

dōTERRA®

ProBiome

Product Course

益生菌群產品課程



目錄

展開一場與微生物基因體的對話.....	02
您的微生物基因體與健康	05
呵護自己，從關心 您的微生物基因體開始	10
如何選擇並使用優質的 微生物基因體營養保健品	15
認識dōTERRA PB Restore™ 複合益生菌膠囊	23
dōTERRA PB Assist+® 益生菌粉	27
為個人健康目標量身打造	30
分享dōTERRA益生菌群產品.....	37
參考書目	39



歡迎

展開一場與 微生物基因體的對話

人類與數以兆計的微小生物體，亦稱為微生物，在漫長的演化中並存。事實上，科學家估計您體內的微生物數量至少與人類細胞數量相當多！

這些微生物組群被稱之為微生物基因體。您的微生物基因體就像一個巨大、無形的器官，為您的健康帶來多方面的影響。您或許早已耳聞腸道微生物基因體，但您的微生物基因體不僅與消化系統相關。它存在於您的整個身體，包括肌膚、口腔、眼睛、耳朵、鼻子、肺、腎臟、泌尿系統、生殖系統——基本上是在任何與外界接觸的地方。每個微生物組群與您的細胞和重要器官進行交流，並對系統性健康發揮著基礎性作用。

然而，微生物基因體的紊亂可能會對您的健康產生負面影響。飲食、壓力、睡眠、活動水平以及環境影響等生活方式因素都會對您的微生物體產生正面或負面的影響。

歡迎參與dōTERRA益生菌群產品訓練課程！在這門課程中，您將更深入了解健康微生物基因體以及健康自我之間的緊密連結。我們將深入探討微生物基因體科學的最新進展，為您揭示體內微生物體系的複雜生態系統，以及它們對消化、免疫、新陳代謝和心理健康的深遠影響。

更重要的是，我們將探討您可以透過哪些舉動來促進您的腸道微生物基因體及其他部位的健康、繁盛和多樣性。欲擁有生氣蓬勃的微生物基因體並非難事。透過瞭解其運作方式，養成對其有益的生活習慣，再加上dōTERRA益生菌群產品的協助，您將可開啟通向改善整體健康及活力的大門。

改變以您的微生物基因體為起點。 您將可開啟通向改善整體健康及活力的大門



*此效用陳述尚未經美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

歡迎！

課程概覽

在這門課程中，您將會聽到多位客座講師的分享。其中包含致力於研究精油及其他自然健康療法的科學家。還有一些醫療專業人士及醫生，他們熟稔天然、主動和整體健康療法對身心健康的影響。他們亦是dōTERRA在採集、研究和調製配方過程背後的專家，特別是在這門課程中您即將深入探索的dōTERRA益生菌群(PB)產品。



Russell Osguthorpe醫生目前擔任dōTERRA的首席醫學官。在他主導的開創性研究中，探討醫療機構中精油的應用。他熱衷於向世界分享dōTERRA產品的純淨、一致性和功效。他畢業於McGill大學醫學院，並在科羅拉多州丹佛市的兒童醫院完成住院醫生培訓，接續在華盛頓大學醫學院完成小兒傳染病的醫生訓練。作為一名傳染病專家，Osguthorpe醫生數十年來一直在研究微生物及其對人類健康的影響。他目前是猶他大學醫學院小兒科系的教職成員。他和妻子Mary育有五名子女和三名可愛的孫子孫女。



Brannick Riggs醫生是dōTERRA科學及醫學教育委員會的一員以及精油教育部門的副總裁。他在亞利桑納大學醫學院接受輔助與替代醫療方式的培訓。畢業後，他參加了McKay-Dee家庭醫學住院醫師實習計劃，而他與家人也因此搬到猶他州奧格登。Riggs博士擔任五個醫療輔助診所的醫療主任，同時亦負責一個療養院和兩個臨終關懷小組。他還曾於Revere Health擔任北猶他州醫療主任。Riggs博士與妻子Juli熱愛與5個孩子共享戶外美好時光。他們會一起進行園藝、照料他們的小型農場以及旅遊。

歡迎！



Nicole Stevens博士目前擔任dōTERRA臨床研究主任。Stevens博士從事精油研究超過20年，自2008年公司成立以來一直致力於研究 dōTERRA精油。她曾在營養保健領域的品質控管實驗室以及猶他大學和內華達大學拉斯維加斯(UNLV)癌症研究所的學術研究實驗室工作。除了研究工作外，Stevens博士亦於楊百翰大學—愛達荷州和UNLV教授化學和生物化學課程。Stevens博士於楊百翰大學獲得技術寫作學士學位以及植物學碩士學位。她在邁阿密米勒醫學院完成生物化學和分子生物學博士學位。Stevens 博士擁有臨床研究人員協會的認證首席研究員 (CPI)認證，以及臨床研究協會的認證臨床研究專業人員 (CCRP) 認可。她還是一名擁有 IV 專業認證的抽血技術員 (CPT)、一名認證臨床醫療助理 (CCMA) 和一名認證心電圖技術員 (CET)。Nicole 與丈夫 Patrick 喜歡與他們的六個孩子一同爬山、旅遊以及進行藝術創作。



Alex DaBell是dōTERRA營養保健品和創新部門的副總裁。20多年來，他一直與世界各地的同事合作研發高品質的營養保健品。他熱衷探究營養學中的新發現，並透過集思廣益將這些發現應用到新的和現有的dōTERRA產品。Alex擁有楊百翰大學的生理學和發育生物學理學碩士學位與生物學理學士學位。Alex現正於邁阿密大學米勒醫學院攻讀生物化學和分子生物學博士學位，研讀代謝調節、生物化學、營養表觀遺傳學以及精油化學對整體健康與保健的各方影響。Alex與妻子Lisa喜歡與他們的四個孩子置身戶外、玩桌遊、演奏小提琴和鋼琴並嘗試新食譜。

歡迎！



Lauren Busch是dōTERRA產品契合部門的資深經理。位居此職，她借助作為醫療重症病房護理人員和在健康領域的多年經驗，與多個團隊密切合作為健康倡導者開發教育內容。她最近以功能性診斷營養學醫療從業人員的身份畢業，專攻腸道、免疫和荷爾蒙健康。她與高中初戀John結婚，並育有九名孩子。

在這門課程結束時，您將了解繁盛的微生物基因體對自己以及您所教導之人的影響。您將擁有十足的信心向他人教授關於微生物基因體的知識，它們如何影響各種健康系統，以及它們可以如何改善和塑造整體健康。無論您是在教授關於新陳代謝、免疫、消化，甚至是肌膚健康的課程，您都能輕鬆自信地將微生物基因體的重要性和影響融入課堂中。

您可以透過做筆記和仔細閱讀素材盡享這門課程的樂趣。請記住，您可以按照自己的節奏完成這門課程，而且您將擁有課程終身訪問權限，因此您可以隨時回來重新觀看影片並複習您欲鑽研的章節。讓我們開始吧！



您的微生物基因體與健康

生氣蓬勃的花園

一個生氣蓬勃的花園擁有各種植物、花朵和昆蟲。您的微生物基因體好似一個花園，其中的細菌、病毒和真菌就如同各種植物和昆蟲。一個健康的花園需要良好的植物和昆蟲平衡才能繁榮，您的身體需要多樣且均衡的微生物基因體來保持健康。

您的微生物基因體在健康中發揮至關重要的作用。腸道微生物基因體幫助您消化食物並吸收營養，就像微生物園丁團隊分解枯葉，幫助植物從土壤中獲得所需的營養一樣。腸道微生物基因體還有助於保護您的身體免受有害入侵者的影響，就像花園周圍的籬笆阻止不受歡迎的害蟲進入一樣。

然而，就像花園若只有一種植物或過多昆蟲，一切將會失去平衡，您的微生物基因體也可能變得不平衡。破壞微生物基因體平衡的因素可能是不良的飲食、壓力或甚至是藥物，進而產生健康問題。因此，透過攝取多樣化的食物、充足睡眠以及壓力管理以進行微生物基因體的照護十分重要。試想一下，這就有如打理花園一樣，為植物澆水、接受日光的洗禮並清除雜草。當您細心呵護您的微生物基因體，它將有助您保持健康，並像一個打理完善的花園會綻放充滿活力的花朵和豐富生命一樣。

微生物基因體具有自己的生態系統。它們對溫度、pH值、營養和環境影響非常敏感。健康的微生物基因體擁有的有益微生物—有時被稱為「菌叢」—比無益微生物更多，但這不僅是數量的問題。就像花園一樣，多樣化的微生物基因體方能繁盛。多樣的微生物基因體在處理壓力因子和迅速適應變化下更具彈性。您需要多種微生物來代謝食物和營養保健品、產生重要的訊號訊息以及協助免疫系統等其他重要功能。

呵護自己，從關心您的微生物基因體開始。當您像打理花園一樣悉心照料，您將可去蕪存菁。這意味著若有益細菌充斥於花園的各花盆中，那些您不樂見的病原體或有問題的微生物將難以在您體內定植或感染。對於並於病原體來說，該處已無空間可以著陸、定植和感染。

