

dōTERRA™ | EUROPE

Mikrobiom



Innhold

Mikrobiomet – det usynlige organet	03
Mikrobiomet og helsen.....	04
Når du tar vare på mikrobiomet, tar det vare på deg	08
Hvordan velge og bruke et kvalitetstilskudd	10
Bli kjent med dōTERRA PB Restore™	17
Bli kjent med dōTERRA PB Assist+™	21
Hvordan bruke dōTERRA ProBiome-tilskudd.....	23
Litteratur	24



Velkommen



Mikrobiomet – det usynlige organet

Mennesket har utviklet seg sammen med trillioner av ørsmå organismer kalt mikrober. Forskere anslår at det er minst like mange mikrober i menneskekroppen som det er menneskeceller!

Disse mikrobielle samfunnene er kjent som mikrobiomer, og de fungerer som usynlige organer som påvirker den generelle helsen utover fordøyelsessystemet. Mikrobiomer finnes i de ulike delene av kroppen som har kontakt med verden utenfor, som huden, munnen, øynene, ørene, nesen, lungene, nyrene, urinveiene og forplantningssystemet. Hvert eneste mikrobielle samfunn støtter og kommuniserer med cellene og de vitale organene dine og danner grunnlaget for den generelle helsen.

Forstyrrelser i mikrobiomet kan imidlertid påvirke helsen din. Livsstilsfaktorer som kosthold, stress, søvn, aktivitetsnivå og miljøpåvirkninger kan virke inn på de mikrobielle samfunnene.

I denne e-boken skal vi se nærmere på de siste fremskrittene som er gjort innenfor forskningen på mikrobiomet og drøfte det komplekse økosystemet av mikroorganismer i menneskekroppen og den gjennomgripende effekten det har på fordøyelsen, immunsystemet, stoffskiftet og den psykiske helsen.

Ikke minst skal vi se nærmere på hva du kan gjøre for å fremme et sunt og variert mikrobiom i tarmene og andre steder. Hvis du forstår hvordan det fungerer, etablerer gode vaner og bruker PB-produkter, kan du frigjøre ditt eget potensial for bedre helse og oppnå økt vitalitet.

Store endringer starter med mikrobiomet.

Mikrobiomet og helsen

En levende hage

Mikrobiomet er beslektet med en levende hage fylt med ulike planter, blomster og insekter. Bakteriene, virusene og soppen i mikrobiomet spiller roller som minner om rollene til ulike innbyggere. Akkurat som en livskraftig og frodig hage krever en balansert blanding av planter og insekter, trenger kroppen din et variert og balansert mikrobiom for at du skal oppnå optimal helse.

Mikrobiomet i tarmen som er et viktig aspekt ved helsen din bidrar til fordøyelsen av maten og opptaket av næringsstoffer, akkurat som mikrobielle gartnere som bryter ned døde blader til plantenæring. I tillegg fungerer mikrobiomet i tarmen som en beskyttende barriere, akkurat som et hagegjerd som holder uønskede skadedyr på avstand.

Det kan imidlertid oppstå ubalanse i mikrobiomet, akkurat som det kan bli for mange av en plante eller et insekt i en hage. Dårlig kosthold, stress og enkelte legemidler kan forstyrre denne balansen og forårsake helseproblemer. For å ta vare på mikrobiomet er det viktig å ha et variert og sunt kosthold, få nok søvn og håndtere stress på en god måte. God pleie av mikrobiomet er bra for den generelle helsen, akkurat som en velholdt blomstrende hage.

Mikrobiomer er som økosystemer. De er følsomme for temperatur, pH-verdi, næringsstoffer og miljøet. Et mikrobiom som av og til er omtalt som en flora kan skilte med flere gunstige mikrober enn andre, noe som understreker hvor viktig det er med mangfold. Rikt sammensatte mikrobiomer håndterer stressorer og tilpasser seg endringer på en effektiv måte. Et mangfold av mikrober er viktig for forbrenningen og overføringen av nervesignaler og for å støtte immunsystemet og andre vitale funksjoner.

Å ta vare på mikrobiomet er som å stelle hagen, det hjelper det gode med å blomstre og holder det dårlige på avstand. Når de gode bakteriene trives, vil det være vanskelig for de skadelige patogenene å danne kolonier, og dermed reduseres risikoen for infeksjoner.

Dette er bare ett eksempel på hvordan et velholdt mikrobiom støtter helsen din og bidrar til essensielle funksjoner som immunitet, fordøyelse, energimetabolisme, søvn, hjerne- og hjertehelse og vedlikehold av vekten. Forstyrrelser i mikrobiomet har blitt knyttet til problemer med metabolismen.



