

dōTERRA®

# ProBioma

## Curso de producto





# Índice

Tu microbioma habla, así que únete a la conversación .....	02
Tu microbioma y la salud .....	05
Cuando cuidas tu microbioma, él cuida de ti .....	10
Cómo elegir y usar un suplemento de microbioma de calidad .....	15
Conoce el Complejo ProBioma dōTERRA PB Restore™ .....	23
Conoce el Complejo ProBioma para el Intestino PB Assist+® .....	27
Adaptándote para lograr metas de salud personales .....	30
Compartiendo los productos ProBioma de dōTERRA .....	37
Bibliografía .....	39



# Bienvenido

---

## Tu microbioma habla, así que únete a la conversación

Los seres humanos han evolucionado junto a trillones de diminutos organismos llamados microbios. De hecho, los científicos estiman que hay al menos tantos microbios en tu cuerpo como células humanas.

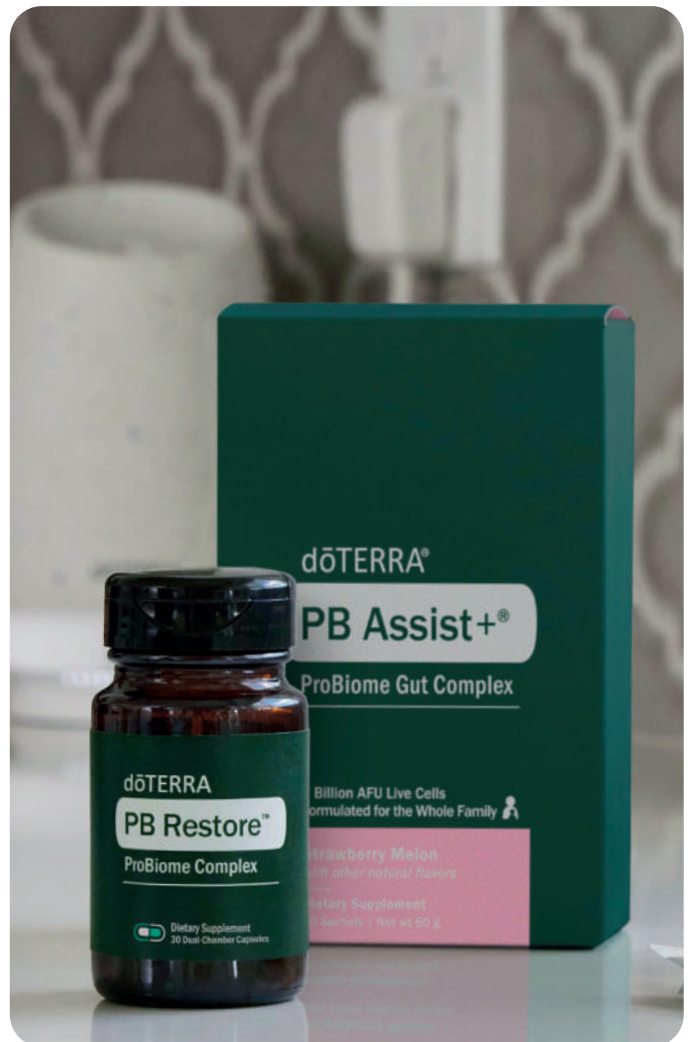
Estas comunidades microbianas se llaman microbiomas. Tu microbioma funciona como un órgano enorme e invisible que influye en cada aspecto de tu salud. Es posible que hayas oído hablar del microbioma intestinal, pero tu microbioma involucra más que solo el sistema digestivo. Existe en todo tu cuerpo, incluyendo la piel, la boca, los ojos, los oídos, la nariz, los pulmones, los riñones, el tracto urinario, el sistema reproductivo, básicamente en cualquier lugar que tenga contacto con el mundo exterior. Cada comunidad microbiana se comunica con tus células y órganos vitales y es fundamental para la salud sistémica.

Sin embargo, las alteraciones en tu microbioma pueden tener un impacto negativo en tu salud. Factores de estilo de vida como la dieta, el estrés, el sueño, el nivel de actividad y las influencias ambientales afectan a tus comunidades microbianas para bien o para mal.