這只是其中一個微生物基因體受到妥善照料進而呵護您健康的例子。我們知道微生物基因體具有數個關鍵健康功能，包括免疫、消化、能量代謝、睡眠、大腦和心臟支持，以及保持健康體重。多項研究已經顯示，微生物基因體的紊亂可能導致代謝問題。



*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

您的微生物基因體與健康

您可能會感到好奇，既然您的微生物基因體如此重要，為什麼之前對此不甚了解。研究和掌握微生物基因體是一個緩慢而複雜的過程。您的微生物基因體就像指紋一樣，與動物甚至其他人皆不盡相同。您的微生物基因體複雜、適應性強，且充滿神秘感。它的範圍很大，但在可見性方面卻微不足道。因此，我們對它仍無法完全理解也就不足為奇。

然而，近年來透過先進的研究技術，我們對微生物基因體及其對身心健康影響的了解已勝過往。嶄新的研究結果幾乎每天不斷湧現，這使得從每個研究發現中提出可行的建議更顯困難。在等待新進展之際，實踐我們已知關於微生物基因體的知識仍然相當重要，因為這對整體身心健康的影響是無遠弗屆。



*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

您的微生物基因體與健康

您的微生物基因體不僅存在於腸道

在現今世界裡，像細菌或病毒這樣的詞語具有負面的涵義。您知道病原體可以感染您的身體並帶來疾病，因此，您每隔數小時進行消毒，並且在不知道物品來源的情況下避免觸碰。

但並非所有的細菌和病毒對我們來說都是有害的；事實上，許多對您的健康至關重要。當您支持一個健康的微生物基因體，您的身體將具有更好的判斷力，確認哪些是有益或有害的。您的身體內含有比人類細胞更多的細菌和真菌細胞。沒錯，體內的微生物比人類細胞還要多！

就像不同的自然棲息地一樣，您的身體有著各種微生物的居住地。這些生存空間包含您的肌膚、口腔、腸道和其他黏膜。無論您觀察哪個身體部位，您都會發現這些微小生物的群落居住在那裡。健康的真菌、細菌和病毒與您共存—您就像是它們的救生艇。

微生物基因體中的生物以群體的型態生存更勝個體，這意味著它們彼此相互依賴。這些物種在微生物基因體內部和外部所達到的平衡已被證明對您的身心健康極為有益。研究人員一致認為，多樣性的微生物基因體是健康的微生物基因體。回到花園的比喻，想像一下若您生活在只種植一種食物類型的地球上，那會是多麼的無趣，而且會對您的健康產生負面影響。

可惜的是，食物多樣性的缺乏不僅僅是一個假設性的問題—它正在影響著您的微生物基因體。根據聯合國糧食和農業組織的數據，由於全球農民轉向基因一致、高產量的作物，75%的植物基因多樣性已經喪失。在已知的25萬到30萬種可食用植物中，人類只使用了150到200種。如今，世界上75%的食物僅來自12種植物和5種動物物種！現代食物體系確切地剝奪了您的微生物基因體所需的多樣性，並阻礙其繁榮生長！

根據研究指出，於腸道中培育多種微生物可以使您的微生物基因體更具能力和彈性。若一種微生物無法在您的體內微生物基因體中履行其功能，另一種微生物可以代替其位置。從您的頭頂開始說起，讓我們遊覽身體各器官，並總結一下微生物基因體如何影響或被這些器官影響。

大腦是一個中央處理單位，這意味著您遇到的一切都由它進行處理，整理成模式，然後以訊號形式傳遞到您的身體其他部位。您知道嗎，您的大腦和腸道是由一條短鏈脂肪酸的鏈接連接在一起？透過附著在這條鏈接且相互交流的微生物生態系統，科學家得以了解您的腸道健康會影響您的情緒、認知、心理健康，甚至是疼痛敏感度。當您感到壓力時，您的腸道會察覺並作出反應。請務必觀看由Nicole Stevens博士主講且即將上線的影片，她將分享益生菌細菌如何充當微小的工廠，產生這些重要的短鏈脂肪酸以供應腸腦軸的燃料。

您的肌膚是一個物理屏障，保護您免受外來病原體的侵害，但若少了在肌膚、眼睛、耳朵以及女性的生殖道上棲息的多樣性微生物菌群的團隊，它很難完成這項任務。就像您腸道中的微生物菌群一樣，這些必要的微生物保護並教育您的免疫系統。

*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

您的微生物基因體與健康



接著，讓我們來討論一下您的鼻子、鼻竇和肺部。它們對您的免疫健康至關重要。儘管您每天只進食三到五次，但您每分鐘呼吸10到20次。每一次的呼吸都會將新的細菌、真菌、酵母和原生動物引入您的體內。雖然這聽起來有些可怕，但您的免疫系統每天處理著數百萬次的相互作用。許多相互作用都是與微生物有關，且並非所有皆為有害。

您的牙醫可能已經告訴過您，口腔中可能存在的所有有害細菌。您的口腔是微生物生長的理想環境，並且與您的腸道和肌膚微生物基因體有所不同。若您欲擁有健康的口腔微生物基因體，攝取充足的水分、必要的營養並保持適當的溫度。您亦需要留意口腔護理產品中的成分。根據最新的突破性研究指出，日常使用的含酒精漱口水與破壞口腔微生物基因體和糖代謝問題有所關聯。研究顯示，經常使用含酒精漱口水者的糖代謝問題增加了4.5倍！研究令人意外之餘，這種相關性也代表您可以在未來看到更多類似的研究，進一步證明微生物基因體與健康之間的連結。

現在，我們來到身體的核心—您的腸道。您的胃、小腸、大腸、肝臟和結腸中的微生物群落在身體健康方面扮演著重要角色，且需正常運作才能保持日常的健康。您的腸道微生物基因體有助決定保留、使用或丟棄哪些營養物質。它甚至可以決定您所攝入的食物如何影響您的基因！

您的微生物基因體可以作為外部環境的偵測器，並在身體內部建立起一個通訊網絡。我之前提到了腸—腦聯繫，指的是您的腸道微生物基因體如何通過科學家所稱的雙向軸向與大腦進行交流。沒錯，您的口腔微生物基因體與大腦之間也存在著連結。在您的整個身體中，您的微生物基因體與組織器官進行交流，並從其他微生物群落中獲取訊息。

有一點需要了解的是，您的微生物基因體會隨著年齡變化。嬰幼兒的微生物基因體發展極為快速。腸道的微生物群落在出生時就開始定植。幾天內，就建立了一個複雜的微生物生態系統。在一個月內，新生兒的微生物群主要由乳酸菌和雙歧桿菌組成。在一到兩歲之間，微生物群的組成類似於年輕成人的微生物群。這種定植速度令人驚嘆！

在早期的快速生長和發展階段後，大部分的早期成年期內，您的微生物基因體保持相對穩定。但您的微生物基因體並非靜止不動。當您到達60歲時，您的腸道微生物基因體已經不同以往。微生物群落逐漸缺乏多樣化，而有益的微生物—如乳酸菌和雙歧桿菌—失去了優勢。反之，腸桿菌類的群體會增加。這些機會性的細菌在有機會時會引發感染。許多研究人員正在研究微生物基因體在衰老過程中的角色。

我們可以如何重新補充和恢復微生物基因體呢？Riggs醫生將在接下來的章節為您解答。

*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

呵護自己， 從關心您的微生物基因體開始

透過基本生活習慣打造健康微生物基因體

Osguthorpe醫生提到了一個問題：隨著年齡增長，您的微生物基因體多樣性會下降。這個事實很重要，因為一個健康、茁壯的微生物基因體(因而造就健康、茁壯的您)需要合適的細菌組合、適當的營養物質以及適應能力來應對變化。悉心照護和支持您的微生物基因體，讓它能夠完成其重要的工作至關重要。

好消息是，健康的生活習慣有助於維持健康的微生物基因體，進而支持健康的衰老。科學家透過研究發現，一個有運動及良好飲食習慣的老人具有不同的腸道微生物基因體模式。那些擁有健康微生物基因體者往往能享受更長壽和健康的生活！因此，若您有悉心照護您的微生物基因體，隨著年齡漸長，它將反過來呵護您的健康。

哪些健康的生活習慣有助於維持健康的微生物基因體？這些健康的生活習慣與維持健康的生活習慣相同：均衡且營養豐富的飲食、運動以及良好的睡眠。

dōTERRA健康生活金字塔的基礎—營養和消化，同時也是支持微生物基因體的基礎。當您採取均衡的飲食並攝入多種天然食物，特別是水果、蔬菜和泡菜、酸菜及發酵乳製品等發酵食物，您的微生物基因體將維持最佳健康狀態。您亦須避免食用加工食物。根據研究表明，速食可能會降低腸道中細菌的數量和多樣性，進而導致體重問題。

接下來是運動和新陳代謝。充分運動和呵護您的新陳代謝健康將為您的微生物基因體帶來益處。研究指出，運動可以增強並促進微生物基因體的多樣性。反過來說，您的腸道微生物基因體在新陳代謝健康中扮演著重要角色。您可以透過多種方法來提升您的新陳代謝！