Mikrobiomet og helsen

Det har tatt lang tid å undersøke det utrolige komplekse mikrobiomet. Mikrobiomet ditt er unikt og intrikat. Det har stor innvirkning på velværet ditt selv om det er knapt er synlig. Selv om det fortsatt gjenstår mye forskning, har banebrytende studier i den senere tid gitt oss uvurderlig innsikt i hvilken effekt det har på helse og velvære.

Forskningen vil nok også avdekke flere funn, men i mellomtiden er det viktig at vi bruker det vi allerede vet om mikrobiomet siden effekten det har på helsen og velværet generelt er så gjennomgripende.



Mikrobiomet og helsen

Mikrobiomet er mer enn tarmen

Det er naturlig å være redd for bakterier og virus men de er essensielle for helsen din. Når du opprettholder et sunt mikrobiom er kroppen din rustet til å avgjøre hvilke av de som er gode eller er dårlige. Kroppen din består faktisk av flere bakterier og soppceller enn menneskeceller.

Akkurat som ulike naturlige habitater, holder mikrober til på ulike deler av kroppen inkludert huden, munnen, tarmen og andre slimhinner. Disse samfunnene av ørsmå organismer er der sunne sopper, bakterier og virus som eksisterer side om side i i kroppen din.

Organismene i mikrobiomet ditt trives som et samfunn i stedet for hver for seg; de er avhengige av hverandre for å overleve. Balansen disse artene skaper i og utenfor mikrobielle samfunn er ekstremt gunstig, ettersom forskning har vist at et mangfoldig mikrobiom er sunt. Det er som å sammenligne to forskjellige hager: en som bare dyrker én type mat, og en som dyrker en rekke ulike grønnsaker. Hagen med variasjon ville trives bedre enn hagen med bare én type mat.

I dagens verden er mangelen på matmangfold en realitet. 75 prosent av verdens mat er generert fra bare tolv plantearter og fem dyrearter. Med moderne matsystemer får ikke mikrobiomet det mangfoldet det trenger for å trives!

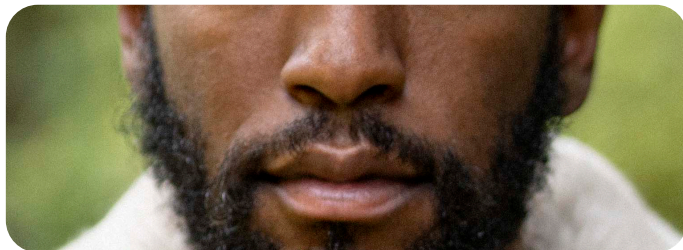
Forskning har vist at et variert utvalg mikrober i tarmene kan gjøre mikrobiomet mer effektivt og robust. Hvis én mikrobe ikke er i stand til å utføre oppgaven sin, kan en annen tre inn og ta over. La oss gå gjennom de ulike organene i kroppen og oppsummere hvordan mikrobiomet påvirker og blir påvirket av disse organene.

Vi starter med hjernen som er sentral enhet som prosesserer alt du støter på, organiserer det i mønstre og overfører signaler til resten av kroppen. En lenke med kortkjedede fettsyrer kobler hjernen og tarmen, forskere har slått fast at økosystemet av mikrober som lever og kommuniserer langs denne kjeden, påvirker tarmhelsen, humøret, kognisjonen, den psykiske helsen og til og med smertefølsomheten. Når du føler deg stresset, vet tarmen det og reagerer deretter.

Huden er en fysisk barriere som beskytter deg mot fremmede patogener. Det vil imidlertid være vanskelig for huden å utføre oppgaven sin uten at et team av ulike mikrobiotaer koloniserer huden, øynene og ørene. Når det gjelder for kvinner også forplantningsorganet. I likhet med mikrobiotaene i tarmen bidrar disse viktige mikroorganismene til å støtte hele kroppen.



Mikrobiomet og helsen



La oss gå videre til å se på nesen, bihulene og lungene. Du puster mellom 10 og 20 ganger i minuttet og for hvert pust kommer det nye bakterier, sopp, gjærsopp og protozoer inn i kroppen. Immunsystemet håndterer millioner av interaksjoner hver dag og mange av dem med mikroorganismer men ikke alle disse er skadelige.

Tannlegen har kanskje fortalt deg om de skadelige bakteriene som finnes i munnen din. Siden munnen er et ideelt miljø for vekst av mikroorganismer, er mikrobiomet i munnen annerledes enn mikrobiomet i tarmen og på huden. For å opprettholde et sunt mikrobiom i munnen bør du drikke nok vann, få i deg viktige næringsstoffer og opprettholde en moderat temperatur. Vær oppmerksom på hvilke munnhygieneprodukter du bruker. Forskning har vist at regelmessig bruk av alkoholbasert munnvann kan forstyrre mikrobiomet i munnen og forårsake problemer med sukkermetabolismen. Regelmessig bruk kan gi 4,5 ganger økning av slike problemer. Denne sammenhengen viser hvilken type forskning vi kan forvente i fremtiden: en som vil bekrefte koblingen mellom mikrobiomet og helsen.

