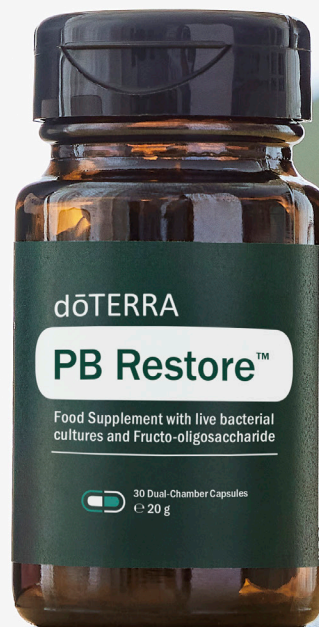
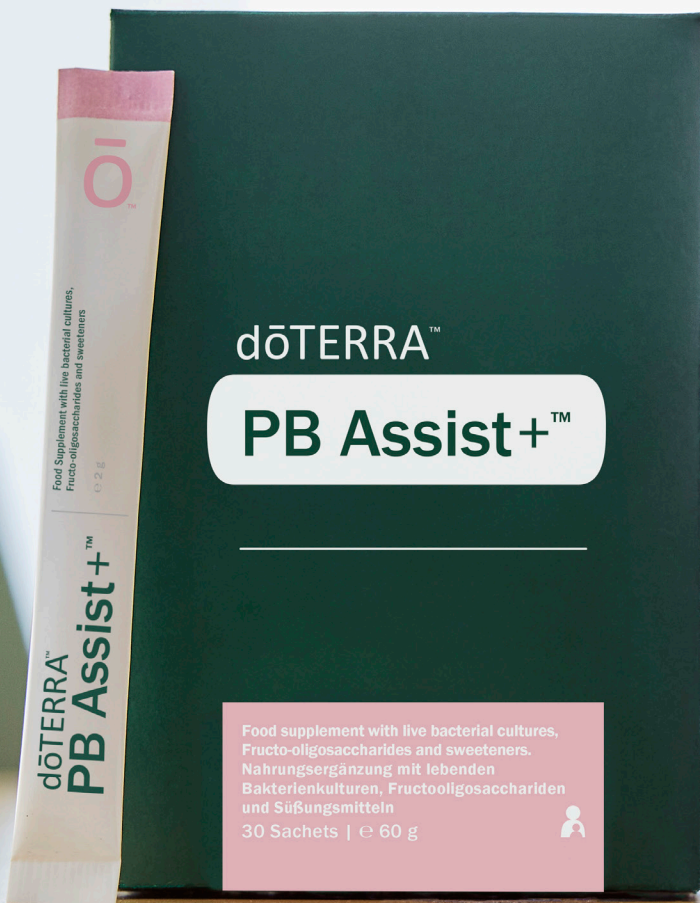