您還需要透過睡眠和壓力管理來支持健康的微生物基因體。儘管這些因子簡單卻容易被忽視，但睡眠能夠影響健康的每個層面，就像您的微生物基因體一樣！當您致力於微生物基因體健康的同時，專注於保持睡眠和壓力管理，它將會形成一個相互促進的正向循環。

*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

呵護自己， 從關心您的微生物基因體開始

當您在思考如何為自己與家人落實自主健康管理時，請避免過度消毒。

消毒劑可以保護免受病原體的侵害，但您的微生物基因體旨在幫助您落實身體自我保健。在生活的每個角落和縫隙進行消毒可能會阻礙友善的微生物生長，並阻斷對於身體最佳運作所需的重要訊息傳遞。手部消毒劑是最常見的消毒劑。儘管有時您的確需要消毒雙手，但經常性的消毒會將不健康和健康的微生物消滅，從而為其他微生物提供在沒有競爭微生物下的生存空間。我一向建議使用簡單的肥皂，例如dōTERRA On Guard®保衛複方潔手凝露以及清水來清潔雙手，此舉既能達到清潔目的又不致全然殺菌。

除了培養這些健康習慣外，您還可以透過慎選營養保健品來支持您的微生物基因體。慎選優質的營養保健品可以幫助您填補營養缺口，使您的人類細胞和微生

物細胞皆擁有所需的一切來茁壯成長。從維生素、礦物質到消化酶等，dōTERRA提供了由天然、全食物成分製成且吸收力優異的營養保健品解決方案。您亦可以直接透過益生元、益生菌、後生元和噬菌體來支持您的微生物基因體。Nicole Stevens博士將在下一章節中解釋它們如何支持微生物基因體的健康，Alex DaBell將分享dōTERRA PB Restore™複合益生菌膠囊和PB Assist+®益生菌粉的開發過程以滿足您的健康需求。*

請不要跳過接下來的部分！接著，您將進行“健康生活方式評估”。儘管此評估無法顯示您現有微生物基因體狀態的詳細、全面資訊，但它可以為您帶來生活方式如何影響微生物基因體健康的有用見解。

*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。





健康生活方式評估表

歡迎填寫健康生活評估表！此評估表旨在透過dōTERRA®健康生活金字塔模型全方位評估你的生活健康度，從而讓你掌控自己的健康與幸福。請花點時間思考，如實回答問題，並以評估結果作為起點，找到最適合你的dōTERRA產品，幫助自己實現最佳健康生活方式。

請您在每個區塊中為自己打上1—5分： 1分：非常不同意 2分：不同意 3分：不確定 4分：同意 5分：非常同意

營養	我的日常飲食健康且富含營養，攝取大量天然全食物，很少吃過度加工食品。	<input type="checkbox"/>	總分
	我會注意食物的份量。我有飢餓感時進食，有飽足感就停下來。我避免在兩餐之間吃零食。	<input type="checkbox"/>	
	我使用微量營養素和巨量營養素補充劑，以確保我的營養需求得到滿足。	<input type="checkbox"/>	
消化	我沒有消化道不適問題。	<input type="checkbox"/>	總分
	我沒有被食物不耐受問題困擾。	<input type="checkbox"/>	
	我確保每週都會在飲食中加入益生元和益生菌食品。	<input type="checkbox"/>	
運動	我積極參與體能鍛煉，每週至少完成兩小時的中等強度運動或一小時的劇烈運動。	<input type="checkbox"/>	總分
	我每週至少進行兩天的肌肉訓練。	<input type="checkbox"/>	
	運動後我會讓自己充分休息，使身體得以恢復，包括做一些輕柔的伸展運動和使用有助於恢復的dōTERRA產品。	<input type="checkbox"/>	
新陳代謝	我白天精力充沛，不會出現頭腦迷糊或嗜糖的情況，也不需要咖啡因或能量飲料。	<input type="checkbox"/>	總分
	我會善用保健品，從而有針對性地為新陳代謝方面的健康表現提供助力。	<input type="checkbox"/>	
	我在進食後能保持數小時的飽足感。	<input type="checkbox"/>	
休息	我每天獲取足夠的睡眠，讓自己第二天精力充沛、思維敏捷。	<input type="checkbox"/>	總分
	我有良好的睡眠習慣。	<input type="checkbox"/>	
	在睡眠不佳的日子裡，我善於使用與睡眠相關的保健品來改善情況。	<input type="checkbox"/>	
壓力管理	我知道自己主要的壓力來源，並有足夠的資源來管理。	<input type="checkbox"/>	總分
	我有一套自我照顧的策略，並以此管理日常的壓力。	<input type="checkbox"/>	
	我了解且善於使用保健品及相關產品來幫助放鬆身心。	<input type="checkbox"/>	
降低毒素	我熟知生活中常見的環境毒素，並有一套規避的方法。	<input type="checkbox"/>	總分
	我選用無毒、環保的居家用品，並向親朋好友提倡分享。	<input type="checkbox"/>	
	我努力為身體自身的排毒程序創造更好的條件，例如限制酒精攝取。	<input type="checkbox"/>	
自主保健	我會學習新知，讓自己更了解積極健康的生活方式。	<input type="checkbox"/>	總分
	我不斷努力為自己的免疫功能提供輔助。	<input type="checkbox"/>	
	我在自我保健的過程中善於使用營養補充品。	<input type="checkbox"/>	

呵護自己， 從關心您的微生物基因體開始

問題

根據您的評估表，您可以藉由關注哪個健康領域來改善您的微生物基因體和整體健康？

您可以制定哪些目標以支持您的微生物基因體？抑或是，您可以落實或改善哪些生活方式習慣以支持您的微生物基因？

如何選擇並使用 優質的微生物基因體營養保健品

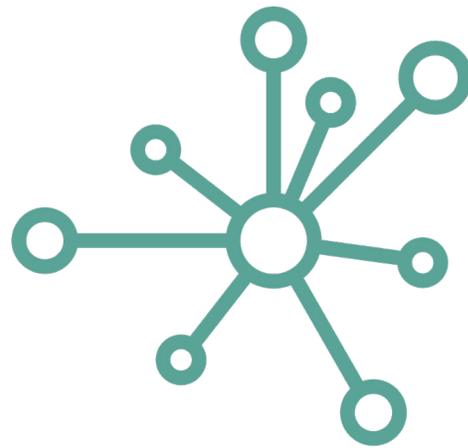
定義益生菌群的四大"P"

益生菌群產品中有四大"P"：益生元(prebiotics)、益生菌(probiotics)、後生元(postbiotics)和噬菌體(phages)，最後一種為細菌噬菌體(bacteriophages)的縮寫。讓我們來定義一下每個詞語的意思。



益生元

益生元和益生菌不同。益生元指的是促進益生菌或有益細菌生長的膳食物質。簡單來說，益生元是益生菌的食物(或燃料)。益生元被共生益生菌選擇性地發酵並產生短鏈脂肪酸—包括醋酸、丙酸和丁酸。



益生菌

益生菌是活性微生物，當攝取足夠數量時，能為宿主帶來健康益處。這些微生物直接與有害或致病的細菌競爭，以在消化道細胞上以及腸道黏膜層內的特定位置附著，藉此維持腸道屏障的完整性。欲產生益生菌的效用，它需要在胃、膽汁和胰臟分泌的惡劣條件下存活，然後附著在腸道上皮細胞上，並在腸道內建立定殖。在歷史上，人們通過食用優酪乳、發酵乳酪、酸菜和發酵蔬菜等食物攝取益生菌菌群，而近年來，人們對於定期攝取優質的微生物基因體營養保健品以獲得益處的重要性有了更多認識。

*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

如何選擇並使用 優質的微生物基因體營養保健品

益生菌細菌在您的身體內部的功能類似一個小型工廠，可以產生有益的營養物質，例如葉酸、維生素B1、B2和B12等。

益生菌亦如同小小英雄般，協助您體內的諸多機制運作。舉例來說：

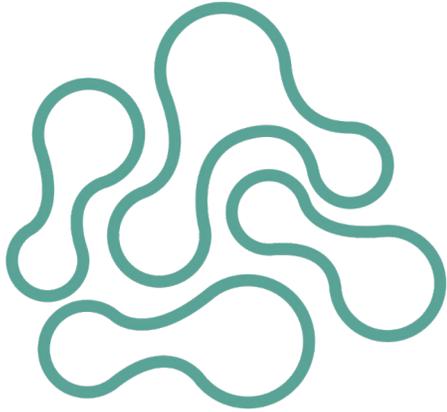
- 它們採用團隊合作或直接結合，互助合作並共同努力以提高效率。
- 它們可以透過競爭排斥來保護您，與有害細菌競爭並將其排擠出去，如此它們便不會接管並造成麻煩。
- 它們可以分泌抗菌化合物，就像抗菌武器一樣助您保持健康。
- 它們與宿主互動，與微生物基因體中已有的微生物群落保持友好關係。
- 它們增強上皮屏障，強化腸道壁，確保腸道屏障的完整性。
- 它們支持您的自然防禦系統，調節免疫系統以增強您的自然免疫力。
- 它們幫助您的身體從所攝取的食物中吸收重要的電解質和營養。
- 它們有助調節腸道蠕動，幫助排便順暢並預防便秘等問題。