Så er det tarmen sin tur. De mikrobielle samfunnene i magen, det vil si i tynntarmen, tykktarmen og leveren spiller en viktig rolle for helsen og må fungere riktig for å ivareta det daglige velværet. Mikrobiomet i tarmen bestemmer hvilke næringsstoffer som skal få bli og hvilke som skal bort. Det kan til og med bestemme hvordan maten påvirker genene dine.

Mikrobiomet fungerer som en sensor for det eksterne miljøet og et kommunikasjonsnett i kroppen. Akkurat som mikrobiomet i tarmen kommuniserer med hjernen i toveis akser, er det også en forbindelse mellom mikrobiomet i munnen og hjernen. I hele kroppen kommuniserer mikrobiomet med vev og organer og mottar informasjon fra andre mikrobielle samfunn.

Det er viktig å legge merke til at mikrobiomet endres med alderen. Mikrobiomet utvikler seg raskt i spedbarns- og småbarnsalderen. Mikroflorakoloniseringen av mage-tarmkanalen starter ved fødselen. Innen et par dager er det etablert et komplekst mikrobielt økosystem. Innen en måned består mikrofloraen til et nyfødt barn hovedsakelig av laktobasiller og bifidobakterier. Innen ett til to år ligner den mikrofloraen til en ung voksen. Denne koloniseringen er omfattende.

Denne tidlige perioden med rask vekst og utvikling er etterfulgt av relativ stabilitet gjennom størstedelen av den tidlige voksenalderen. Men mikrobiomet er aldri statisk. Mikrobiomet i tarmen er ikke det samme når du blir eldre. De mikrobielle samfunnene blir mindre varierte, og de gunstige mikrobene – som laktobasiller og bifidobakterier – avtar. I stedet er det en økning i populasjoner av enterobakterier, opportunistiske bakterier som kan forårsake infeksjon skulle muligheten by seg. Mange forskere studerer mikrobiomets rolle i aldringsprosessen.

Når du tar vare på mikrobiomet, tar det vare på deg

Livsstilsvaner som fremmer et sunt mikrobiom

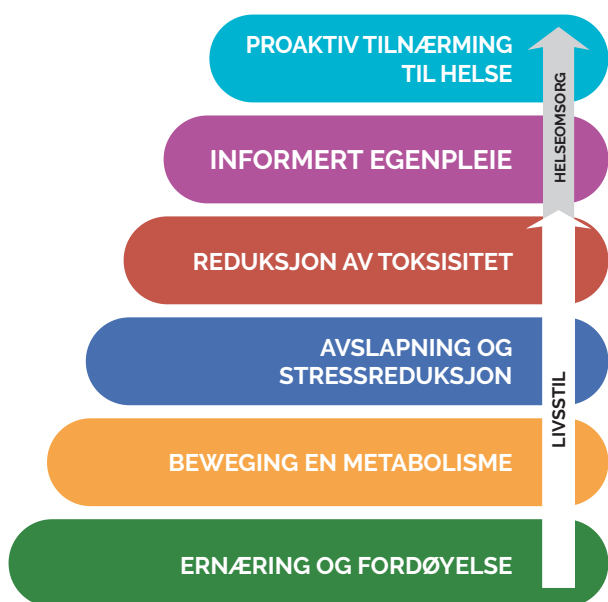
Sunne livsstilsvaner fremmer et sunt mikrobiom, som i sin støtte en sunn aldring. Forskere har oppdaget at mønstre i mikrobiomet i tarmen er annerledes hos eldre voksne som trener og spiser sunt. De med sunne mikrobiomer lever gjerne lengre, sunnere liv. Hvis du tar vare på mikrobiomet når du blir eldre, vil det ta vare på deg.

Hvilke vaner kan man etablere for å fremme sunne mikrobiomer? De samme livsstilsvanene som fremmer et optimalt velvære er et balansert og næringsrikt kosthold, trening og masse god søvn.

Ernæring og fordøyelse er grunnlaget for dōTERRAs velværedigram sammen med mikrobiomstøtte. Et balansert kosthold med et variert utvalg av sunne matvarer, rå frukt og grønnsaker og fermenterte matvarer som kimchi, surkål og kefir støtter et sunt mikrobiom. Forskning viser at prosessert mat som inkluderer fastfood, kan senke antallet og mangfoldet av bakterier i tarmen, som kan føre til vektutfordringer.

