo dei grassi, apportando benefici alla salute nel complesso.³
- Può migliorare la qualità della vita e il benessere a lungo termine.³
- Sostiene la funzione intestinale rilasciando specifiche molecole microbiche sane.³

L. paracasei BGP2

- Influisce positivamente sui meccanismi intestinali apportando benefici per la salute a livello biologico.¹
- Può migliorare il metabolismo dei grassi, apportando benefici alla salute nel complesso.¹
- Migliora la salute intestinale.¹

L. plantarum 14D

- Contribuisce a mantenere sano il microbiota per una buona salute digestiva.
- Mantiene in salute i bifidobatteri, microrganismi batterici benefici.¹

S. thermophilus SP4

- Aiuta a mantenere il giusto equilibrio del microbiota e può migliorare la digestione del lattosio.

L. crispatus SP28

- Mantiene la predominanza dei lattobacilli.

L. delbrueckii ssp. bulgaricus LB2

- Favorisce la digestione.¹
- Contribuisce a mantenere sano il microbiota per una buona salute digestiva.¹

B. longum ssp. longum SP54

- Supporta la barriera intestinale per contribuire a inibire la crescita dei microbi indesiderati.²

L. gasseri SP33

- Mantiene la predominanza dei lattobacilli.

1 Basato sulla ricerca preclinica. Sono necessarie ulteriori ricerche cliniche.

2 Basato sulla ricerca multiceppo. Sono necessarie ulteriori ricerche su questo ceppo.

3 Basato sulla ricerca relativa a diversi sistemi di somministrazione. Sono necessarie ulteriori ricerche sulle capsule.

4 Basato su ricerche condotte su giovani atleti. Sono necessarie ulteriori ricerche su altre fasce d'età.



Scopri dōTERRA PB Restore™



dōTERRA PB Restore™ contiene un ceppo postbiotico chiamato *L. rhamnosus* CRL 1505 HI che agisce da probiotico fantasma. Sebbene non sia vivente, viene comunque riconosciuto dall'epitelio e dalle cellule.

Sia i FOS prebiotici che il ceppo postbiotico sono racchiusi nell'involucro esterno della capsula a doppia sezione e agiscono prima del rilascio dei probiotici presenti nell'involucro interno verde scuro.

Sostieni la diversità del tuo microbioma assumendo una capsula a doppia sezione al giorno con un pasto.

Riassumendo, le ricerche cliniche e sperimentali sui 30 componenti bioattivi contenuti in dōTERRA PB Restore™ suggeriscono che questa formulazione:

- Offre benefici per la salute digestiva nel suo complesso e può fornire un sollievo a livello digestivo.
- Può avere un effetto protettivo e depurativo favorendo la salute della microflora.
- Può favorire una pelle dall'aspetto più sano.
- Favorisce un metabolismo sano dei grassi.

Scopri dōTERRA PB Assist+™

Mentre dōTERRA PB Restore™ è pensato per la salute complessiva del microbioma, dōTERRA PB Assist+™ offre ceppi mirati per sostenere nello specifico la salute del tratto digerente.

dōTERRA PB Assist+™ è una miscela probiotica adatta a tutta la famiglia con 13 ceppi e un prebiotico, che offre il doppio dei ceppi rispetto al prodotto precedente. Va a completare l'azione di dōTERRA PB Restore™ per una diversità ottimale del tratto intestinale.

dōTERRA PB Assist+™ offre sette miliardi di unità fluorescenti attive (AFU) al momento dell'utilizzo, che rappresentano colture batteriche vive in un metodo avanzato di conteggio dei probiotici.

Come dōTERRA PB Restore™, dōTERRA PB Assist+™ contiene prebiotici (inulina e FOS), che secondo le ricerche cliniche e sperimentali possono favorire la salute dell'apparato digerente, il sollievo digestivo e un metabolismo sano dei grassi.

Il suo gusto di melone e fragola è molto amato da adulti e bambini, il che lo rende un integratore piacevole ed efficace per entrambi.