益生菌還被證實可以有效改善疼痛感，這可以幫助減輕胃部不適或類似疾病帶來的疼痛。

筆記

*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

如何選擇並使用 優質的微生物基因體營養保健品



後生元

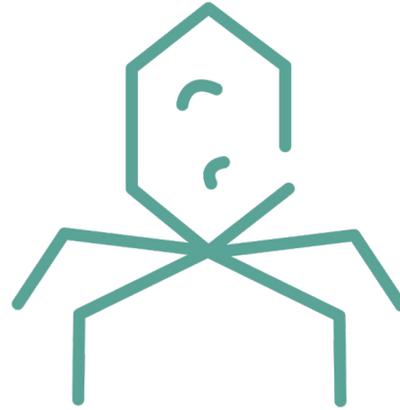
簡而言之，後生元是由益生菌產生的有益物質，在益生菌通過消化道後很長時間內仍能發揮作用。當益生菌或現有的健康腸道細菌吃益生元纖維時，它們會產生有益物質—後生元，也稱為代謝物。事實上，當您服用益生元或益生菌時，您的最終目標是創造後生元！

這些有益物質包含短鏈脂肪酸、生物可利用的維生素及氨基酸、肽、酶、群體感應分子、吲哚、 γ -氨基丁酸、多巴胺和其他神經遞質等。

後生元有五種支持您健康的機制：

1. 調節常駐微生物群
2. 增強上皮屏障功能
3. 全身和局部免疫反應的調節
4. 全身代謝反應的調節
5. 通過神經系統的系統訊號傳導

如您所見，後生元是微生物基因體中的無名英雄！



細菌噬菌體

還有一個您需要了解的名詞：細菌噬菌體 (bacteriophages)(又稱噬菌體“phages”)。細菌噬菌體是人體胃腸系統的天然組成部分。它們為數眾多，類似於腸道中的細菌。但噬菌體實際上並不是細菌。它們是健康的病毒，可以感染並消除特定的致病細菌。噬菌體的特殊性使它們能夠選擇性地針對有害病原體，並讓有益微生物蓬勃發展。在抗生素發現之前，在歐洲經常可見將噬菌體作為藥物使用。噬菌體與益生菌結合使用時格外有益。

噬菌體在自然界中大量存在。它們存在於海水、土壤、發酵食品和人體中！事實上，您體內的噬菌體數量是細菌數量的10倍。經過 90 多年對噬菌體及其與真核細胞(包括人類和動物細胞)相互作用的研究，科學家尚未發現任何關於噬菌體對我們健康有害或負面影響的證據。

*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

如何選擇並使用 優質的微生物基因體營養保健品

選擇優質的微生物基因體營養保健品

隨著近年來腸道菌群所獲得眾多當之無愧的關注，你可能早已耳聞益生菌營養保健品。你或許已經在使用其中一種了。但就像所有的營養保健品一樣，它們並不都是同等效果的。對消費者而言，其中一個最大的挑戰是營養保健品之間存在著極大的標準和品質差異。

您如何為您的微生物基因體選擇優質的營養保健品？讓我跟您分享一個秘密—要考慮的不僅僅是高菌叢形成單位 (CFU) 的數量！以下提供五個要素助您評估任何腸道菌群營養保健品的品質，包括來自 dōTERRA 的產品。

1. 菌株與物種

您是否曾查看過益生菌營養保健品的營養標籤，並對那些名稱和數字感到困惑？這些名稱是指細菌物種，而名稱旁邊的數字則代表該物種內的特定菌株。

正如 Osguthorpe 醫生、Riggs 醫生和 Stevens 博士所說，微生物的多樣性非常重要！因此，您希望選擇一款含有多種菌株與物種的腸道菌群營養保健品—不僅止一兩種，甚至達數種以上。

您還希望營養保健品中不僅含有益生菌。例如，益生元也極其重要，因為它們就像益生菌的食物，可以促進其生長和存活，最終有助於生成代謝物，正如 Stevens 博士前面所言。

最後，請確認您的營養保健品是否為不含麩質與糖分，以避免提供有害細菌養分。

Supplement Facts

Serving Size 1 Sachet

Servings Per Container 30

Amount Per Serving	% DV
PB Assist+ ProBiome Complex: (7 Billion AFU Live Cells)*	220 mg
Prebiotic: Fructooligosaccharides	
Probiotics:	
<i>Bifidobacterium lactis</i> BS01	
<i>Lactobacillus rhamnosus</i> GG	
<i>Lactobacillus rhamnosus</i> LR06	
<i>Lactobacillus plantarum</i> LP01	
<i>Lactobacillus plantarum</i> LP02	
<i>Bifidobacterium breve</i> BR03	
<i>Lactobacillus rhamnosus</i> LR04	
<i>Bifidobacterium longum</i> 04	
<i>Bifidobacterium breve</i> B632	
<i>Bifidobacterium lactis</i> BS05	
<i>Streptococcus thermophilus</i> FP4	
<i>Lactobacillus reuteri</i> LRE02	
<i>Lactobacillus salivarius</i> subsp. <i>salivarius</i> CRL1328	

*Daily Value not established.

Other Ingredients: Xylitol, Citric Acid, Gum Arabic, Glycerin Fatty Acids, Silicon Dioxide, Natural Flavors

*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

如何選擇並使用 優質的微生物基因體營養保健品

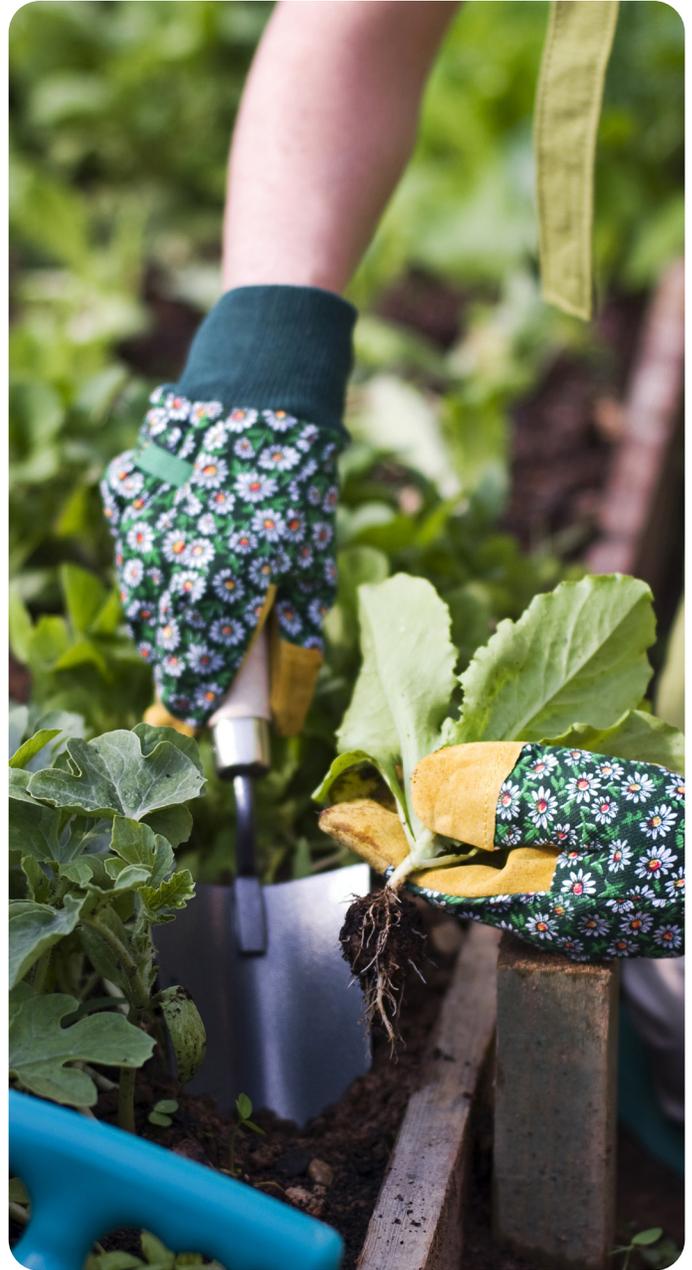
2. 來源

回溯一下益生菌營養保健品使用的菌株來源。它們是否來自於人類、動物、土壤和根部等天然來源？細菌無所不在！每天將自己暴露在戶外更廣闊的生物群落中，是培養你的微生物基因體健康的一個絕佳方式。

在dōTERRA，當我們為新的微生物基因體健康產品選擇菌株和物種時，我們特意結合多種天然來源，尤其是來自人體的菌株。

您可能會聽到其他公司談論至其微生物基因體產品所使用的人體來源菌株。在我解釋什麼是人體來源菌株之前，讓我們首先澄清一個關鍵問題。我們的一些微生物菌株確實來自人體，但我們並不是從人體中收集它們，它們也不包含任何人體副產物。

人體來源意即細菌在你的體內生長的能力，並被廣泛認為是腸道菌群營養保健品的優質來源。地球上有數以兆計的細菌類型，而人體來源菌株已與人類一起共同演化。我們給予它們生存空間，而它們提供我們健康益處。現在螢幕上出現的菌株是從人類培養物中分離出來並受到精心照顧，以便我們可以繼續生產相關產品。