Så er det bevegelse og metabolismen som står for tur. Nok trening og ivaretagelse av den metabolske helsen er fordelaktig for de mikrobielle samfunnene. Studier tyder på at trening forsterker og stimulerer et mangfoldig mikrobiom, som i sin tur spiller en viktig rolle i den metabolske helsen.

Du må også passe på å få nok hvile og håndtere stress på en god måte for å fremme en sunn flora. Selv om det er lett å overse søvn, påvirker søvnen nesten alle aspekter ved helsen, akkurat som mikrobiomet! Å prioritere søvn og stresshåndtering samtidig som du prøver å ivareta mikrobiomet, vil være gunstig for begge områder.



Når du tar vare på mikrobiomet, tar det vare på deg



Når du skal ta vare på deg selv, er det viktig at du vurderer om det er noe du kan gjøre i hverdagen for å støtte og vedlikeholde ulike mikrobiomer. Selv om for eksempel desinfeksjonsmidler kan beskytte mot patogener, kan de også holde unna vennlige mikrober. Av og til er det best å vaske hendene med såpe og vann i stedet for regelmessig bruk av desinfeksjonsmidler.

I dette kapittelet har vi fått en forståelse for mikrobiomenes intrikate balanse og hvor viktige de er for den generelle helsen. Selv små justeringer i de daglige vanene våre kan ha en stor effekt på disse mikrobielle samfunnene. En av de enkleste vanene vi kan begynne med, er å ta proaktive kosttilskudd. I det neste kapittelet skal vi se nærmere på kosttilskudd for mikrobiomet og hvilke fordeler dōTERRA PB-produktene kan ha for deg og familien din.

Hvordan velge og bruke et kvalitetstilskudd

Definisjonen på de tre p-ene i ProBiome



Prebiotika

Prebiotika er annerledes enn probiotika. Prebiotika er næringsstoffer som fremmer veksten av probiotika, eller gunstige bakterier. De er mat eller drivstoff for probiotikaene. Prebiotika blir selektivt fermentert av kommensale probiotiske bakterier for å produsere kortkjedede fettsyrer som acetat, propionat og butyrat.



Probiotika

Probiotika er levende mikroorganismer som er fordelaktige for verten når de inntas i tilstrekkelige mengder. De konkurrerer med patogene bakterier om epitelbindingssteder på cellene, som bidrar til å opprettholde en sunn tarmbarriere. For at probiotika skal være effektive, må de overleve og motstå sekreter fra mage, galle og bukspyttkjertelen og være i stand til å knytte seg til epitelceller og kolonisere tarmene. Menneskene har inntatt probiotiske kulturer i tusenvis av år gjennom fermenterte matvarer som jogurt, kefir, surkål og soyabønner. I den senere tid har stadig flere sett at det kan være fordelaktig å innta daglige kosttilskudd med probiotika for å støtte mikrobiomet.

Hvordan velge og bruke et kvalitetstilskudd

Probiotika

De probiotiske bakterienes oppgave i kroppen er å produsere gunstige næringsstoffer, som folat, vitamin B1, B2 og B12 og mer. Du kan tenke på dem som små superhelter som kan hjelpe deg med en lang rekke mekanismer, for eksempel:

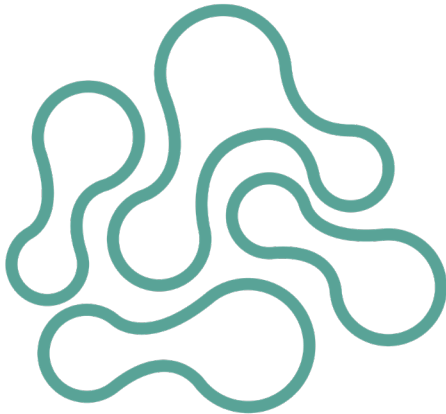
- De samarbeider og kombinerer innsatsen slik at de blir mer effektive.
- De kan beskytte deg via konkurrerende eksklusjon – de kan konkurrere med og fortrenge dårlige bakterier, slik at ikke de kan ta over skape problemer.
- De kan produsere antimikrobielle forbindelser, som minner om basillbekjempende våpen som tar vare på helsen din.
- De interagerer med verten og er gunstige for de mikrobielle samfunnene som allerede finnes i mikrobiomet.

- De styrker epitelbarrieren ved å forsterke tarmveggen og sørge for at tarmbarrieren er intakt.
- De støtter det naturlige forsvarssystemet ved å modulere immunsystemet for å styrke din naturlige immunitet.
- De hjelper kroppen med å absorbere viktige elektrolytter og næringsstoffer fra maten du spiser.
- De er gunstige for reguleringen av tarmens bevegelighet og for avføringen og forebygger problemer som forstoppelse.

Probiotika har også vist seg å være effektive når det gjelder å endre smertefornemmelser, og kan bidra til å redusere smerte ved omgangssyke eller lignende tilstander.