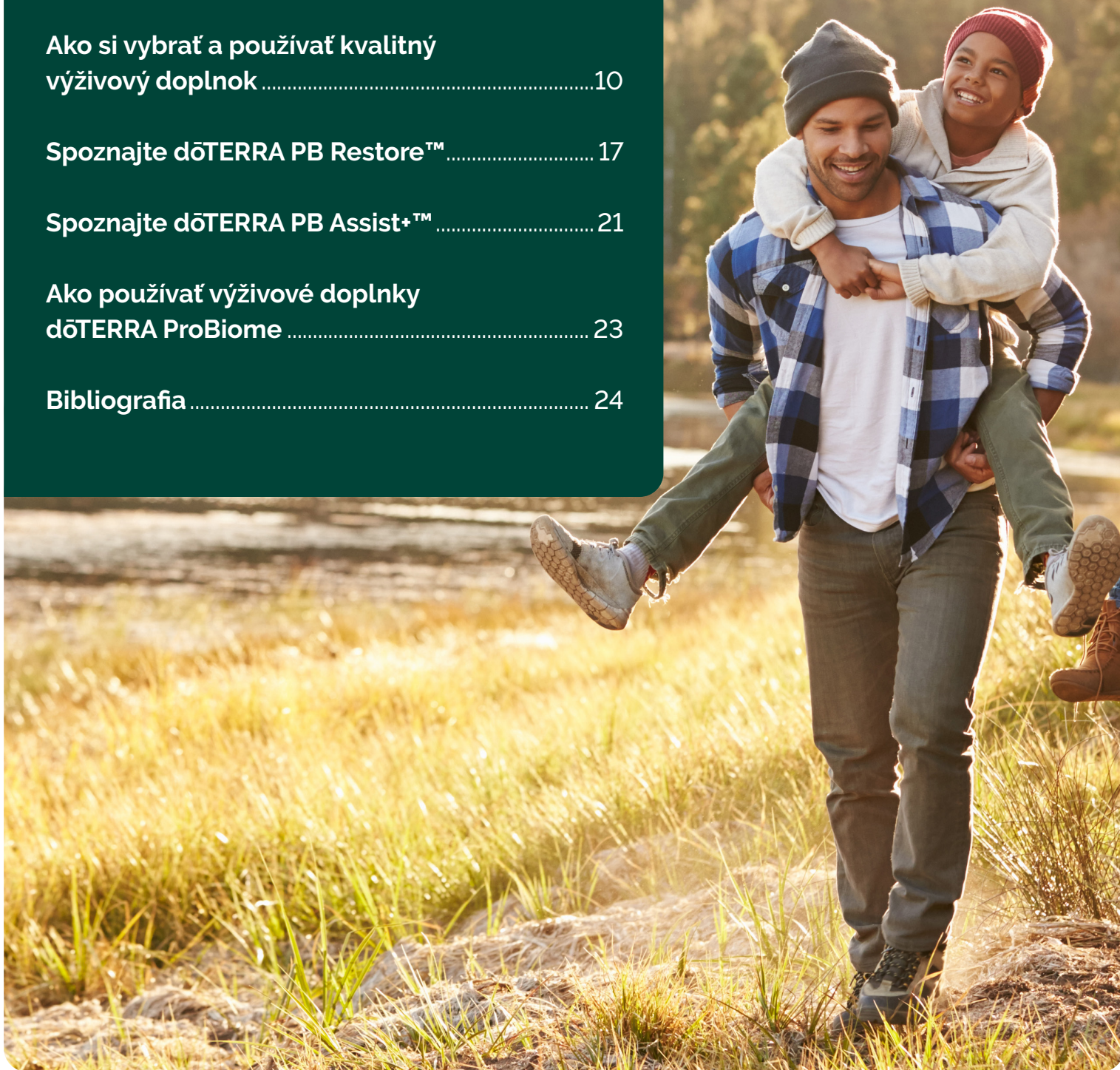
dōTERRA™ | EUROPE

Mikrobióm



Obsah

Mikrobióm – neviditeľný orgán	03
Váš mikrobióm a zdravie.....	04
Keď sa staráte o svoj mikrobióm, on sa stará o vás	07
Ako si vybrať a používať kvalitný výživový doplnok	10
Spoznajte dōTERRA PB Restore™	17
Spoznajte dōTERRA PB Assist+™	21
Ako používať výživové doplnky dōTERRA ProBiome	23
Bibliografia	24



Vitajte



Mikrobióm – neviditeľný orgán

Ľudské bytosti sa vyvíjali spolu s biliónmi drobných organizmov nazývaných mikróby. Vedci odhadujú, že v ľudskom tele sa nachádza aspoň toľko mikróbov ako ľudských buniek!

Tieto mikrobiálne komunity sú známe ako mikrobiómy a fungujú ako neviditeľné orgány, ktoré ovplyvňujú, okrem tráviacej sústavy, celkové zdravie. Mikrobiómy sa nachádzajú v rôznych častiach tela, ktoré majú kontakt s vonkajším svetom, ako je pokožka, ústa, oči, uši, nos, pľúca, obličky, močové cesty a rozmnožovacia sústava. Každé spoločenstvo mikróbov podporuje a komunikuje s vašimi bunkami a životne dôležitými orgánmi, vytvárajúc základ pre systémové zdravie.

Narušenie mikrobiómu však môže ovplyvniť vaše zdravie. Faktory životného štýlu ako je strava, stres, spánok, úroveň aktivity a vplyvy životného prostredia, to všetko ovplyvňuje vaše mikrobiálne komunity.

V tejto elektronickej knihe odhalíme nedávne pokroky vo vede o mikrobióme a povieme si o zložitom ekosystéme mikroorganizmov v ľudskom tele a ich hlbokom vplyve na zdravie tráviacej sústavy, imunitu, metabolizmus a duševné zdravie.

Čo je najdôležitejšie, povieme si aj o tom, čo môžete urobiť na podporu zdravého, prosperujúceho a rozmanitého mikrobiómu vo vašom čreve a jeho okolí. Keď pochopíte, ako to funguje, osvojíte si vhodné návyky a budete používať produkty PB Products, môžete odokryť potenciál pre lepšie celkové zdravie a vitalitu.

Makrozmena začína vo vašom mikrobióme.

Váš mikrobióm a zdravie

Záhrada plná života

Váš mikrobióm je podobný záhrade plnej života, zaplnenej rozmanitými rastlinami, kvetmi a hmyzom. Baktérie, vírusy a huby v ňom zohrávajú úlohy podobné rôznym obyvateľom. Rovnako ako si prosperujúca záhrada vyžaduje vyváženú zmes rastlín a hmyzu, vaše telo potrebuje rozmanitý a vyvážený mikrobióm pre optimálne zdravie.

Črevný mikrobióm, rozhodujúca súčasť vášho zdravia, pomáha pri trávení potravy a vstrebávaní živín, podobne ako mikrobiálni záhradníci, ktorí rozkladajú mŕtve listie pre výživu rastlín. Okrem toho funguje mikrobióm ako ochranná bariéra rovnakým spôsobom, ako plot záhrady zaháňa neželaných škodcov.

Vo vašom mikrobióme sa však môže vyskytnúť nerovnováha, podobne ako môže záhrada trpieť, ak je v nej príliš veľa jedného druhu rastlín alebo hmyzu. Zlá strava, stres a určité lieky môžu narušiť túto rovnováhu, čo vedie k zdravotným problémom. Pri starostlivosti o váš mikrobióm je veľmi dôležité dodržiavať rozmanitú a zdravú stravu, mať dostatok spánku a zvládať stres. Náležitá starostlivosť o mikrobióm podporuje celkové zdravie, veľmi podobne ako prekvitajúca záhrada, o ktorú sa dobre staráte.

Mikrobiómy sú jej ekosystémy, sú citlivé na teplotu, pH, živiny a životné prostredie. Zdravé mikrobiómy – niekedy sa nazývajú ako flóra – sa pýšia prospešnými mikróbmi viac ako iné mikrobiómy, zdôrazňujúc dôležitosť rozmanitosti. Rozmanité mikrobiómy zvládajú stresujúce faktory a efektívne sa prispôbujú zmenám. Rôzne mikrobiómy sú nevyhnutné na metabolizmus potravy, produkciu signálnych správ, podporu imunitného systému a ďalších životne dôležitých funkcií.

Starostlivosť o váš mikrobióm je ako starať sa o záhradu – dobrému pomáha prosperovať a odráža to zlé. Keď sa darí dobrým baktériám, škodlivé patogény majú problémy sa usadiť, čím sa znižuje riziko infekcie.

To je len jeden spôsob, ako dobre udržiavaný mikrobióm podporuje vaše zdravie, prispieva k základným funkciám, ako je imunita, trávenie, metabolizmus energie, spánok, zdravie mozgu a srdca a udržiavanie hmotnosti. Narušenie mikrobiómu je prepojené s problémami s metabolizmom.