如何選擇並使用 優質的微生物基因體營養保健品



dōTERRA PB Restore™ 複合益生菌膠囊提供19種人體來源菌株：

雙歧雙歧桿菌 SP 9
短雙歧桿菌 Bbr8
乳雙歧桿菌 BLC1
乳酸桿菌嗜酸乳桿菌 LA1
乾酪乳桿菌 BGP 93
發酵乳桿菌 CS57
瑞士乳桿菌 SP 27
副乾酪乳桿菌 BGP 2
副乾酪乳桿菌 IMC 502
羅伊氏乳桿菌 LR92
鼠李糖乳酸桿菌 SP 1
鼠李糖乳酸桿菌 LB21
鼠李糖乳酸桿菌 IMC 501
糞鏈球菌
嗜高溫鏈球菌 SP 4
卷曲乳酸桿菌 SP 28
嬰兒雙歧桿菌 SP 37
嬰兒雙歧桿菌 SP 54
加氏乳酸桿菌 SP33



PB Assist+® 益生菌粉提供5種人體來源菌株：

乳雙歧桿菌 BS 01
短雙歧桿菌 BR 03
植物乳桿菌 LP 01
唾液乳桿菌 CRL 1328
鼠李糖乳酸桿菌(LGG), ATCC 53103

有些菌株源自食物和植物。

複合益生菌膠囊提供3種食物來源菌株：

短乳桿菌 SP 48
保加利亞乳桿菌 LB2
乳酸乳球菌 SP38

複合益生菌膠囊提供1種植物來源菌株：

植物乳桿菌 14D

最後，我們還包含一個單一動物來源菌株，它是從動物培養物中分離出來的。就像人體來源菌株一樣，我們並不是從動物身上收集這種微生物菌株，它也不含任何動物副產物。

複合益生菌膠囊提供1種動物來源菌株：

唾液乳酸桿菌 SP2

請放心，我們將在後面的段落中帶您一窺各菌株。

如何選擇並使用 優質的微生物基因體營養保健品

3. 效力

使用益生菌營養保健品時，您希望其中的細菌在服用時仍保有活性。確保您所選的產品包含活躍、活性的細菌菌叢至關重要，且這些菌株必須在使用時，而不僅限於製造時保持活躍性。

營養保健品中的菌叢形成單位(CFU)計數表示活細胞細菌的數量。然而，買家請注意！某些公司可能會以誤導性字眼宣稱他們的CFU是在“製造時”的數值，而非儲存期限的承諾。此種不誠實的做法可以使其產品顯示更高的CFU數值，但實際上的使用並無法達此數值。因此，請格外留意此點並且避免選購具有誤導性CFU數值的產品。

另一種測量方法是活性螢光單位(AFU)。這種測量方法來自於一種現代、精密的流式細胞術測試方法，用於精確計算活細胞的數量。AFU被認為是最先進和精確的計數方法，用於計算所有具有生存能力的細胞。

4. 存活能力與活性

您亦須考慮你的腸道菌群營養保健品中益生菌的存活能力和活性。胃酸環境並非一個優質的存活地方！您希望選擇一個具有封裝、腸溶包覆或類似解決方案的益生菌複合物，以幫助這些微生物在胃中存活，並到達你腸道中所需的位置。

5. 測試與科學

人體微生物群中存在著數百種微生物菌株和屬。其中的一部分微生物目前可見於益生菌營養保健品。而極少部分的微生物經過臨床測試，以確定它們存在於營養保健品可以帶來任何有意義的健康效益。

當您搜尋微生物基因體營養保健品時，檢視所選產品中的菌株是否有經過充分研究或臨床測試至關重要。製造商所聲稱的是否經過科學證實呢？

每一種用於dōTERRA複合益生菌膠囊以及益生菌粉中的菌株皆出現於科學和醫學出版物中。在我們為這些領導市場的產品調製配方時，所有的研究論文皆由我們的研究人員和醫學專家進行仔細的審閱。在下一個段落中，我將分享更多關於這項研究的訊息。

此外，Stevens博士及其團隊目前正在進行雙盲人體臨床試驗，以證實每天攝取dōTERRA益生菌群產品的具體益處。我們期待在不久的將來與您分享這些試驗結果！

筆記

如何選擇並使用 優質的微生物基因體營養保健品

您的營養保健品表現如何？

若您已經在使用益生菌或腸道菌群營養保健品，請將它拿出來。在接下來的段落中，我們將分享您需要瞭解有關 dōTERRA 益生菌群營養保健品的所有訊息，以及其優勢。若您手邊有目前正在使用的營養保健品，您可以將其與 dōTERRA 複合益生菌膠囊以及益生菌粉進行比較。

在我們往下進行前，有一個簡短的資訊供您參考。截至目前，dōTERRA 的兩款產品—PB Assist+ 益生菌防護膠囊及 PB Assist Jr 兒童益生菌—在推出時為之驚人且有著極度出色的創新。而全新 dōTERRA 複合益生菌膠囊以及益生菌粉更是青出於藍。若您曾經使用過—PB Assist+ 益生菌防護膠囊及 PB Assist Jr 兒童益生菌，並仍擁有其中一款在手，請拿出來進行比較。將它們與全新產品比較，看看您可以透過新產品獲得哪些顯著的效益提升。

問題

什麼是益生元、益生菌以及後生元？什麼是噬菌體？

當選擇微生物基因體營養保健品時，除了菌叢形成單位(CFU)外，還有哪些因素需要考慮？

認識dōTERRA PB Restore™ 複合益生菌膠囊

首先，讓我來介紹產品的名稱特點。dōTERRA 複合益生菌膠囊(PB Restore)和PB Assist+®中的“PB”代表益生菌群。它代表著產品的宗旨，體現我們欲為您的微生物基因體提供最佳的主動健康支持，從而助您實現全面性的身心健康。*

你可能還記得Osguthorpe醫生解釋過，你的微生物基因體不僅存在於腸道，還遍佈整個身體。dōTERRA複合益生菌膠囊專為您全身的基因體而設計的。它是一種基礎、整體性的營養保健品，旨在以多種方式為系統性健康帶來益處，包含：*

- 消化健康
- 腸道屏障整合
- 腸道免疫功能
- 微量營養素合成
- 健康的新陳代謝
- 健康的呼吸系統
- 口腔健康
- 肌膚健康
- 有助支持心血管健康、泌尿系統健康以及大腦DNA 功能†

當然，腸道微生物基因體是一個強大的力量，而益生菌粉經過精心研製，注入特定支持腸道微生物基因體的附加菌株，卓越效力不僅能滿足成人需求，對於兒童亦十分安全—我們將在下一個段落詳盡介紹！*

dōTERRA複合益生菌膠囊在微生物基因體營養保健品的領域中實屬一個革命性的產品。在一個小巧的雙腔膠囊中，我們提供了包含30種生物活性成分的專利混合物，包含益生元、益生菌、後生元和噬菌體—益生菌群複合物的四大”P”。相較我們過往的膠囊，此次的新品增加了四倍的菌株數量。這款正在申請專利的配方因具有多種不同菌株和物種多樣性，使得dōTERRA複合益生菌膠囊在腸道菌群營養保健品中成為市場的領導者。

每顆複合益生菌膠囊在使用時提供您180億個活性活細胞CFU。若您過往一直在服用我們舊款產品，新產品效力是過往的三倍！

為了確保菌叢的存活能力和活性，dōTERRA複合益生菌膠囊採用專利的封裝技術，獨家的內外雙層膠囊能確保在適當時機將30種生物活性成分傳遞到消化系統中各適當區域。您可以看到外層膠囊中包含益生元FOS，以及益生後產物和噬菌體。此外，外層膠囊內還有一個緩釋釋放的內層膠囊，其中包含24種益生菌菌株。這種獨特的雙層膠囊技術可以保護生物活性菌叢在胃部惡劣的環境下，將它們的活性益處傳遞到腸道內的附著部位。*



*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

需要更多證實過的臨床研究

認識dōTERRA PB Restore™ 複合益生菌膠囊

現在，讓我們一一檢視配方中30種經過科學證實的活性成分。

其中一種生物活性成分是非常重要的益生元果寡糖(FOS)。FOS是一種天然存在的碳水化合物——是一種不可消化的纖維，可見於洋薊、香蕉、大麥、大蒜、蜂蜜、洋蔥、小麥和番茄等水果和蔬菜中。果寡糖具有選擇性促進有益細菌生長的能力。

接著，dōTERRA複合益生菌膠囊中含有24種精心挑選的益生菌菌株。讓我們一一檢視這些菌株以及其經過多項臨床研究證實的益處。

主要益生菌菌株和健康益處*

鼠李糖乳酸桿菌 IMC 501 + 副乾酪乳桿菌 IMC 502

1. 有助於競爭並消滅有害細菌，同時增強腸道整體健康。
2. 降低因運動致使的氧化應激，改善訓練後身體的恢復過程和疲勞感。⁴
3. 支持腸道功能，降低對疾病的易感性。
4. 通過增加陰道層面的乳酸菌豐度，維持健康穩定的陰道環境。
5. 在衰老過程中恢復因年齡增長而流失的有益細菌，有助改善與年齡相關的肌肉流失。⁴
6. 在面對壓力時，維持免疫功能的健康狀態以及腸道的強度和效率。