Hvordan velge og bruke et kvalitetstilskudd



Postbiotika

Postbiotika er gunstige stoffer som probiotika og sunne tarmbakterier danner etter at de har inntatt prebiotiske fibre. Disse stoffene som også er kjent som metabolitter, gir langvarige fordeler selv etter at probiotikaene har passert gjennom fordøyelseskanalen. Det ultimate målet med å ta prebiotika eller probiotika er å produsere postbiotika! Noen eksempler på postbiotika er kortkjedede fettsyrer, biotilgjengelige vitaminer og aminosyrer, peptider, enzymer, quorum-registrerende molekyler, indol, GABA, dopamin og andre nevrotransmittere.

Postbiotika har fem helsefremmende mekanismer:

1. Modulering av residente mikrobiota
2. Forsterkning av epitelets barrierefunksjon
3. Modulering av systemiske og lokale immunresponser
4. Modulering av systemiske metabolske responser
5. Systemisk signaloverføring via nervesystemet

Som du ser, er postbiotikaene de stillferdige heltene i historien om mikrobiomet!

Hvordan velge og bruke et kvalitetstilskudd

Slik velger du et kvalitetstilskudd for mikrobiomet

Mikrobiomet i tarmen har fått stadig mer oppmerksomhet de siste årene og kanskje du allerede tar probiotiske kosttilskudd. Men ikke alle kosttilskudd lages på samme måte, og det er enorme forskjeller i standard og kvalitet mellom ulike produkter. Å velge et kvalitetstilskudd for mikrobiomet krever mer enn bare et høyt antall kolonidannende enheter (CFU). Her er fem faktorer som kan hjelpe deg med å vurdere kvaliteten på et mikrobiomprodukt, inkludert dōTERRAs mikrobiomprodukter.

1. Stammer og arter

Har du noen gang lurt på hva navnene og tallene på etiketten til et probiotika betyr? Navnene viser til bakteriearten, mens tallene ved siden av navnet viser til en spesifikk stamme innenfor arten.

Det er viktig med mikrobielt mangfold, så du bør velge et tilskudd med flere stammer og arter. Det er også gunstig at det inneholder prebiotika som hjelper å gi næring til probiotikaene og sørger for at de vokser og overlever og i siste instans fremmer dannelsen av metabolitter.

Endelig bør du passe på at kosttilskuddet er gluten- og sukkerfritt, slik at du unngår å mate usunne bakterier.

Næringsinformasjon

Vanlige verdier per porsjon

Porsjon = 1 porsjonspose

Fruktooligosakkarid	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

Hvordan velge og bruke et kvalitetstilskudd

2. Opprinnelse

Når du velger et probiotisk kosttilskudd, er det viktig å vurdere hvor stammene i kosttilskuddet kommer fra. I dōTERRA velger vi med hensikt en rekke naturlige kilder og stammer av menneskelig opprinnelse når vi utvikler mikrobiomprodukter. Du har kanskje hørt «stammer fra menneskelig opphav» i andre mikrobiomprodukter, og det er viktig å legge merke til at disse stammene ikke hentes fra eller inneholder noen biprodukter fra mennesker.

Menneskelig opprinnelse er stammer av bakterier som kan vokse i kroppen din og er vurdert den beste kilden for mikrobiomtilskudd. Disse stammene har utviklet seg sammen med mennesker og gi oss helsemessige fordeler. Stammene vi bruk i dōTERRA har blitt isolert fra mennesker kulturer og nøye dyrket for å produsere det beste produktet.



Hvordan velge og bruke et kvalitetstilskudd



dōTERRA PB Restore™ inneholder 28 stammer:

<i>L. plantarum</i> 14D	<i>P. acidilactici</i> SP29
<i>B. animalis</i> ssp. <i>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+™ inneholder 13 stammer:

<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> O4
<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

Hvordan velge og bruke et kvalitetstilskudd

3. Styrke

Probiotiske tilskudd må inneholde aktiv og levende bakteriekulturer, produsenten bør garantere stammens levetid på brukstidspunktet i stedet for på produksjonstidspunktet.

Antall kolonidannende enheter (CFU) i kosttilskudd indikerer antall levende bakterier. Enkelte selskaper annonserer imidlertid CFU på produksjonstidspunktet snarere enn å angi holdbarheten. En slik merking markedsfører produkter med et høyere CFU-tall enn du får på brukstidspunktet, så kontroller produktene og unngå villedende CFU-tall.

En annen målemetode er AFU (aktive fluorescerende enheter). Den kommer fra moderne og sofistikert testmetode, væskestrømscytometri, som brukes for å måle det nøyaktige antallet levende celler. AFU anses som den mest avanserte og presise metoden for å beregne alle levedyktige celler.