¡Bienvenido al Curso de Productos de ProBioma! En este curso, aprenderás más sobre la naturaleza integrada de un microbioma saludable y una persona sana. Profundizaremos en los avances recientes en la ciencia del microbioma y desentrañaremos el complejo ecosistema de los microorganismos dentro de ti, así como su profundo impacto en la salud digestiva, inmunológica, metabólica y mental.

Lo más importante es que discutiremos lo que puedes hacer para fomentar un microbioma saludable, próspero y diverso en tu intestino y más allá. Un microbioma vibrante está completamente a tu alcance. Al entender cómo funciona, adoptar hábitos que te sean favorables y con un poco de ayuda de los productos dōTERRA ProBioma, puedes desbloquear el potencial para mejorar tu salud y vitalidad en general.

## El cambio macro comienza con tu microbioma.



\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

# Bienvenido

---

## Acerca de este curso

A lo largo de este curso, escucharás a varios conferenciantes invitados. Algunos son científicos que han dedicado su investigación al poder de los aceites esenciales y otros enfoques naturales para la salud. Algunos son profesionales médicos y doctores que comprenden el impacto de enfoques naturales, proactivos y holísticos para la salud y el bienestar. Todos son expertos en cómo dōTERRA obtiene, investiga y formula todos sus productos excepcionales, pero especialmente los productos ProBioma (PB) de dōTERRA, de los cuales aprenderás más en este curso.



El Dr. Russell Osguthorpe actualmente se desempeña como el Director Médico Principal de dōTERRA. Dirige investigaciones innovadoras sobre el uso de aceites esenciales en entornos de atención médica. Le apasiona compartir la pureza, consistencia y eficacia de los productos de dōTERRA con el mundo. Obtuvo su título de médico en la Escuela de Medicina de la Universidad McGill, completó su residencia en el Children's Hospital en Denver, Colorado, y su beca en Enfermedades Infecciosas Pediátricas en la Escuela de Medicina de la Universidad de Washington. Como especialista en enfermedades infecciosas, el Dr. Osguthorpe ha estado estudiando los microbios y su impacto en la salud humana durante décadas. Actualmente es miembro del cuerpo docente en la Escuela de Medicina de la Universidad de Utah en el Departamento de Pediatría. Él y su esposa, Mary, tienen cinco hijos y tres hermosos nietos.



El Dr. Brannick Riggs es el Presidente del Comité de Educación Científica y Médica y Vicepresidente de Educación sobre Aceites Esenciales en dōTERRA. Se capacitó en medicina integrativa mientras estaba en la Facultad de Medicina de la Universidad de Arizona en Tucson. Después de graduarse, asistió al Programa de Residencia de Medicina Familiar McKay-Dee, lo que lo llevó a él y a su familia a Ogden, Utah. El Dr. Riggs se desempeñó como director médico de su práctica con cinco proveedores, así como de una casa de reposo y dos grupos de cuidados paliativos. También ha sido el director médico del norte de Utah para Revere Health. El Dr. Riggs y su esposa, Juli, disfrutaban pasar tiempo al aire libre con sus cinco hijos. Cultivan un jardín, cuidan su pequeña granja y les encanta viajar juntos.



# Bienvenido

---



La Dra. Nicole Stevens actualmente se desempeña como Vicepresidenta de Investigación Clínica en dōTERRA. La Dra. Stevens ha realizado investigaciones con aceites esenciales durante más de 20 años y ha estado investigando los aceites esenciales de dōTERRA desde que la compañía se fundó en 2008. Ha trabajado en laboratorios de control de calidad en la industria de los nutraceuticos, así como en laboratorios de investigación académica en la Universidad de Utah y el Instituto de Investigación del Cáncer de la Universidad de Nevada Las Vegas (UNLV). Además de la investigación, ha impartido cursos de química y bioquímica en Brigham Young University-Idaho y UNLV. La Dra. Stevens obtuvo una licenciatura en redacción técnica y una maestría en botánica, ambas de la Brigham Young University. Completó su doctorado en bioquímica y biología molecular en la Facultad de Medicina Miller de la Universidad de Miami. La Dra. Stevens cuenta con la acreditación de Investigadora Principal Certificada (CPI) otorgada por la Asociación de Profesionales de Investigación Clínica y el respaldo de Profesional de Investigación Clínica Certificada (CCRP) por la Sociedad de Asociados de Investigación Clínica. También es técnica certificada en flebotomía (CPT) con especialización en IV, asistente médica clínica certificada (CCMA) y técnica certificada en electrocardiografía (CET). Nicole y su esposo, Patrick, disfrutan de hacer senderismo, viajar y crear arte con sus seis hijos.