乳雙歧桿菌 BLC1

1. 改善乳糖消化，減少或消除脹氣或不適感。¹
2. 改善腸道習慣和消化健康，有助緩解偶發性的便秘問題。¹

乳酸桿菌嗜酸乳桿菌 LA1

1. 提供整體消化健康支持。
2. 藉由抑制有害細菌，刺激自然免疫系統。
3. 有助改善脂質新陳代謝，提供整體健康益處。
4. 產生與心血管健康有關的酶。

鼠李糖乳酸桿菌 SP 1

1. 定期攝入有助維持牙齒健康並維護口腔粘膜，口腔粘膜可作為對有害微生物的屏障。³
2. 促進肌膚健康，改善偶爾出現的瑕疵或乾燥情況。
3. 在老化過程中，支持並維護口腔健康。³

短乳桿菌 SP48

1. 通過自然增加中樞神經系統主要神經遞質之一的γ-氨基丁酸水平，有助支持情緒、睡眠和大腦功能。¹

鼠李糖乳酸桿菌 LB21

1. 保持終生口腔健康，並支持牙齒的健康。

羅伊氏乳桿菌 LR92

1. 作為孕婦產前補充的一部分，在懷孕最後四週期間有助減少嬰兒腸絞痛的發生。

*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

認識dōTERRA PB Restore™ 複合益生菌膠囊

dōTERRA複合益生菌膠囊中有一種益生後菌株：鼠李糖乳桿菌CRL 1505 HI。它的功能類似於幽靈益生菌。它是一種在經過特定處理後不再活躍的益生菌，但仍可被您的上皮細胞和免疫細胞識別。有關這一菌株的比較研究顯示，這種經熱處理後的免疫菌能提供細胞壁和肽聚糖，支持與呼吸健康相關的先天免疫反應。*

dōTERRA複合益生菌膠囊中有四種噬菌體：LH01-肌尾噬菌體、LL5-長尾病毒、T4D-肌尾噬菌體、LL12-肌尾噬菌體。

這些噬菌體尋找可能危及消化健康、尿道健康以及身體其他系統的有害細菌。它們有效地為益生菌清除空間，使其能夠進行重要的工作。它們破壞多餘細菌的細胞壁，並接管重要的功能以削弱它們的影響。*

儘管良好的益生菌有助維持微生物群平衡並增強免疫系統，然而，我們開創的在dōTERRA複合益生菌膠囊中添加噬菌體，意味著這24種益生菌菌株可能會有更大的影響力和能力，以更有效的方式來改善您的腸道健康。*

益生元FOS、後生元菌株和這四種噬菌體被封裝在雙室膠囊的外層中。它們在益生菌被釋放之前就已經準備好開始工作，而這些益生菌位於深綠色的內層中。

藉由每日隨餐服用一顆雙室膠囊，您可以透過一種營養保健品支持您身體的微生物機引體，並獲得無與倫比的多樣性。*

總結來說，根據複合益生菌膠囊中的30種生物活性成分的臨床和實驗研究表明，這個配方具有以下功效：*

- 有助於整體消化健康，並帶來消化舒適感。
- 促進保護和淨化效果，維護健康的微生物群落。
- 促進健康的炎症反應。
- 促進健康的呼吸系統。
- 有助促進健康的膚況。
- 有助支持健康的免疫系統。
- 促進健康的脂質新陳代謝。†
- 有助支持健康的心血管系統。†

您準備好迎接全新研製且適用全家人的益生菌粉嗎？



*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

需要更多證實過的臨床研究

dōTERRA PB Assist+[®]

益生菌粉

儘管dōTERRA PB Restore™複合益生菌膠囊適用您身體整體微生物基因體，PB Assist+[®]益生菌粉則提供具有針對性的菌株，專門支持腸道和消化健康。*

益生菌粉的專利配方含有13種益生菌菌株和一種益生元，採用便捷的小包裝，適用全家人。與我們過往的包裝相比，這款產品的菌株數量翻倍。這13種益生菌菌株與dōTERRA複合益生菌膠囊中用於腸道健康的菌株不同，每天同時服用這兩款產品可以獲得更廣泛的多樣性。*

益生菌粉在使用時提供七十億個活性螢光單位(AFU)。如同本文前面素解釋，AFU代表活性螢光單位。這是一種用於計算益生菌營養保健品中活細菌培養物數量的先進方法。

就像dōTERRA複合益生菌膠囊一樣，益生菌粉也包含益生元果寡糖菊粉。根據臨床和實驗研究表明，益生元果寡糖菊粉有助促進健康的消化系統、提供消化舒適感、促進健康的脂質代謝、促進健康的心血管系統、促進健康的神經系統，以及促進健康的免疫系統。*

此外，它的味道非常美味！不論是孩子還是成人皆表示他們非常喜歡這款新的草莓香瓜味道。全家人一起服用益生菌粉盡享更多樂趣。卓越效力不僅能滿足成人需求，對於兒童亦十分安全。從小就讓全家人一起享受益生菌粉是孩子培養健康習慣的最簡單方法之一。

在沒有獨特的雙層膠囊技術的情況下，益生菌粉如何確保其益生菌能夠在強烈的胃酸中存活並抵達腸道呢？答案是微膠囊化。儘管益生菌粉在口中感覺就像溶化了一樣，請記住這些友善的微生物是極微小。益生菌菌株被微膠囊包覆，形成一層保護性的外殼，這將有助於它們有效地傳遞到下消化道的腸道，並於該處茁壯生長、開始發揮作用。*



*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

dōTERRA PB Assist+®

益生菌粉

讓我們一一檢視益生菌防護配方中經科學證實的益生菌菌株：

鼠李糖乳桿菌 LGG

植物乳桿菌 LP01

植物乳桿菌 LP02

短雙歧桿菌 BR 03

乳雙歧桿菌 BS 01

鼠李糖乳桿菌 LR04

鼠李糖乳桿菌 LR06

比菲德氏龍根菌 04

短雙歧桿菌 B632

乳雙歧桿菌 BS05

嗜熱鏈球菌 FP4

羅伊氏乳酸桿菌 LRE02

唾液乳桿菌 CRL 1328

總結來說，根據益生菌粉中的13種生物活性成分的臨床和實驗研究表明，這個配方案具有以下功效：*

- 有助於整體消化健康，並帶來消化舒適感。
- 促進健康的腸道微生物群。
- 促進健康的炎症反應。
- 促進兒童口腔健康。
- 促進嬰幼兒健康的膚況。
- 有助支持健康的免疫系統。
- 有助支持幼年健康及健康的神經系統發展。

正如前面所述，這13個菌株與dōTERRA複合益生菌膠囊中的24個益生菌菌株是不同的。這意味著當益生菌粉和dōTERRA複合益生菌膠囊一起服用時，您將獲得37種益生菌菌株。再加上益生元、益生後菌株以及噬菌體，總共有驚人的43種生物活性成分！多樣性的微生物群即可謂健康的微生物基因體，因此成人可以選擇每天結合這兩種益生菌群營養保健品，以獲得更卓越的多樣性和健康支持。*



*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

如何使用dōTERRA益生菌 菌群營養保健品

現在我們已經知道如何辨別優質的微生物群營養保健品，並了解複合益生菌膠囊和益生菌粉，讓我們來討論如何使用這兩種微生物基因體營養保健品。

使用dōTERRA益生菌群營養保健品非常簡單。您可以在用餐前服用一顆dōTERRA複合益生菌膠囊。您可以將益生菌粉的粉末直接倒入口中或與冷開水混合飲用。它亦可與冷飲，例如奶昔、蘋果醬或優格混合飲用。

我們強烈建議您將上述產品隨餐服用。您的消化系統在這時候最為活躍，它會以所需的速度將益生菌穿越胃部的惡劣環境，以便膠囊封裝技術發揮作用。如果您在其他時間服用，比如睡前，您的營養保健品可能會因為睡眠時消化減慢而使之在胃酸中間置過久。

如同 Alex及 Stevens博士前面所述，您希望益生菌保持活躍！因此，請將營養保健品隨餐服用，但避免與高於體溫的食物一起服用，並且絕不與熱飲搭配服用，此舉將損壞生物活性成分。

請務必每日服用微生物基因體營養保健品！您可能會感到驚訝，但當我們談論益生菌如何定植時，實際上並不是指它們在您體內定居並長期存在。不要被艱難的術語所困惑。CFU代表著菌叢形成單位，但益生菌是短暫的微生物。它們通過您的消化道，藉由與您的腸道和局部免疫細胞、飲食營養素以及已經存在於您腸道內的腸道微生物互動，啟動系統效益，然後離開您的身體。

由於營養保健品中的益生菌是短暫存在的，每日使用方能獲取其好處。就像您每天需要喝水來為您的細胞補充水分，或是每天服用終生保健套裝以確保攝取足夠的微量營養一樣，我們推薦您將dōTERRA複合益生菌膠囊和益生菌粉作為每天的基礎性營養保健品。