4. Overlevelsessevne og levedyktighet

Det er viktig å vurdere overlevelsessevnen og levedyktigheten til probiotikaene i tilskuddet. Magen har et surt miljø som kan være fiendtlig innstilt til disse mikrobene. Derfor er det best å velge et probiotisk kompleks med innkapsling, et enterisk belegg, eller en tilsvarende løsning som bidrar til at mikrobene overlever i magen og når tarmen der det er behov for dem.

5. Testing og vitenskap

Det er hundrevis av mikrobielle stammer og slekter til stede i menneskets mikrobiom, men bare en brøkdel av disse er tilgjengelige i probiotiske kosttilskudd. Og enda færre har blitt klinisk testet for å dokumentere at de er helsefremmende når de inkluderes i tilskudd. Når du vurderer mikrobiomtilskudd, er det altså viktig å se om de utvalgte stammene har blitt gjenstand for grundige undersøkelser eller er klinisk testet. Du bør også kontrollere om produsentens påstander er bekreftet vitenskapelig.

Alle stammer som finnes i dōTERRA PB Restore og PB Assist+, har blitt valgt ut på bakgrunn av vitenskapelig dokumentasjon og medisinske publikasjoner om stammene. Vårt team av forskere og vitenskapelige og medisinske eksperter gikk grundig gjennom alle forskningsartikler da vi utviklet disse markedsledende produktene.



Bli kjent med dōTERRA PB Restore™

PB i dōTERRA PB Restore™ og dōTERRA PB Assist+™ står for ProBiome. Det viser til målet vårt om alltid å tilby best mulig proaktiv støtte til mikrobiomet, slik at du hele tiden drar nytte av vidtrekkende fordeler.

Mikrobiomet ditt strekker seg over hele kroppen din, ikke bare i tarmen. dōTERRA PB Restore™ er designet med hele kroppens biome i tankene. Det er formulert som et helhetlig kosttilskudd til fordel for din systemiske helse på flere måter.

Tarmmikrobiomet er en sterk kraft i kroppen din, og dōTERRA PB Assist+™ er fremstilt for å støtte det med sin unike ingredienssammensetning. Dette kosttilskuddet tilfører ekstra stammer som er spesifikt rettet mot mikrobiomet i tarmen, og det kan trygt inntas av både barn og voksne.

dōTERRA PB Restore™ er et revolusjonerende kosttilskudd for mikrobiomet. Det kommer i en tokammer kapsel og inneholder 30 bioaktive komponenter av prebiotika, probiotika, og postbiotika. Dette er tre ganger mer stammer sammenlignet med det tidligere produktet. Denne formuleringen gjør dōTERRA PB Restore™ er markedsledende blant kosttilskudd rettet mot mikrobiomet!

Hver kapsel med dōTERRA PB Restore™ tilfører 18 milliarder aktive, levende celler på brukstidspunktet. Den er altså tre ganger sterkere som de tidligere kapslene.

For å sikre at de bioaktive kulturene overlever og er levedyktige, er dōTERRA PB Restore™ laget ved hjelp av en patentert innkapslingsteknologi med en indre og en ytre kapsel. Den ytre kapselen huser prebiotiske fruktooligosakkarider og postbiotika, mens den indre kapselen, med gradvis frigivelse, inneholder 28 stammer med probiotika. Denne unike tolags kapselteknologien beskytter de bioaktive kulturene fra det tøffe miljøet i magen og tilfører de aktive egenskapene til adhesjonssteder i tarmkanalen.



Bli kjent med dōTERRA PB Restore™

Utforsk de 30 vitenskapelig støttede bioaktive komponentene i tilskuddet. En nøkkelkomponent er de essensielle prebiotiske fruktooligosakkaridene (FOS), en naturlig forekommende karbohydrat som finnes i ulike frukter og grønnsaker. Fruktooligosakkarider, ufordøyelige fibre, finnes i matvarer som artisjokker, bananer, bygg, hvitløk, honning, løk, hvete og tomater. De fremmer selektivt veksten av gunstige bakterier. dōTERRA PB Restore™ inneholder 28 nøye utvalgte probiotiske stammer, som ifølge en rekke kliniske studier har flere gunstige egenskaper.

