

當你關心自己的微生物群時，它也會關心你

你可以做些什麼來補充和恢復微生物群呢？

健康的生活習慣有助於維持健康的微生物群，進而支持健康老化。
擁有健康微生物群的人往往能夠享受更長壽且更健康的生活！



避免接觸毒素和化學物質，例如農藥或刺激性清潔劑，並減少過度的消毒。過度使用消毒劑可能會阻礙有益微生物的生長，並阻止對於身體功能最佳化至關重要的信息傳遞。



休息並管理壓力，以支持健康的腸道菌群。在關注腸道微生物的健康時，優先考慮睡眠和壓力管理，這將為兩個方面創造一個積極的正反饋循環。



研究表明，運動可以增強並促進腸道微生物多樣性。反過來，你的腸道微生物群在代謝健康中扮演著重要角色。你可以結合多種代謝技巧來提升效果！



均衡飲食並攝取多種食物。尤其是新鮮水果、蔬菜和發酵食品，你的微生物群便是最健康。研究顯示，加工食品和快餐可能會減少腸道中細菌的數量和多樣性，這可能導致體重問題。



除了培養健康的習慣外，你還可以通過智慧補充來支持你的微生物群。你可以直接補充益生元、益生菌、後生物元和噬菌體等，例如 doTERRA PB Restore™ 和 PB Assist+® 的專有配方。

你的微生物群就像一座茁壯的花園，充滿了多樣但相互聯繫的微生物社群。以這種方式思考微生物群，讓你能夠欣賞其複雜性，理解平衡的重要性，並認識到主動照顧的必要性。像一位技藝高超的園丁一樣照料你的微生物群，你可以培育一個蓬勃發展的微生物社群，為你的整全健康和福祉奠定基礎。

在一個花園中，各種生物體，包括植物、動物和真菌，共存於此，每個生物體都扮演著獨特的角色，並為整個生態系統作出貢獻。同樣地，人體微生物群由眾多的微生物體組成，包括細菌、病毒、真菌和其他微生物，每個微生物體都有其自身的功能和相互作用。

就像花園需要健康的土壤來實現植物的最佳生長一樣，你的微生物群依賴於一個滋養的環境。花園的土壤含有支持植物健康的必需營養物質和微生物。你的微生物群也依賴於來自飲食的多樣營養物質，以維持微生物的多樣性和穩定性。在這兩種情況下，提供適當的條件可以確保強健的生長和適應能力。

你免疫系統健康的70%位於你的腸道。一個健康的腸道微生物群有助於保護你免受有害入侵者的侵害，就像花園周圍的圍欄阻擋了不受歡迎的害蟲一樣。



專利雙膠囊技術
確保活性成分輸送到適當的消化系統

在一個蓬勃發展的花園中，需要有益昆蟲和授粉者才能使花朵綻放，而許多種類的花朵能夠抵禦有害害蟲。同樣地，益生菌有助於定植有益細菌，排擠和抵禦有害病原體，以維持一種平衡的狀態。

當害蟲和雜草擾亂了花園的和諧時，對微生物群落的干擾，例如過度使用消毒劑、不良飲食選擇或睡眠不足，也可能導致微生物多樣性的失衡。這種失衡可能導致菌群失調，某些有害微生物可能主導，從而引發潛在的健康問題。





你大約與 380兆個微生物 共同存在 它們是你的朋友

你的微生物群就像一個巨大的隱形器

你的身體由近70兆個細胞組成，但其中不到一半是人類細胞！其餘的是你所謂的微生物群 – 一個廣闊、多樣化的微生物生態系統，對你的健康和福祉至關重要。沒錯，你的身體裡微生物的數量比人類細胞還要多！

多樣化的微生物群是一個健康的微生物群

你微生物群中的生物以群體的方式比個體更好地生活，這意味著它們彼此依賴。在微生物群體內外保持物種平衡已被證明對你的健康和福祉非常有益。研究證實，在你的腸道中培養多種微生物可以使你的微生物群更具能力和適應性。如果一種有益的微生物無法在你體內的微生物群中履行其功能，另一種微生物可以取而代之，並扮演其角色。

You co-exist with approximately
38 trillion microbes.
And they are your friends.