

Mikrobiom

1. Mit értünk emberi mikrobiom alatt?

Az emberi mikrobiom magában foglalja a rajtunk és bennünk élő különféle mikroorganizmusok, köztük a baktériumok, archeák, gombák, protiszták és vírusok közösségeit. Ezek az összefoglaló néven mikrobiomnak nevezett mikrobiális sejtek az egész testben jelen vannak. Az emberi sejtekhez hasonlóan ezek a mikroorganizmusok is lehetnek élők, egészségesek, szaporodhatnak, károsodhatnak és elhalhatnak.

2. Egy embernek egynél több mikrobiomja is van?

Igen. Egyéb biomjaink többek között a légutak, a bőr és a húgyúti rendszer mikrobiomjai, amelyek mind eltérő szerepű mikrobiális sejtekből állnak. Vannak továbbá kisebb, úgynevezett albiomok is, például az agy, az érrendszer, az anyagcsere vagy a szájüreg biomjai, amelyeket ugyancsak jellegzetesen egyedülálló mikroorganizmusok alkotnak. A tápcsatorna mikrobiomjáról esik manapság leggyakrabban szó, ugyanis a gyomor- és bélrendszer feladata az elfogyasztott étel feldolgozása, és mivel a megfelelő tápanyagok biztosítása az elmúlt években a figyelem középpontjába került, vele együtt a tápcsatorna mikrobiomjának témája is népszerű lett.

3. Mi gondoskodik biomjaink egészségéről?

Változatossággal, egyensúllyal és az egészséges mikrobiális sejtek megfelelő arányával biztosítható leghatékonyabban biomjaink ideális működése.

4. A mikrobiomom is változik a korom előrehaladtával?

Igen. Ahogy öregszünk, mikrobiális sejtjeink összetételének változatossága is változik, sok esetben csökken. A kor előrehaladtával ez normális, de a mikrobiom optimális egészségének megőrzése mindig jótékonyan hat a szervezetre.

5. Mit tehetek a mikrobiomom támogatásáért?

A kiegyensúlyozott étrend képezi a vitalitás alapját, és a mikrobiom javításához is remek kiindulási pontként szolgál. Az olyan étrend-kiegészítők, mint a dōTERRA PB Restore™ és PB Assist+™ további támogatást biztosíthatnak a mindennapokra és akár egy egész életre, de azt sem szabad elfelejteni, hogy az étrend-kiegészítők nem helyettesíthetik az élelmiszerekből nyert tápanyagokat. Ugyanakkor a dōTERRA termékeinek helyes használata is sokat nyom a latban. A dōTERRA wellnessdiagramja segíthet kiigazodni az öngondoskodás különböző szintjei között, hiszen egyéb fontos szempontokat is figyelembe vesz, például a testmozgást.

6. Mi a különbség a dōTERRA PB Restore™ és PB Assist+™ között?

A dōTERRA PB Restore™-t változatosabb nemzetségek, fajok és törzsek (pre-, pro- és posztbiotikumok) felhasználásával fejlesztették ki az általános jóllét támogatásáért. Az innovatív dupla rétegű kapszulakialakítás megóvjá a bioaktív kultúrákat a gyomorban uralkodó kíméletlen feltételektől, így biztosítva az aktív hatóanyagok optimális felszívódását.

A PB Assist+™ a prebiotikumoktól a probiotikumokig célzott és változatos élő mikrobacsaládokkal támogatja a tápcsatorna mikrobiomját, hogy segítse a jótékony baktériumok szaporodását. A PB Assist+ attól olyan egyedülálló, hogy mikrokapszulázás útján biztosítja az élő kultúrák túlélését a gyomron való áthaladás során egészen a tápcsatornák eléréséig, ahol már optimális körülmények gondoskodnak a gyarapodásukról.

Mikrobiom

7. Szedhetem együtt a dōTERRA PB Restore™ és PB Assist+™ készítményeket?

Igen, mindenképp! Ha mindkét terméket beilleszti a napi rutinjába, azzal a biotikumok és törzsek erőteljes együttműködését élvezheti, amely általános jólléte még intenzívebb támogatásához és mikrobiomja optimális egészségének eléréséhez is nagyban hozzájárulhat.

8. Egyes probiotikus termékek 50–100 milliárd telepképző egységet (CFU-t) is biztosítanak. Ez a szükségesként előírt mennyiség?

Az egyetlen vagy akár többféle probiotikumot tartalmazó, 50–100 milliárd telepképző egységgel (CFU-val) jelzett termékek sok esetben eredménytelenek, sőt, akár kedvezőtlenebb válasza készítenek a testet az általuk előidézett egyensúlyhiány miatt. A legfontosabb a mikrobiom kiegyensúlyozott és kellően változatos összetételének elérése. Ehhez pedig elengedhetetlen, hogy a megfelelő törzsekből és kellően sokféle egészséges baktériumokból megfelelő mennyiséget fogyasszunk.