Primære probiotiske stammer og helsefordeler

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

- øker antall sunne bakterier samtidig som den hemmer effekten av uønskede bakterier
- forbedrer kroppens restitusjonsprosesser og trøtthetsfølelsen etter trening ved å senke treningsfremkalt oksidativt stress⁴
- støtter mage-tarm-funksjoner
- senker reaktive oksygenmetabolitter etter anstrengelse⁴
- opprettholder mage-tarm-kanalens styrke og effektivitet

B. animalis ssp. *lactis* BLC 1

- fremmer laktosefordøyelsen for å dempe sporadisk oppblåsthet eller fordøyelsesrelatert ubehag¹
- opprettholder sunne avføringsvaner, støtter fordøyelseshelsen og bidrar til å håndtere sporadisk forstoppelse¹

L. acidophilus LA1

- fremmer den generelle fordøyelseshelsen
- stimulerer et naturlig system ved å hemme uønskede bakterier
- kan forbedre lipidmetabolismen, noe som er gunstig for den generelle helsen
- produserer enzymer som er kjent for å støtte hjerte- og karhelsen

L. rhamnosus SP1

- vedlikeholder tennene og slimhinnene i munnen, som fungerer som en barriere mot skadelige mikrober³
- fremmer hudens helse og kan bidra til at sporadiske uregelmessigheter eller tørr hud ser bedre ut
- bidrar til å vedlikeholde munnhelsen³

L. brevis SP48

- støtter en naturlig økning av signalstoffet GABA – en viktig nevrotransmitter i sentralnervesystemet¹

L. rhamnosus LB21

- vedlikeholder munnhelsen og fremmer sterke tenner³



Bli kjent med dōTERRA PB Restore™

Bridagsytende probiotiske stammer og helsefordeler

B. breve BBr8

- bidrar til å bevare en sunn mikrobiota for en bedre fordøyelseshelse
- kan bidra til sunn vekt¹

L. fermentum CS57

- kan forbedre lipidmetabolismen, noe som er gunstig for helsen generelt³
- kan forbedre livskvaliteten og velværet på lang sikt³
- støtter tarmfunksjonen ved å frigi spesifikke helsefremmende mikrobielle molekyler³

L. paracasei BGP2

- virker positivt på baner i tarmen og har dermed biologiske helsefordeler¹
- kan forbedre lipidmetabolismen, noe som er gunstig for helsen generelt¹
- styrker tarmhelsen¹

L. plantarum 14D

- bidrar til å bevare en sunn mikrobiota for en bedre fordøyelseshelse
- støtter bifidobakteriene – en gunstig bakterie¹

L. crispatus SP28

- opprettholder overvekten av laktobasiller

L. delbrueckii ssp. bulgaricus LB2

- bistår fordøyelsen¹
- bidrar til å bevare en sunn mikrobiota for en bedre fordøyelseshelse¹

B. longum ssp. longum SP54

- støtter tarmbarrieren for å hindre uønskede mikrober i å vokse²

L. gasseri SP33

- opprettholder overvekten av laktobasiller

1 Basert på preklinisk forskning. Det er behov for mer klinisk forskning.

2 Basert på forskning på flere stammer. Det er behov for mer klinisk forskning på denne stammen.

3 Basert på forskning som omfatter ulike transportsystemer. Det er behov for mer forskning som omfatter kapsler.

4 Basert på forskning på unge idrettsutøvere. Det er behov for mer forskning på andre aldersgrupper.



Bli kjent med dōTERRA PB Restore™



I dōTERRA PB Restore™ er det en postbiotisk stamme, ***L. rhamnosus* CRL 1505 HI**, som fungerer som en «spøkelsesprobiotika». Selv om den ikke er levende, registreres den av epitelet og cellene.

Både de prebiotiske fruktooligosakkaridene og den postbiotiske stammen befinner seg i det ytterste laget i den todelte kapselen, klar til å virke før probiotikaene som befinner seg inni den mørkegrønne innerste delen frigis.

Støtt kroppens mangfoldige mikrobiom ved å ta en todelt kapsel hver dag sammen med et måltid.

Kort sagt tyder klinisk og eksperimentell forskning på de 30 bioaktive komponentene i dōTERRA PB Restore™ på at dette tilskuddet

- er gunstig for den generelle fordøyelseshelsen og kan bidra til fordøyelseskomfort
- fremmer en beskyttende og rensende effekt og en sunn mikroflora
- kan fremme en hud som ser sunn ut
- fremmer en sunn lipidmetabolisme

Bli kjent med dōTERRA PB Assist+™

dōTERRA PB Restore™ er myntet på hele kroppens mikrobiom, mens dōTERRA PB Assist+™ tilfører målrettede stammer som spesifikt støtter tarm- og fordøyelseshelsen. dōTERRA PB Assist+™ er en familievennlig probiotisk blanding med 13 stammer og et prebiotikum og tilbyr dobbelt så mange stammer som det tidligere produktet. Det supplerer dōTERRA PB Restore™ og bidrar til et helsefremmende mangfold i tarmen.

dōTERRA PB Assist+™ tilfører 7 milliarder AFU (aktive fluorescerende enheter) på brukstidspunktet, og disse levende kulturene er beregnet ved hjelp av en sofistikert probiotisk testmetode.