Váš mikrobióm a zdravie

Mikrobióm bol pomalý a komplexný predmet skúmania. Váš mikrobióm je jedinečný a zložitý, má významný vplyv na vaše zdravie a pohodu napriek tomu, že je nepatrný, čo sa týka viditeľnosti. Napriek tomu, že je ešte potrebné mnohé preskúmať, nedávny špičkový prieskum poskytol cenný náhľad na jeho vplyv na zdravie a pohodu.

Počas čakania na ďalšie objavy je dôležité aplikovať to, čo už vieme o mikrobióme, keďže jeho účinok na celkové zdravie a pohodu je značný.



Váš mikrobióm a zdravie

Váš mikrobióm je viac ako črevo

Je prirodzené byť otrávený z témy baktérií a vírusov, sú však nevyhnutné pre vaše zdravie. Keď si udržavate zdravý mikrobióm, vaše telo je pripravené určiť, ktoré sú dobré a ktoré zlé, a vaše telo dokonca obsahuje viac buniek baktérií a húb ako ľudských buniek.

Podobne ako rôzne prirodzené biotopy, vo vašom tele sú rôzne časti, kde sídlia mikróby vrátane vašej pokožky, úst, čreva a ďalších sliznicových membrán. Tieto komunity drobných organizmov žijú vo vás, keď spolunažívajú zdravé huby, baktérie a vírusy.

Organizmom vo vašom mikrobióme sa darí viac spolu ako komunita, než by existovali nezávisle. Čo sa týka prežitia, spoliehajú sa na seba navzájom. Rovnováha, ktorú tieto druhy vytvárajú, vo vnútri aj vonku mikrobiálnych komunit, je veľmi prospešná. Výskumy ukazujú, že rozmanitý mikrobióm je zdravý mikrobióm. Predstavte si, že by ste vo svojej záhrade pestovali len jeden typ potravy – v dôsledku nedostatku rozmanitosti by ste neprospevali.

V dnešnom svete je realitou nedostatočná rôznorodosť potravín. 75 % potravín sa vyrába len z dvanástich rastlín a piatich živočíšnych druhov. Moderné potravinové systémy účinne trápia váš mikrobióm nedostatkom rozmanitosti, ktorú potrebujete, aby sa mu darilo!

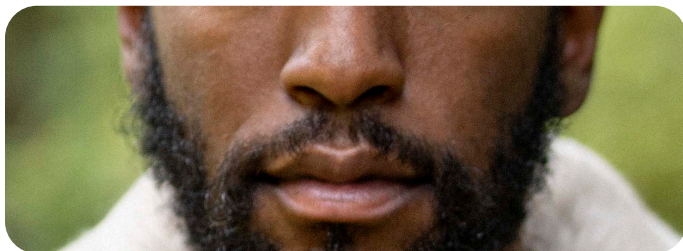
Výskumy ukázali, že rozmanitá škála mikróbov vo vašom čreve dokáže podporiť schopnosť a odolnosť vášho mikrobiómu. Ak nie je jeden mikrób schopný plniť si svoju funkciu, môže zasiahnuť iný a prebrať jeho miesto. Pozrime sa na vaše rôzne telesné orgány. Začneme od hlavy a zhrňme si, ako ich mikrobióm ovplyvňuje a ako je ovplyvňovaný týmito orgánmi.

Mozog je centrálna spracovateľská jednotka, ktorá riadi všetko, s čím sa stretávate, usporadúva to do šablón a potom prenáša signály do ostatných častí vášho tela. Prepojenie v podobe mastných kyselín s krátkym reťazcom spája mozog a črevo a vedci zistili, že ekosystém mikróbov, ktorý obýva a komunikuje pozdĺž tohto reťazca, ovplyvňuje zdravie vášho čreva, náladu, poznávanie, duševné zdravie a dokonca citlivosť na bolesť. Keď sa cítite v strese, vaše črevo to vie a náležite reaguje.

Vaša pokožka je fyzická bariéra, ktorá vás chráni pred cudzími patogénmi. Preživala vy však ťažké časy pri vykonávaní svojej funkcie bez tímu rôznorodých mikrobiót, ktoré osídľujú vašu pokožku, oči, uši a v prípade žien, rozmnožovaciu sústavu. Podobne ako mikrobióta vo vašom čreve, tieto nenahraditeľné mikroorganizmy pomáhajú podporovať celé vaše telo.



Váš mikrobióm a zdravie



Povedzme si ďalej o vašom nose, nosových dutinách a pľúcach. Keď dýchate 10 až 20-krát za minútu, s každým nádychom vnútorne prijímate nové baktérie, huby, kvasinky a prvoky. Váš imunitný systém každý deň zvláda milióny interakcií, mnohé z nich sú s mikroorganizmami a nie všetky sú škodlivé.

Váš zubár vás mohol informovať o škodlivých baktériách prítomných vo vašich ústach. Keďže sú ústa ideálne prostredie na rast mikroorganizmov, mikrobióm ústnej dutiny sa líši od mikrobiómu vášho čreva a pokožky. Na udržanie zdravého mikrobiómu v ústnej dutine by ste mali piť dostatok vody, konzumovať základné živiny a udržiavať primeranú teplotu. Budte uvedomení, čo sa týka produktov ústnej hygieny. Výskum ukázal, že pravidelné používanie ústnej vody na báze alkoholu môže narušiť mikrobióm ústnej dutiny a spôsobiť problémy s metabolizmom cukrov, pričom sa problémy s metabolizmom cukrov zvyšujú 4,5-krát u ľudí, ktorí používajú takýto produkt pravidelne. Toto prepojenie názorne ukazuje typ výskumu, aký môžeme očakávať v budúcnosti, ktorým sa potvrdí vzájomné spojenie medzi našim mikrobiómom a zdravím.

Povedzme si teraz niečo o vašom čreve. Mikrobiálne komunity vo vašom žalúdku, tenkom a hrubom čreve, pečeni a čreve, všetky zohrávajú kľúčové úlohy v telesnom zdraví a na dosiahnutie každodenného zdravia a pohody musia správne fungovať. Váš črevný mikrobióm rozhoduje, ktoré živiny ponechá a ktorých sa zbaví a dokonca dokáže určiť, ako vaša strava ovplyvňuje vaše gény.