9. Mitől különlegesek a dōTERRA ProBiome termékcsalád tagjai?

A dōTERRA kivételesen megalkotott összetételei a mikrobiális vegyületek széles körét, sokféle nemzetséget, fajt, törzset, prebiotikumot, probiotikumot és posztbiotikumot is tartalmaznak mikrobiomja figyelemre méltó támogatásáért.

10. Miért fontosak a mikrokapszulázott törzsek?

A dōTERRA PB Assist+ azért tartalmaz mikrokapszulázott törzseket, hogy megóvja őket a károsodástól, lehetővé téve, hogy épségben eljussanak a tápcsatorna alsóbb szakaszaiba, ahol a leghatékonyabban fejthetik ki a hatásukat.

11. Mi a különbség a nemzetség, faj és törzs megnevezések között?

A nemzetség, faj és törzs kifejezéseket a mikroorganizmusok besorolására és megkülönböztetésére használja a mikrobiológia. A tejsavas erjesztés során felhasznált baktériumtörzsek esetében például minden egyes törzset nemzetség, faj és adott esetben alfaj szerint is azonosítanak, amelyhez még hozzájön egy a törzset egyedileg beazonosító szám is.

Pl. *Lactobacillus plantarum* 14D:

- **Lactobacillus** = nemzetség: Ez a fajoktól eggyel tágabb kategória. A nemzetség az azonos tulajdonságokkal rendelkező mikrobákat csoportosítja.
- **Plantarum** = faj: Ez a szaporodásra képes organizmusok legnagyobb csoportja.
- **14D** = törzs: Ez az a konkrét genetikai variáns vagy név, amelynek segítségével beazonosíthatók a mikroba sajátos jellemzői és adottságai.

12. Mi a különbség a prebiotikum, probiotikum és posztbiotikum között?

- **Prebiotikum** = A probiotikumok szaporodását segítő élelmiszer-összetevők.
- **Probiotikumok** = Egészséges mikrobák, amelyek fogyasztása vagy bejuttatása a szervezetbe jótékony hatással van annak működésére.
- **Posztbiotikumok** = Elhalt probiotikumok, a mikrobiom anyagcseretermékei, amelyek metabolitokká alakulva biztosítanak további előnyöket a test számára.

Mikrobiom

13. Van lehetőség a mikrobiomunk egészségének ellenőrzésére?

Igen, a gyomor- és bélrendszer, a légutak és a tüdő, a szájüreg és a vizeletkiválasztó rendszer (húgyutak, hüvely, vese) mikrobiomjainak a vizsgálatára is van mód. Ezek a tesztek képesek mérni a törzsek sokféleségét, valamint a legnagyobb Firmicutes és Bacteroidetes törzsek arányát is.

14. Milyen törzsek találhatóak a dōTERRA PB Restore™-ban?

Lásd a termék címkéjén feltüntetett tápanyagtáblázatban.

15. Milyen törzsek találhatóak a PB Assist+™-ban?

Lásd a termék címkéjén feltüntetett tápanyagtáblázatban.

16. Gluténmentesek ezek a termékek?

Igen, a dōTERRA PB Restore és PB Assist+ is gluténmentes.

17. Alkalmazhatom a dōTERRA ProBiome termékcsaládot, ha várandós vagyok vagy szoptatok?

Várandósság vagy szoptatás esetén a termékek alkalmazása előtt javasolt kikérni egy egészségügyi szakértő tanácsát.

18. Tartalmaznak a ProBiome termékcsalád tagjai allergéneket?

A dōTERRA PB Restore és PB Assist+ nem tartalmaz génmódosított organizmusokat (GMO-kat), glutént, szóját, sem tejtermékeket.

19. Gyermekek és kamaszok is fogyaszthatják a dōTERRA PB Restore™-t és PB Assist+™-t?

A PB Restore nem gyermekek számára készült. A jóllét alappilléreire (egészséges táplálkozásra, mindennapos testmozgásra, stresszkezelésre és egészséges kapcsolatokra) helyezett hangsúly gyermekeink életének korai éveiben rendkívüli előnyt jelent majd a későbbiekben. A PB Assist+™ az egész család biztonsággal fogyaszthatja, a gyermekeket és kamaszokat is beleértve.

20. Milyen termékeket használhatok a dōTERRA PB Restore™ és PB Assist+™ szedésével egyidejűleg?

A dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ (LLV) beépítése táplálékkiegészítési rutinjába nagyszerű első lépés lehet a mikrotápanyagok, antioxidánsok és esszenciális zsírsavak alkotta szilárd alap lerakásához. A rutinjába felvehető egyéb étrend-kiegészítők még a GX Assist™, a TerraZyme™, a Zendocrine™, a ZenGest™ termékek, a dōTERRA™ Növényi fehérje és a Kétkamrás kurkumakapszula.