Akkurat som dōTERRA PB Restore™ inneholder dōTERRA PB Assist+™ prebiotika (fruktooligosakkarider og inulin), som ifølge klinisk og eksperimentell forskning ser ut til å fremme et sunt fordøyelsessystem, fordøyelseskomfort og en sunn lipidmetabolisme.

Både barn og voksne liker smaken av jordbær og melon, så det er et velsmakende, effektivt og trygt kosttilskudd for både store og små.

dōTERRA PB Assist+™ kommer i en unik pulverform, så her er det ikke nødvendig å ta i bruk den samme innkapslingsteknologien som i dōTERRA PB Restore™. I stedet benyttes mikroinnkapsling for å sikre at probiotikaene overlever magesyren og når tarmen. Det ser ut til at pulveret løser seg opp i munnen, men husk at dette er mikroskopiske, gunstige floraer. De probiotiske stammene er mikroinnkapslet i et beskyttende skall som sørger for at de tilføres den nedre delen av mage-tarmkanalen hvor de vil trives og begynne å virke.



Bli kjent med dōTERRA PB Assist+™

Ta en titt på hver av de 13 vitenskapelig støttede probiotiske stammene i 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



Kort sagt tyder klinisk og eksperimentell forskning på de 13 bioaktive komponentene i dōTERRA PB Assist+™ på at dette kosttilskuddet

- Er gunstig for den generelle fordøyelseshelsen og kan bidra til fordøyelseskomfort
- Fremmer en sunn mikroflora i tarmen
- Fremmer en sunn munnhelse hos barn
- Kan fremme en hud som ser sunn ut hos små og store barn
- Støtter helsen i barndommen

Disse 13 stammene er annerledes enn de 28 probiotiske stammene i dōTERRA PB Restore™. Ved å kombinere dōTERRA PB Assist+™ og dōTERRA PB Restore™ får du til sammen 41 probiotiske stammer, sammen med pre- og postbiotika, noe som utgjør hele 43 bioaktive komponenter! For å oppnå optimal støtte kan voksne velge å bruke begge ProBiome-tilskuddene hver dag.



Hvordan bruke dōTERRA ProBiome-tilskudd

Etter at vi nå har sett på hvordan vi kan identifisere et mikrobiomtilskudd av høy kvalitet og beskrevet dōTERRA PB Restore™ og PB Assist+™, er det tid for å snakke om hvordan vi kan bruke disse to tilskuddene.

Det er enkelt å ta dōTERRA ProBiome-tilskudd. Du kan ta en dōTERRA PB Restore ProBiome Complex om dagen rett før et måltid. Du kan helle PB Assist+-pulver rett inn i munnen eller blande det med kaldt vann og drikke det med en gang. Det kan også blandes med kaldt mat som smoothie eller jogurt.

Vi anbefaler at du tar disse tilskuddene sammen med et måltid. Det er da fordøyelsessystemet er mest aktivt: Det vil transportere probiotikaene gjennom magens tøffe miljø i den farten som trengs for at innkapslingsteknologien skal gjøre jobben sin. Hvis du tar dem på et annet tidspunkt – som før leggetid – vil tilskuddet trolig oppholde seg for lenge i uvirksom tilstand i magesyren fordi fordøyelsen går langsommere når du sover.

Vi anbefaler at du tar probiotika sammen med et måltid, men ikke med mat som er varmere enn kroppstemperaturen, eller med varme drikker, siden disse vil skade de bioaktive komponentene.

Pass på at du tar de nye kosttilskuddene hver dag! Du blir kanskje overrasket, men når vi snakker om at probiotika danner kolonier, betyr det ikke akkurat at de slår seg ned i kroppen din på lang sikt. Ikke la deg forvirre av terminologien. Vi har jo snakket om kolonidannende enheter (CFU), men probiotika er transiente mikroorganismer. De reiser gjennom fordøyelseskanaalen og aktiverer systemiske fordeler gjennom interaksjoner med tarmen, næringsstoffer fra kosten og mikrobiota som allerede er forankret i tarmen, før de forlater kroppen.

Fordi probiotikaene i kosttilskuddene er transiente, må de inntas daglig for at du skal dra nytte av dem. Akkurat som du trenger vann for å tilføre cellene fuktighet hver dag, eller akkurat som du tar dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ daglig for å få i deg nok mikronæringsstoffer, er dōTERRA PB Restore og PB Assist+ anbefalt som grunnleggende daglige kosttilskudd.



Litteratur

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.



Besøk shop.doterra.com.

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

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

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

Alle rettigheter reservert. Alle ord med varemerke eller symboler for registrerte varemerker er varemerker eller registrerte varemerker for dōTERRA Holdings, LLC.