Váš mikrobióm slúži ako snímač vášho vonkajšieho prostredia a ako komunikačná sieť v rámci vášho tela. Podobne ako váš črevný mikrobióm komunikuje s mozgom v oboch smeroch, existuje spojenie medzi mikrobiómom vašej ústnej dutiny a mozgom. V rámci vášho tela komunikuje váš mikrobióm s vašimi tkanivami a orgánmi a získava informácie od ostatných mikrobiálnych komunit.

Je dôležité uviesť, že sa mení s vašim vekom. Váš mikrobióm prechádza rýchlym vývojom, keď ste bábätko a batoľa. Kolonizácia mikroflóry gastrointestinálneho traktu začína narodením. Do niekoľkých dní sa vytvorí zložitý mikrobiálny ekosystém. Do mesiaca tvoria mikroflóru novorodenca predovšetkým laktobacily a bifidobaktérie. Do jedného až dvoch rokov sa mikroflóra podobá mladému dospelému človeku. Miera tejto kolonizácie je obrovská.

Za týmto počiatčným obdobím rýchleho rastu a vývoja nasleduje relatívna stabilita v priebehu väčšiny rannej dospelosti. Ale váš mikrobióm nie je nikdy statický. Ako starnete, váš črevný mikrobióm nie je rovnaký. Mikrobiálne komunity sa stávajú menej rozmanité a počet prospešných mikróbov, ako laktobacilov a bifidobaktérií, sa znižuje. Namiesto toho sa zvyšujú populácie enterobaktérií, oportunistických baktérií, ktoré môžu spôsobiť infekciu, ak sa naskytne príležitosť. Mnohí výskumníci skúmajú úlohu mikrobiómu v procese starnutia.

Keď sa staráte o svoj mikrobióm, on sa stará o vás

Základné návyky životného štýlu pre zdravý mikrobióm

Základné návyky životného štýlu podporujú zdravý mikrobióm, ktorý na oplátku podporuje zdravé starnutie. Vedci odhalili, že šablóny črevného mikrobiómu sú rozdielne u starších dospelých, ktorí cvičia a dobre sa stravujú. Tí so zdravým mikrobiómom majú tendenciu žiť dlhšie. Keď sa staráte o svoj mikrobióm ako starnete, on sa stará o vás.

Aké návyky si môžeme osvojiť na podporu zdravého mikrobiómu? Rovnaké návyky životného štýlu, ktoré podporujú optimálne zdravie a pohodu: vyvážená a výživná strava, cvičenie a množstvo spánku plného oddychu.



Výživa a trávenie sú základom diagramu zdravia a pohody dōTERRA a zároveň podpora mikrobiómu. Vyvážená strava obsahujúca množstvo nesppracovaných potravín, surové ovocie a zeleninu a fermentované potraviny ako kimči, kyslá kapusta a kefir, podporuje zdravý mikrobióm. Výskum ukazuje, spracované potraviny vrátane rýchleho občerstvenia, môžu znížiť počet a rôznorodosť baktérií vo vašom čreve, čo môže viesť k problémom s hmotnosťou.

Ďalej je to pohyb a metabolizmus. Dostatočné cvičenie a starostlivosť o vaše metabolické zdravie prinášajú odmenu pre vaše mikrobiálne komunity. Štúdie naznačujú, že cvičenie zlepšuje a podporuje rozmanitosť mikrobiómu a následne váš črevný mikrobióm zohráva dôležitú úlohu pri metabolickom zdraví.

Zároveň potrebujete náležitý spánok a zvládať stres, aby ste podporili zdravú flóru. Napriek tomu, že sa spánok často prehlada, ovplyvňuje takmer každý aspekt vášho zdravia, rovnako ako váš mikrobióm! Dávať prednosť spánku a zvládať stres popri tom, ako pracujete na zdraví vášho mikrobiómu, prinesie úžitok na oboch stranách.

Keď sa staráte o svoj mikrobióm, on sa stará o vás



Keď uplatňujete informovanú starostlivosť o seba, je dôležité zvážiť ďalšie každodenné metódy, ktoré môžete prijať na podporu a udržanie rôznych mikrobiómov. Napriek tomu, že napríklad dezinfekčné prostriedky dokážu chrániť pred patogénmi, môžu zároveň odradiť priateľské mikroby. Niekedy je používanie jednoduchých mydiel a vody na umývanie rúk lepšie, ako pravidelné používanie dezinfekčných prostriedkov.

Keď sa blížíme k záveru tejto kapitoly, poznávame zložitú rovnovahu mikrobiómov a ich význam pri celkovom zdraví a je jasné, že mierne úpravy v každodenných návykoch môžu mať významný vplyv na tieto mikrobiálne komunity. Jedným z najjednoduchších návykov, ktoré si môžeme osvojiť, je aktívne užívanie výživových doplnkov. V nasledujúcej kapitole odhalíme kvalitné výživové doplnky pre mikrobióm a prínosy produktov dōTERRA PB pre vás a vašu rodinu.

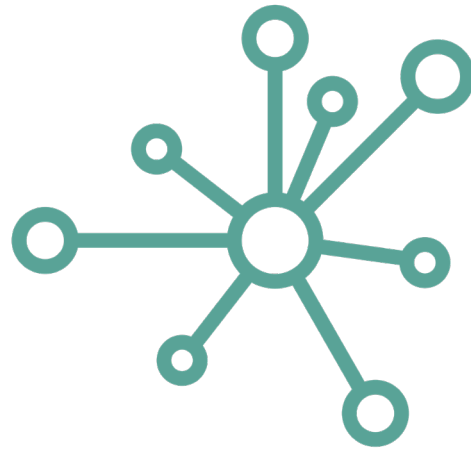
Ako si vybrať a používať kvalitný výživový doplnok

Vymedzenie troch Ps v produkte ProBiome



Prebiotika

Prebiotika er annerledes enn probiotika. Prebiotika er næringsstoffer som fremmer veksten av probiotika, eller gunstige bakterier. De er mat/ drivstoff for probiotikaene. Prebiotika blir selektivt fermentert av kommensale probiotiske bakterier for å produsere kortkjededede 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.