Grazie al formato in polvere, dōTERRA PB Assist+™ non necessita di una capsula a doppio strato, necessaria invece nel caso di dōTERRA PB Restore™, ma si avvale di una tecnologia di microincapsulamento per proteggere i probiotici dai succhi gastrici e consentire loro di raggiungere vivi l'intestino. Tieni a mente che, anche se il prodotto si scioglie in bocca, è tuttavia composto da organismi benefici microscopici. I ceppi probiotici sono microincapsulati con un rivestimento protettivo che ne consente il rilascio efficace nel tratto gastrointestinale inferiore, dove possono prosperare e iniziare ad agire.



Scopri dōTERRA PB Assist+™

Dai un'occhiata a ciascuno dei 13 ceppi probiotici scientificamente provati contenuti in 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 O4

B. breve B632

B. lactis BS05

Streptococcus thermophilus FP4

L. reuteri LRE02

L. salivarius ssp. salivarius CRL 1328



Riassumendo, le ricerche cliniche e sperimentali sui 13 componenti bioattivi contenuti in dōTERRA PB Assist+™ suggeriscono che questa formulazione:

- Offre benefici per la salute digestiva nel suo complesso e può fornire un sollievo a livello digestivo.
- Favorisce la salute della microflora intestinale.
- Favorisce la salute orale nei bambini.
- Può favorire una pelle dall'aspetto più sano nei bambini.
- Sostiene la salute durante l'infanzia.

Questi 13 ceppi sono diversi dai 28 ceppi probiotici contenuti in dōTERRA PB Restore™. La combinazione di dōTERRA PB Assist+™ e dōTERRA PB Restore™ offre 41 ceppi probiotici, oltre a prebiotici e postbiotici, per un totale di ben 43 componenti bioattivi! Per una diversità ottimale e un supporto alla salute, gli adulti possono scegliere di assumere entrambi gli integratori ProBiome ogni giorno.



Come utilizzare gli integratori dōTERRA ProBiome

Ora che abbiamo spiegato come identificare un integratore di qualità per il microbioma e abbiamo visto nel dettaglio dōTERRA PB Restore™ e PB Assist+™, scopriamo meglio come utilizzare questi due integratori.

Assumere gli integratori dōTERRA ProBiome è semplice. Puoi assumere un dōTERRA PB Restore ProBiome Complex al giorno prima di un pasto. Puoi versare la polvere PB Assist+ direttamente in bocca o mischiarla con dell'acqua fredda e bere immediatamente. Puoi anche aggiungerlo ad altri cibi freddi tra cui yogurt o frullati.

Consigliamo di assumere questi integratori durante i pasti perché l'apparato digerente è più attivo e permetterà ai probiotici di attraversare l'ambiente acido dello stomaco alla giusta velocità per consentire alla tecnologia di incapsulamento di fare il suo lavoro. Se vengono assunti in altri momenti, ad esempio prima di andare a letto, è più probabile che gli integratori restino fermi nei succhi gastrici troppo a lungo poiché la digestione rallenta mentre dormiamo.

Consigliamo di assumere i probiotici durante i pasti, ma non con cibi che hanno una temperatura superiore a quella corporea o con bevande calde, poiché i componenti bioattivi potrebbero danneggiarsi.

Ricorda di assumere i tuoi nuovi integratori per il microbioma ogni giorno! Potrebbe sorprenderti, ma quando parliamo di colonizzazione da parte dei probiotici, non significa affatto che questi si insediano nel nostro corpo per lungo tempo. Non farti confondere dalla terminologia di enumerazione. L'acronimo CFU si riferisce alle unità formanti colonie, ma i probiotici sono microorganismi passeggeri che attraversano il tratto digerente e attivano dei benefici a livello di sistema interagendo con l'apparato digerente, le sostanze nutritive e il microbiota già presenti nell'intestino, prima di lasciare il nostro corpo.

Poiché i probiotici contenuti negli integratori sono passeggeri, i loro benefici dipendono dal consumo quotidiano. Così come dobbiamo bere acqua ogni giorno per idratare le cellule o assumiamo il dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ quotidianamente per un apporto adeguato di micronutrienti, consigliamo di assumere dōTERRA PB Restore e PB Assist+ come integratore quotidiano di base.



Bibliografia

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

Joshiyura 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 shop.doterra.com

Sede nel Regno Unito, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Regno Unito | doterra.eu

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

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

Tutti i diritti riservati. Tutte le parole con il simbolo di marchio o di marchio registrato, sono marchi registrati di dōTERRA Holdings, LLC.