正如Alex前面所述，在兒童時期攝入益生菌已經有明確的健康益處，並可能支持長期的健康狀態，因此許多家長想知道如何讓孩子使用益生菌群產品。無論是複合益生菌膠囊和益生菌粉皆可供十幾歲的青少年服用，而四歲以上的兒童可以每天服用完整劑量的益生菌粉。若服用對象為幼兒，您可以從半劑量(半包)的益生菌粉開始，逐漸增加到標準劑量，並在幾個星期內注意他們的腸道運動，根據需要進行調整。



*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

為個人健康目標量身打造

您的個人健康目標

在第三章的結尾，您完成了健康生活方式評估。在填寫完評估表後，您寫下不同的目標或生活方式習慣以為您的微生物基因體提供最大程度的改善。

現在，讓我們把上述那張筆記拿出來。在這章節中，您將檢視自己所寫的想法，選擇一個您想專注的事項，並制定一個個人化的方案，以在 30、60 或 90 天內幫助您實現目標。

在您進入下一個章節前，請把您在評估後所寫的筆記拿出來於您的面前。



*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

為個人健康目標量身打造



找尋您的關注點

當所有想法陳列在眼前，現在是找尋關注點的時候。若您只寫下一或兩項，這部分將很容易，因為您確切清楚自己要從何著手。若您寫下很多想法，您需要選擇一或兩項為優先考量。儘管您可以一次嘗試五個新的健康習慣，但您會發現一次掌握一或兩項習慣更能落實可持續性的長期成功。隨著您逐漸找到自己的節奏，您便可以專注於新事物。

在您決定實踐哪些想法前，請先參閱dōTERRA健康生活金字塔。請記住，健康生活金字塔的每個層級皆有助支持您的微生物基因體，而您的微生物基因體亦與健康生活金字塔的每個層級息息相關。在您努力改善任一領域健康的同時，其他領域的健康也能自然地獲得改善！整體健康是相輔相成的。

一旦您確立了首要目標，請藉由特定行動或習慣付諸實行以支持您的目標。比方說，若您想透過改善睡眠來支持您的微生物基因體。您的目標可能包含補充複合益生菌膠囊以及益生菌粉，每天晚上按照固定的時間執行個人睡前習慣，睡前一小時不使用螢幕，並使用dōTERRA Serenity®安寧神氣複方。抑或是，您欲專注於您的微生物基因體和新陳代謝，您的目標可能包含補充dōTERRA PB Restore™複合益生菌膠囊和MetaPWR®新瑞活力複方系統，遵循個人化的運動計劃並落實一個與營養和飲食有關的習慣。

在確立落實具體習慣或目標時，您可能會發現SMART目標框架很有用。S代表具體(Specific)，M代表可衡量(Measurable)，A代表可實現(Achievable)，R代表相關(Relevant)，T代表有時限(Time-bound)。對於有時限的部分，我們建議您至少設定30天的個人方案，您也可以制定60天或90天的目標。目標時間結束時，您一直努力實現的目標理論上已成為習慣，因此繼續堅持下去，或將其與日常健康生活方式結合，一切將變得自然而然。

無論您欲改善營養、肌膚健康、情緒及心理健康、賀爾蒙健康或其他方面，將健康目標與尤需關注的微生物基因體結合，便能看到更強大、持久且整體性的成果。

*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

為個人健康目標量身打造

習慣養成

現在您已經確立了優先考慮的健康領域，讓我們來了解一下哪些產品可以搭配生活方式的改變一起使用，以支持您的目標。

有哪些健康的生活習慣可以促進健康的微生物基因體？正如Riggs醫生之前所提及，這些習慣同時也是促進生活各方面健康的生活習慣：均衡的營養飲食；運動；充足且寧靜睡眠。因此，我們將使用健康生活金字塔作為指南，來探索 dōTERRA 的產品，進而支持您的個人健康計劃。

儘管我們建議一次選擇關注一個領域，但是堅實的基礎將可助您獲取成功。我們的醫生和科學家推間使用 dōTERRA Lifelong Vitality Pack® (LLV)終生保健套裝、MetaPWR®新瑞活力優益能量粉及dōTERRA PB Restore™複合益生菌膠囊作為基礎組合，並成為個人日常習慣的一部份。

以這些產品為基礎，讓我們繼續探索如何助您養成習慣以支持個人目標。



營養 + 消化

dōTERRA 健康生活金字塔的基礎—營養及消化—同時也是支持微生物基因體的基石。若營養是您的關注重點，請考慮將能量蛋白粉和青新蔬果粉融入您的日常生活。

獲取正確組合的營養素(蛋白質、脂肪、纖維和蔬菜)並避免過多的糖和簡單碳水化合物至關重要。透過攝取能量蛋白粉和青新蔬果粉，您可以確保自己獲得證去的營養素比例以支持您的營養需求。*

若消化是您的改善重點，有數種產品可支持您的消化健康。若您需要在消化並使身體有效處理食物方面獲得支持，輕暢複合酵素包含多種全食物酶，有助於消化蛋白質、脂肪、複合碳水化合物、糖和纖維。*

健康纖維粉有助使您感覺飽足，而不會使血糖升高。根據《美國生活方式醫學期刊》的報導，即使是在健康的飲食下，大多數人每天攝取的膳食纖維量也僅為所需量的一半。藉由使用健康纖維粉中的特殊益生元混合物，您還可以為腸道中的益生菌提供食物，以支持健康的微生物基因體和免疫系統。*

請讓樂活複方伴您左右，以緩解偶發性的消化不良。*樂活複方集結了薄荷、胡荽、生薑、葛縷籽、小荳蔻、甜茴香和八角精油，有助以天然、舒緩的方式幫助消化並緩解輕微或偶發性的胃部不適。*樂活複方以數種形式供您使用：15毫升精油瓶、10毫升精油滾珠、軟膠囊，甚至是含有碳酸鈣的樂活複方嚼錠。

以下為您提供如何將這些產品納入日常生活中的例子。

除了服用晨間份量的終生保健套裝和複合益生菌膠囊，您可以以水果奶昔開啟美好的一天，並於其中加入一勺能量蛋白粉或青新蔬果粉。

當在午餐或晚餐服用第二次終生保健套裝時，若您正在享用豐盛、油膩或加工食物，您可以加入一份輕暢複合酵素。纖維素將影響吸收力，因此，請在兩餐之間服用健康纖維粉並與任何藥物或營養保健品分開服用。您最清楚自己的身體。

*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

為個人健康目標量身打造

運動 + 新陳代謝

接下來是運動和新陳代謝。充足的運動和關注代謝健康對您的微生物群落也是有所助益。儘管我們在營養和消化方面討論的許多產品已足以影響您的新陳代謝，但您還可以善用利用一些附加的工具。

當您在一天中最豐盛的一餐服用新瑞活力多元平衡膠囊，它將成為每日健康新陳代謝健康的一大助力。新瑞活力多元平衡膠囊使用桑葉萃取中的活性成分：1-去氧諾基桑葉鹼(DNJ)。根據臨床前試驗研究表明，DNJ有助於調節和穩定進餐後(飯後)的血糖水平、減少碳水化合物和糖的吸收，並有助於健康的脂肪代謝。*

一項未發表的臨床前試驗研究指出新瑞活力優益能量粉有助針對並減少脂肪細胞，同時也保護細胞和組織免受氧化壓力，但有待更多臨床研究來證實這一點。*

當您將新瑞活力優益能量粉納入生活習慣的一部份，這個三步驟的健康系統將有助抑制食慾、維持全天候正常範圍的血糖和胰島素，並自然地促進細胞能量。*

若身體的不適讓您無法進行每日運動，您可以考慮將薑黃膠囊、舒緩口服多酚或古巴香脂軟膠囊納入您的營養保健品日常攝取習慣。這些營養保健品有助支持您身體健康的炎症反應，使您更舒適地活動。*

休息與舒壓

Riggs 醫生曾提及在關注微生物基因體健康的同時，亦優先關注睡眠和壓力管理，此舉將為這兩方面帶來正向的循環。當您感到壓力時，您的睡眠通常會受到負面影響。當您無法獲得優質的夜間睡眠時，您在心理和身體上都難以處理日常的壓力因素。這種負面的循環也會擾亂您的微生物基因體健康。

當良好的睡眠習慣與安寧神氣複方三步驟系統搭配使用時，您將獲得夢寐以求的睡眠品質。您可以在下方影片中獲取更多關於®安寧神氣複方訓練課程的資訊。

樂釋複方系統有助您應對生活中最具壓力的時刻。此系統包含樂釋複方精油、樂釋複方膠囊和呵護系列-樂釋複方精油。樂釋複方膠囊結合了經臨床研究的植物成分和精油，以幫助您管理因壓力和焦慮情緒所產生的影響。搭配此系列複方精油的舒緩香氣，生活中最具挑戰性的日子也能輕鬆應對。油然而生的平衡感將助您以更佳的狀態適應任何情況。*



*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

為個人健康目標量身打造

減少體內垃圾

您已經知道使用安全、天然、無毒且有效的清潔和個人護理產品可以減少您的體內垃圾，但了解這些產品如何影響您的微生物基因體也很重要。現代的清潔產品中可能含有氨；漂白劑；和其他刺激性抗菌化合物，這些成分對您的肌膚、腸道、環境和居家微生物基因體都可能造成傷害。沒錯，這些產品會殺死有害的細菌和病毒，同時亦會破壞所有健康和有益的微生物。