Ako si vybrať a používať kvalitný výživový doplnok

Probiotiká

Probiotické baktérie fungujú vo vašom tele tak, že produkujú prospešné živiny, ako je folát, vitamíny B1, B2 a B12 a ďalšie. Predstavte si ich ako malých superhrdinov, ktorí vám môžu pomôcť s rôznymi mechanizmami. Napríklad:

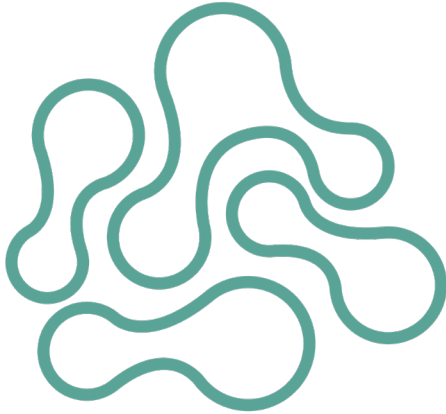
- Využívajú tímovú spoluprácu alebo priamu kombináciu, spolupracujú a kombinujú svoju snahu, aby boli účinnejšie.
- Dokážu vás chrániť konkurenčným vylúčením, konkurujú zlým baktériám a vytlačajú ich, aby neprevládali a nespôsobovali problémy.
- Môžu vylučovať antimikrobiálne zložky, ktoré sú ako zbrane bojujúce proti zárodkom na udržanie vášho zdravia.
- Vzájomne sa ovplyvňujú s hositeľom, sú priateľské k mikrobiálnym komunitám, ktoré sú už prítomné vo vašom mikrobióme.

- Zlepšujú epiteliálnu bariéru, posilňujú steny vášho čreva na zabezpečenie celistvosti črevnej bariéry.
- Podporujú váš prirodzený obranný systém, modulujú imunitný systém na posilnenie vašej prirodzenej imunity.
- Pomáhajú vášmu telu absorbovať dôležité elektrolyty a živiny z potravy, ktorú prijímate.
- Sú užitočné pre modulovanie črevnej mobility, pomáhajú s hladkým pohybom čriev a zabraňujú problémom, ako je zápcha.

Probiotiká sa preukázali ako účinné pri úprave citlivosti na bolesť, čo môže pomôcť znížiť pocit bolesti, ktorú máte v súvislosti s pokazeným žalúdkom alebo podobnými neduhmi.



Ako si vybrať a používať kvalitný výživový doplnok



Postbiotiká

Postbiotiká sú užitočné látky vytvorené probiotikami a zdravými črevnými baktériami po tom, ako spotrebovali prebiotiká. Tieto látky, známe aj ako metabolity, sú dlhodobo prospešné aj po tom, ako prešli probiotiká tráviacim traktom. Hlavným cieľom pri užívaní prebiotík alebo probiotík je produkovať postbiotiká! Niektoré príklady postbiotík zahŕňajú masťné kyseliny s krátkym reťazcom, biologicky dostupné vitamíny a aminokyseliny, peptidy, enzýmy, molekuly citlivé na kvórum, indol, GABA, dopamín a ďalšie neurotransmitery.

Postbiotiká majú päť mechanizmov na podporu vášho zdravia:

1. Modulácia rezidentných mikrobiót;
2. Zlepšenie funkcie epiteliálnej bariéry;
3. Modulácia systémových a lokalizovaných imunitných reakcií;
4. Modulácia systémových metabolických reakcií;
5. Systémová signalizácia prostredníctvom nervového systému.

Ako môžete vidieť, postbiotiká sú tichí hrdinovia príbehu o mikrobióme!

Ako si vybrať a používať kvalitný výživový doplnok

Výber kvalitného výživového doplnku pre mikrobióm

Rastúce povedomie o črevnom mikrobióme sa stalo v minulých rokoch populárnejšie a vy už možno užívate probiotické výživové doplnky. Ale nie všetky výživové doplnky sú vytvorené rovnako. Medzi rôznymi radmi produktov existujú obrovské rozdiely v štandardoch a kvalite. Výber vysoko kvalitného výživového doplnku pre váš mikrobióm znamená viac ako len vysoký počet CFU. Uvádzame päť faktorov, ktoré vám pomôžu zhodnotiť kvalitu akéhokoľvek produktu pre mikrobióm, vrátane tých od dōTERRA.

1. Kmene a druhy

Položili ste si niekedy otázku o význame názvov a čísel pri údajoch o probiotických výživových doplnkoch? Názvy zodpovedajú druhom baktérií, zatiaľ čo čísla vedľa názvu predstavujú konkrétny kmeň v rámci druhu.

Na mikrobiálnej rozmanitosti záleží, preto chcete výživový doplnok pre mikrobióm s viacerými kmeňmi a druhmi. Zároveň chcete prebiotiká ako potravu pre probiotiká, ktoré poháňajú ich rast a prežívanie a koniec koncov slúžia na vytváranie metabolitov.

Na záver sa uistite, že váš výživový doplnok neobsahuje glutén a cukor, aby ste zabránili kŕmeniu nezdravých baktérií.

Fakty o výžive

Bežné množstvo v jednej porcii

Porcia = 1 sáčok

Fruktooligosacharidy	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

Ako si vybrať a používať kvalitný výživový doplnok

2. Pôvod

Pri výbere probiotického výživového doplnku je dôležité zvážiť, odkiaľ pochádzajú kmene použité vo výživovom doplnku. Pri vytváraní produktov pre mikrobióm v dōTERRA zámerne vyberáme rôzne prírodné zdroje a kmene ľudského pôvodu. Možno ste už počuli o kmeňoch ľudského pôvodu u iných produktov pre mikrobióm a je dôležité uviesť, že tieto kmene sa nezískavajú ani neobsahujú žiadne ľudské vedľajšie produkty.

Kmene ľudského pôvodu sú kmene baktérií, ktoré dokážu rásť vo vašom tele a vo všeobecnosti sa považujú za najlepší zdroj výživových doplnkov pre mikrobióm. Tieto kmene sa vyvíjali spoločne s ľuďmi a sú prospešné pre zdravie. Kmene, ktoré používame v dōTERRA, boli izolované z ľudských kultúr a boli starostlivo kultivované, aby vytvorili ten najlepší možný produkt.



Ako si vybrať a používať kvalitný výživový doplnok



dōTERRA PB Restore™ inneholder 28 stammer:

<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+™ poskytuje 13 kmeňov:

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

Ako si vybrať a používať kvalitný výživový doplnok

3. Sila

Probiotické výživové doplnky musia obsahovať aktívne, živé kultúry baktérii a život kmeňov by mal byť garantovaný v čase užitia, nie v čase výroby.

Počet jednotiek vytvárajúcich kolónie (colony-forming units – CFU) vo výživových doplnkoch uvádza počet živých buniek baktérii. Niektoré spoločnosti však radšej propagujú svoje CFU „v čase výroby“ ako by uviedli záväzné vyhlásenie o životnosti. Vďaka tomuto spôsobu označovania sa predávajú produkty s vyšším počtom CFU ako je počet, ktorý získate v čase užitia. Preto si skontrolujte svoje produkty a vyhýbajte sa zavádzajúcim počtom CFU.

Ďalšou metódou merania sú aktívne fluorescenčné jednotky (active fluorescent units – AFU). Toto meranie má pôvod v modernom, sofistikovanom spôsobe testovania prietokovej cytometrie na presné zistenie počtu živých buniek. AFU sa považuje za najmodernejší a najpresnejší spôsob zisťovania počtu na výpočet všetkých životaschopných buniek.

4. Schopnosť prežitia a životaschopnosť

Vo vašom výživovom doplnku pre mikrobióm je dôležité zvážiť schopnosť prežitia a životaschopnosť probiotík. Žalúdok má kyslé prostredie, ktoré môže byť pre tieto mikróby nepriateľské. Preto je najlepšie vybrať si probiotický komplex, ktorý má enkapsuláciu, črevný povlak alebo podobné riešenie na pomoc mikróbovi prežiť v žalúdku a dostať sa do čreva, kde sú potrebné.

5. Testovanie a veda

V ľudskom mikrobióme sú prítomné stovky mikrobiálnych kmeňov a rodov. Ale len zlomok z nich je dostupný v probiotických výživových doplnkoch. Len málo z nich bolo klinicky testovaných, aby sa dokázali akékoľvek významné zdravotné účinky po pridaní do výživových doplnkov. Pri skúmaní výživových doplnkov pre mikrobióm je preto nevyhnutné zistiť, či boli vybrané kmene v akomkoľvek produkte dôkladne preskúmané alebo klinicky testované. Mali by ste zároveň preveriť, či boli vyhlásenia výrobcu vedecky potvrdené.

Všetky kmene vybrané pre kapsule dōTERRA PB Restore a PB Assist+ boli zvolené na základe vedeckého odôvodnenia a lekárskeho publikácií o kmeňoch. Náš tím výskumníkov a odborníkov z oblasti vedy a medicíny dôsledne skúmal všetky výskumné práce, keď sme vytvárali receptúry pre tieto popredné produkty na trhu.



Spoznajte dōTERRA PB Restore™

PB v prípravku dōTERRA PB Restore™ a dōTERRA PB Assist+™ znamená ProBiome. Naznačuje náš zámer vždy poskytovať najlepšiu aktívnu podporu pre váš mikrobióm, aby ste po celú dobu citili makro účinky.

Váš mikrobióm sa rozprestiera po celom vašom tele, nielen v čreve. dōTERRA PB Restore™ je navrhnutý s ohľadom na bióm celého vášho tela. Je vytvorený ako základný, holistický doplnok v prospech vášho systémového zdravia viacerými spôsobmi.

Črevný mikrobióm je hybnou silou vo vašom tele a cieľom dōTERRA PB Assist+™ je podporovať ho svojim jedinečným zložením. Tento výživový doplnok poskytuje dodatočné kmene, ktoré sa osobitne zameriavajú na črevný mikrobióm a je dostatočne bezpečný pre dospelých aj deti.

dōTERRA PB Restore™ je prevratný výživový doplnok pre mikrobióm. Vyrába sa uzavretý v dvojkomorovej kapsule, obsahuje 30 bioaktívnych prebiotík, probiotiká a postbiotické zložky. Je to trojnásobný počet kmeňov v porovnaní s predošlým zložením. Vďaka tomuto zloženiu má dōTERRA PB Restore™ vedúce postavenie na trhu v rozmanitosti kmeňov a druhov vo výživovom doplnku pre mikrobióm!

Každá kapsula dōTERRA PB Restore™ poskytuje v čase užitia účinných 18 miliárd aktívnych, živých buniek. Je to trojnásobná účinnosť ako v prípade predošlých kapsúl.

Aby sa zabezpečilo prežitie a životaschopnosť bioaktívnych kultúr, dōTERRA PB Restore™ využíva patentovanú technológiu enkapsulácie s vnútornou a vonkajšou kapsulou. Vo vonkajšej kapsule sa nachádza prebiotický fruktooligosacharid a postbiotiká, zatiaľ čo postupne uvoľňovaná vnútorná kapsula obsahuje 28 kmeňov probiotík. Jedinečná technológia dvojitej kapsule chráni bioaktívne kultúry pred drsným prostredím v žalúdku, zabezpečujúc ich aktívne účinky na mieste adhézie v tráviacom trakte.