三氯生(Triclosan)是清潔產品中常見的成分，已知對腸道微生物群的組成和功能有負面影響。使用更天然的選擇依舊可以有效地清潔居家環境，且不會造成長期的影響。

若減少體內垃圾是您的關注重點，您可以考慮進行季節性清潔方案，並在日常清潔中於金屬或玻璃瓶中添加柑橘類精油，確保用於居家環境和身上的產品皆為潔淨且安全的。



自主健康管理

隨著您對自身健康負起更大的責任，您會更具信心解決無需專業醫療人員關注的問題。雖然在必要情況下看醫生很重要，但有些較小的問題能在家中解決，特別是您能主動(而非被動)地照顧自身健康。

舉例來說，保衛複方在內服使用時能提供天然且有效的免疫支持。*作為我們最暢銷的複方精油之一，它在內服時有助保護且免受環境和季節性威脅的影響。而順暢呼吸複方有助維持通暢的呼吸道感受以及輕鬆的呼吸感，同時亦能減少季節性威脅的影響。

呵護肌膚、補充有助於身體系統健康的產品、關注女性議題—以上這些皆可透過持續使用dōTERRA產品來獲得支持。當定期使用時，這些產品可以支持不同身體系統的正确功能、維護清晰的呼吸感覺、保護免受環境威脅以及更多其他效益。這些天然保健方案為您在保健之旅中賦能，讓您的身體能夠享受所需的照顧和支持，並將健康的微生物基因體置於優先考量。

筆記

*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

為個人健康目標量身打造

清晰明瞭的個人方案

希望您有認真做筆記並記下您想要在個人計劃中執行的事項。現在是時候正式確定了！您需要一份清晰明瞭的方案大綱，並將其放置於顯眼處以便每天參考。您可以放置於鏡子、冰箱、衣櫃或桌上。不管放在哪裡，只要該處對您和您的日常習慣有助益即可。

為了幫助您的方案更清晰明瞭，我們為您準備了兩個工具：可自訂的工作追蹤表與每週檢核記錄卡。這些資源只在祝您取得成功，它們為免費提供並且是課程的一部份。

dōTERRA PB Restore™

It's time to customize your routine and track how you feel. Use the tracker below to create a 30-day health routine, incorporating both the foundation products that were discussed in the course and the supplemental products you need based on your assessment results.

Before you start, complete a quick check-in to determine your starting point and to see your progress!

WEEK 1

Circle one: 1 - Never me! 5 - Always me!

- I get seven to eight hours of deep, quality sleep.
- I wake feeling rested and mentally sharp.
- I can move easily without discomfort.
- I have a strong immune system and resist getting sick.
- I am emotionally balanced.
- I feel capable of handling life's stressors.
- I have energy and vitality throughout the day.
- My mental focus and memory are quick and sharp.
- My skin and hair are healthy and beautiful.
- My digestive system moves regularly (daily) and easily.

WEEK 2

Circle one: 1 - Never me! 5 - Always me!

- I get seven to eight hours of deep, quality sleep.
- I wake feeling rested and mentally sharp.
- I can move easily without discomfort.
- I have a strong immune system and resist getting sick.
- I am emotionally balanced.
- I feel capable of handling life's stressors.
- I have energy and vitality throughout the day.
- My mental focus and memory are quick and sharp.
- My skin and hair are healthy and beautiful.
- My digestive system moves regularly (daily) and easily.

WEEK 3

Circle one: 1 - Never me! 5 - Always me!

- I get seven to eight hours of deep, quality sleep.
- I wake feeling rested and mentally sharp.
- I can move easily without discomfort.
- I have a strong immune system and resist getting sick.
- I am emotionally balanced.
- I feel capable of handling life's stressors.
- I have energy and vitality throughout the day.
- My mental focus and memory are quick and sharp.
- My skin and hair are healthy and beautiful.
- My digestive system moves regularly (daily) and easily.

WEEK 4

Circle one: 1 - Never me! 5 - Always me!

- I get seven to eight hours of deep, quality sleep.
- I wake feeling rested and mentally sharp.
- I can move easily without discomfort.
- I have a strong immune system and resist getting sick.
- I am emotionally balanced.
- I feel capable of handling life's stressors.
- I have energy and vitality throughout the day.
- My mental focus and memory are quick and sharp.
- My skin and hair are healthy and beautiful.
- My digestive system moves regularly (daily) and easily.

Daily Use Recommendations

Daily Tracker

Track your progress every day to ensure you're creating a routine that'll support a healthy, vibrant lifestyle!

Products	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
a.m. LLV	<input type="checkbox"/>																													
dōTERRA PB Restore™	<input type="checkbox"/>																													
MetaPWR® Advantage	<input type="checkbox"/>																													
p.m. LLV	<input type="checkbox"/>																													
_____	<input type="checkbox"/>																													
_____	<input type="checkbox"/>																													
_____	<input type="checkbox"/>																													
_____	<input type="checkbox"/>																													
_____	<input type="checkbox"/>																													
_____	<input type="checkbox"/>																													
_____	<input type="checkbox"/>																													
_____	<input type="checkbox"/>																													
_____	<input type="checkbox"/>																													
_____	<input type="checkbox"/>																													
_____	<input type="checkbox"/>																													

分享dōTERRA益生菌群產品

透過益生菌群打造您的事業

我們在一開始便說過，這門課程的目的是讓您了解健康微生物基因體對您和您所教授的人所產生之影響。您現在可以充滿自信地教授有關微生物基因體，它如何影響多個健康領域，以及可以採取哪些措施來改善和培養它。無論您正在教授關於新陳代謝、免疫、消化或肌膚健康的課程，您可以輕易地將微生物基因體的重要性融入至課堂中。

若您對制定自己的課程不太有信心，透過「益生菌群課程」便能輕鬆上手。您可以自市場宣傳圖片網站(DMK)中下載。其中包含一份PowerPoint簡報供您在教學過程中展示，並附有一份文字稿，助您輕鬆解說每張投影片。您無需擔心說錯話或遺漏什麼內容 — 您可以自信而興奮地展示微生物基因體的重要性，以及 dōTERRA 益生菌群出色的產品如何成為一大助力。

在完成這門無與倫比的課程之後，若您感到信心十足亦清楚此PowerPoint 簡報可根據自身需求量身打造。請下載並根據您的教學風格進行編輯，再行添加您個人的文字稿。

除了舉辦課程外，您還可以透過舉行具有挑戰性的團隊計劃來分享這些產品，就如同我們在上個章節中所提及。您可以舉辦課程以及獨立挑戰或將參與者配對，邀請課堂參與者參加挑戰。請根據您與團隊的實際情況採取適合的方式。

推廣推薦“友”賞計畫並兌換好禮

當您在教授益生菌群課程時，鼓勵新註冊會員使用 dōTERRA 抵用金來支付他們的下一筆訂單！僅需一同舉辦課程便可實現！讓我們一窺整個簡單的流程：

1. 邀請您的每個顧客以dōTERRA抵用金來支付他們的下一筆訂單，抵用金即為doterra.com上的商店消費金。
2. 您的顧客與您一起合辦課程並邀請親朋好友。若在課程期間有任何人開設新的dōTERRA 帳戶，請使用該顧客獨有的推薦連結。
3. 您的顧客將會獲得在課程期間所有新帳戶購買金額的 20% dōTERRA抵用金。而您則可就每位新註冊會員獲得您的第二層級快速獎金。
4. 您的顧客可以使用dōTERRA抵用金於doterra.com上兌換或抵用任何品項：產品、稅金、運費等。
5. 在完成首張訂單後，新註冊會員將會出現在您的上線。您可以在您的組織內對這些新註冊會員進行策略性的安置。

簡單來說，您的顧客透過與您一起舉辦課程賺取dōTERRA 抵用金，您為您的組織增添新註冊會員，而新註冊會員獲得一年的免費會籍。這可謂雙贏局面！

您的顧客可以在帳戶個人頁面中找到個人推薦連結。若他們需要連結位置的按步驟指引或更多資訊，請參閱 doterra.com/refer。

分享dōTERRA益生菌群產品

恭喜您完成課程

恭喜您完成「益生菌群訓練課程」！請記住，您已擁有此課程的永久訪問權限，因此您可以隨時回來參閱課程。每個章節皆會保留於此作為參考，我們亦會持續添加內容，因此請定期查看並根據需求更新您的知識。

若您熱切地想在課堂或社交媒體上分享「益生菌群訓練課程」的內容，或您需要直接向潛在顧客分享一些具說服力的教育資訊，您可以在市場宣傳圖片網站(DMK)以及dōTERRA 的 YouTube 頻道上找到益生菌群產品的優勢和微生物基因體教育的精華剪輯。以下是相關連結—請好好收藏它們！

藉由這些利器以及可編輯的課堂素材，您現在擁有了一切必要的東西，可以自信而輕鬆地分享 dōTERRA 益生菌群產品。



參考書目

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.