Spoznajte dōTERRA PB Restore™

Preskúmajte 30 druhov vedecky podložených bioaktívnych zložiek v zložení. Jedným z kľúčových komponentov je esenciálny probiotický fruktooligosacharid (FOS), prirodzene sa vyskytujúci sacharid, ktorý sa nachádza v rôznom ovocí a zelenine. FOS, nestráviteľná vláknina, sa nachádza v potravinách ako sú artičoky, banány, jačmeň, cesnak, med, cibuľa, pšenica a rajčiny. Selektívne podporuje rast prospešných baktérií. dōTERRA PB Restore™ obsahuje 28 starostlivo vybraných probiotických kmeňov, každý s preukázanými účinkami v rámci viacerých klinických skúšaní.

Primárne probiotické kmene a zdravotné účinky

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

- Zvyšuje počet zdravých baktérií, pričom potláča vplyv nežiadúcich baktérií.
- Zlepšuje procesy regenerácie tela a citlivosť na únavu po tréningu znižovaním oxidačného stresu vyvolaného cvičením.⁴
- Podporuje gastrointestinálne funkcie.
- Znižuje reaktívne metabolity kyslíka po námahe.⁴
- Udržiava odolnosť a účinnosť gastrointestinálneho traktu.

B. animalis ssp. *lactis* BLC 1

- Podporuje trávenie laktózy, potláča občasné nafukovanie alebo tráviace ťažkosti.¹
- Udržiava zdravé pohyby čriev a zdravé trávenie a pomáha zvládať občasnú zápchu.¹

L. acidophilus LA1

- Ponúka všeobecnú podporu zdravého trávenia.
- Stimuluje prirodzený systém potláčaním nežiadúcich baktérií.

- Môže zlepšiť metabolizmus tukov, čo prospieva celkovému zdraviu.
- Produkuje enzýmy, ktoré súvisia s podporou kardiovaskulárneho zdravia.

L. rhamnosus SP1

- Udržiava zdravie zubov a sliznicu ústnej dutiny, ktorá pôsobí ako bariéra pred škodlivými mikróbmi, ak sa užíva pravidelne.³
- Podporuje zdravie pokožky a vizuálne zlepšenie pri občasnom výskyte nedostatkov alebo suchosti.
- Podporuje udržiavanie zdravia ústnej dutiny.³

L. brevis SP48

- Podporuje prirodzene sa zvyšujúce hladiny GABA – hlavný neurotransmitter centrálny nervovej sústavy.¹

L. rhamnosus LB21

- Udržiava zdravie ústnej dutiny a podporuje zdravé zuby.³



Spoznajte dōTERRA PB Restore™

Prospešné probiotické kmene a zdravotné účinky

B. breve BBr8

- Pomáha udržiavať zdravú mikrobiótu pre lepšie zdravie pri trávení.
- Môže prispievať k zdravej hmotnosti.¹

L. fermentum CS57

- Môže zlepšiť metabolizmus tukov, čo prospieva celkovému zdraviu.³
- Môže zlepšiť dlhodobú kvalitu života a zdravie a pohodu.³
- Podporuje črevnú funkciu uvoľňovaním špecifických zdravých mikrobiálnych molekúl.³

L. paracasei BGP2

- Pozitívne ovplyvňuje tráviace dráhy, čím prispieva k biologickému zdraviu.¹
- Môže zlepšiť metabolizmus tukov, čo prospieva celkovému zdraviu.¹
- Zlepšuje zdravie čriev.¹

L. plantarum 14D

- Pomáha udržiavať zdravú mikrobiótu pre lepšie zdravie pri trávení.
- Udržiava bifidobaktérie — užitočné baktérie.¹

L. crispatus SP28

- Udržiava prevahu laktobacilov.

L. delbrueckii ssp. bulgaricus LB2

- Pomáha pri trávení.¹
- Pomáha udržiavať zdravú mikrobiótu pre lepšie zdravie pri trávení.¹

B. longum ssp. longum SP54

- Podporuje tráviacu bariéru na pomoc s potláčaním rastu nežiadúcich mikrobov.²

L. gasseri SP33

- Udržiava prevahu laktobacilov.

1 Na základe predklinického skúšania. Je potrebné uskutočniť väčší klinický výskum.

2 Na základe výskumu viacerých kmeňov. Je potrebné uskutočniť väčší výskum tohto samotného kmeňa.

3 Na základe výskumu rôznych spôsobov podávania. Je potrebné uskutočniť väčší výskum s kapsulami.

4 Na základe výskumu u mladých športovcov. Je potrebné uskutočniť väčší výskum u iných vekových skupín.



Spoznajte dōTERRA PB Restore™



V dōTERRA PB Restore™ sa nachádza jeden postbiotický kmeň, **L. rhamnosus CRL 1505 HI**, ktorý funguje ako „fantómové“ postbiotikum. Napriem tomu, že nie je živé, vaše epitely a bunky ho rozpoznávajú.

Prebiotický FOS a postbiotický kmeň sú uzatvorené vo vonkajšej časti dvojkomorovej kapsuly, pripravené pôsobiť skôr, ako sa uvoľnia probiotiká vo vnútri tmavozelenej vnútornej kapsuly.

Podporte rozmanitosť mikrobiómu vášho tela a užívajte jednu dvojkomorovú kapsulu denne s jedlom.

Keď to zhrnieme, klinický a experimentálny výskum o 30 bioaktívnych zložkách v dōTERRA PB Restore™ naznačuje túto formuláciu:

- Prospieva celkovému zdraviu pri trávení a môže zabezpečovať pohodlné trávenie.
- Podporuje ochranný a čistiaci účinok a zdravú mikroflóru.
- Môže podporovať zdravo vyzerajúcu pokožku.
- Podporuje zdravý metabolizmus tukov.

Spoznajte dōTERRA PB Assist+™

Zatiaľ čo prípravok dōTERRA PB Restore™ je určený pre celkový mikrobióm vášho tela, dōTERRA PB Assist+™ zabezpečuje ciele kmene, konkrétne na podporu zdravia čreva a trávenia.

dōTERRA PB Assist+™ je probiotická zmes vhodná pre celú rodinu s 13 kmeňmi a prebiotikami, ktorá ponúka dvojnásobok kmeňov v porovnaní s našim predošlým produktom. Dopĺňa dōTERRA PB Restore™ pre maximálnu rozmanitosť pre zdravie čriev.

V čase užitia dodáva dōTERRA PB Assist+ sedem miliárd AFU (aktívnych fluorescenčných jednotiek), ktoré predstavujú živé kultúry probiotík spočítané sofistikovaným spôsobom.

Podobne ako dōTERRA PB Restore™, dōTERRA PB Assist+™ obsahuje prebiotický inulín FOS, ktorý podľa tvrdení klinického a experimentálneho výskumu môže podporiť zdravú tráviacu sústavu, pohodlie pri trávení a zdravý metabolizmus tukov.

Deti a dospelí milujú jahodovo-melónovú príchuť, vďaka čomu je zábavným a účinným výživovým doplnkom bezpečným pre všetkých.

Jedinečná prášková forma dōTERRA PB Assist+™ odstraňuje požiadavku technológie dvojkomorovej kapsule, ako je tomu v prípade dōTERRA PB Restore™. Namiesto toho využíva mikroenkapsuláciu s cieľom zabezpečiť, aby probiotiká prežili žalúdočnú kyselinu a dostali sa do čreva. Aj keď sa vám zdá, že sa produkt rozpúšťa v ústach, vedzte, že ide o mikroskopické, prospešné flóry. Probiotické kmene sú mikroenkapsulované s ochranným plášťom, čo umožňuje účinné doručenie do nižšieho gastrointestinálneho traktu, kde môžu začať bujnieť a pôsobiť.



Spoznajte dōTERRA PB Assist+™

Pozrite sa na každý z 13 vedecky podložených probiotických kmeňov v 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



Keď to zhrnieme, klinický a experimentálny výskum o 13 bioaktívnych zložkách v dōTERRA PB Assist+™ naznačuje túto formuláciu:

- Prospieva celkovému zdraviu pri trávení a môže zabezpečovať pohodlné trávenie.
- Podporuje zdravú črevnú mikroflóru.
- Podporuje zdravie v ústach u detí.
- Môže podporovať zdravo vyzerajúcu pokožku u batoliat a detí.
- Podporuje zdravie v detstve.

Týchto 13 kmeňov sa odlišuje od 28 probiotických kmeňov nachádzajúcich sa v dōTERRA PB Restore™. Kombináciou dōTERRA PB Assist+™ a dōTERRA PB Restore™ získate celkovo 41 probiotických kmeňov spolu s pre- a postbiotikami, vďaka čomu vznikne pozoruhodných 43 bioaktívnych komponentov! Pre optimálnu rozmanitosť a podporu zdravia sa môžu dospelí rozhodnúť užívať denne oba výživové doplnky ProBiome.



Ako používať výživové doplnky dōTERRA ProBiome

Teraz, keď sme si povedali, ako určiť kvalitný výživový doplnok pre mikrobióm a pozreli sme sa na dōTERRA PB Restore™ a PB Assist+™, povedzme si o spôsobe používania týchto dvoch výživových doplnkov pre mikrobióm.

Užívanie výživových doplnkov dōTERRA ProBiome je jednoduché. Môžete užívať jeden dōTERRA PB Restore ProBiome Complex denne tesne pred jedlom. Prášok PB Assist+ si môžete nasypať priamo do úst alebo ho rozmiešať v studenej vode a okamžite vypiť. Môžete ho tiež zmiešať so studenými potravinami, ako je smoothie alebo jogurt.

Odporúčame užívať tieto výživové doplnky s jedlom. Vtedy je vaša tráviaca sústava najaktívnejšia a posunie probiotiká cez drsné prostredie žalúdka rýchlosťou, ktorú vyžaduje technológia enkapsulácie, aby mohli robiť svoju prácu. Ak by ste svoj výživový doplnok užili inokedy, napr. pred spaním, s najväčšou pravdepodobnosťou by ticho sedel v žalúdočnej kyseline príliš dlho, pretože trávenie sa pri spánku spomaľuje.

Odporúčame vám užívať vaše probiotiká s jedlom, ale nie s jedlom, ktoré presahuje teplotu tela alebo s horúcimi nápojmi, pretože tie by poškodili bioaktívne komponenty.

Zabezpečte, aby ste užívali svoje nové výživové doplnky pre mikrobióm denne! Môže vás to prekvapiť, ale ak sa bavíme o tom, ako probiotiká osídľujú, neznamená to, že sa usadia a dlhodobo prebývajú vo vašom tele. Nenechajte sa zmiasť terminológiou výpočtov. CFU znamená jednotky probiotik, ktoré vytvárajú kolónie, ale probiotiká sú prechodné mikroorganizmy. Pohybujú sa vašim tráviacim traktom a skôr, ako opustia vaše telo, aktivujú systémové účinky prostredníctvom vzájomného pôsobenia s vašim črevom, živinami zo stravy a črevnou mikrobiótou, ktorá je už zakorenená vo vašom čreve.

Pretože sú probiotiká vo vašich výživových doplnkoch prechodné, ich účinky závisia od každodenného užívania. Podobne ako potrebujete každý deň vodu, aby ste hydratovali svoje bunky alebo každý deň užívate balík dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ pre dostatočný príjem mikroživín, dōTERRA PB Restore a PB Assist+ sa odporúčajú ako základný každodenný výživový doplnok.



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.



Navštivte shop.doterra.com

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

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

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

Všetky práva vyhradené. Všetky slová so symbolmi ochrannej či registrovanej ochrannej známky sú ochranné či registrované ochranné známky spoločnosti dōTERRA Holdings, LLC.