Alex DaBell es el Vicepresidente de Nutraceuticos Globales e Innovación de dōTERRA. Durante casi 20 años, ha trabajado con colegas talentosos de todo el mundo para diseñar y desarrollar productos nutricionales de la más alta calidad. Disfruta aprendiendo sobre descubrimientos en nutrición y cómo esos descubrimientos pueden informar sobre los productos nuevos y existentes de dōTERRA. Alex tiene una maestría en fisiología y biología del desarrollo, así como una licenciatura en biología, ambas obtenidas en Brigham Young University. Actualmente está cursando un doctorado en bioquímica y biología molecular en la Facultad de Medicina Miller de la Universidad de Miami, donde estudia la regulación metabólica, la bioquímica, la epigenética nutricional y varios aspectos de la química de los aceites esenciales en la salud y el bienestar. Alex, su esposa Lisa y sus cuatro hijos disfrutan de estar al aire libre, descubrir nuevos lugares, jugar juegos de mesa, tocar el violín y el piano, y probar nuevas recetas.

# Bienvenido

---



Lauren Busch es la Directora de Educación de Productos en dōTERRA. En su cargo, trabaja estrechamente con varios equipos desarrollando contenido educativo para los Distribuidores Independientes, utilizando el conocimiento que adquirió como enfermera de cuidados intensivos médicos y su experiencia en el campo del bienestar durante más de una década. Recientemente se graduó como profesional de nutrición diagnóstica funcional, especializándose en la salud intestinal, inmunológica y hormonal. Está casada con su amor de la escuela secundaria, John, y son los orgullosos padres de nueve hijos.

Al finalizar este curso, comprenderás el impacto de los microbiomas prósperos no solo para ti, sino también para las personas a las que enseñes. Te sentirás completamente seguro/a al enseñar a otros sobre los microbiomas, cómo afectan a todo tipo de sistemas de salud y qué pueden hacer para mejorar y fomentar el bienestar. Ya sea que estés enseñando una clase sobre salud metabólica, inmunológica, digestiva o incluso cutánea, podrás integrar la importancia y la influencia del microbioma en la conversación con facilidad y confianza.

Puedes aprovechar al máximo tu experiencia con este curso tomando notas y revisando los materiales con atención. Recuerda que puedes completar este curso a tu propio ritmo y tendrás acceso de por vida, por lo que siempre puedes regresar para volver a ver un video o repasar un módulo que desees dominar completamente. ¡Comencemos!



# Tu microbioma y la salud

## Un jardín vibrante

Un jardín vibrante es un lugar hermoso con una variedad de plantas, flores y insectos. Tu microbioma es similar a un jardín, donde las bacterias, virus y hongos son como diferentes tipos de plantas e insectos. Así como un jardín saludable necesita un buen equilibrio de plantas e insectos para prosperar, tu cuerpo necesita un microbioma diverso y equilibrado para mantenerse saludable.

Tu microbioma juega un papel increíblemente importante en tu salud. El microbioma intestinal te ayuda a digerir los alimentos y absorber los nutrientes, de la misma manera en que un equipo de jardineros microbianos descompone las hojas muertas y ayuda a las plantas a obtener los nutrientes que necesitan del suelo. El microbioma intestinal también ayuda a proteger tu cuerpo de invasores dañinos, al igual que una cerca alrededor de un jardín mantiene alejadas a las plagas no deseadas.

Sin embargo, al igual que un jardín puede desequilibrarse si hay solo un tipo de planta o demasiados insectos, tu microbioma también puede desequilibrarse. Factores como una mala dieta, el estrés o incluso algunos medicamentos pueden alterar el equilibrio de tu microbioma, lo que puede provocar problemas de salud. Por lo tanto, es importante cuidar de tu microbioma comiendo una dieta diversa y saludable, durmiendo lo suficiente y gestionando el estrés. Piensa en ello como cuidar un jardín al darle agua, exponerlo a la luz solar y quitar las malas hierbas. Cuando cuidas de tu microbioma, te ayuda a mantenerte saludable, al igual que un jardín bien cuidado florece con flores vibrantes y vida abundante.

Los microbiomas son ecosistemas propios. Son sensibles a la temperatura, el pH, los nutrientes y las influencias ambientales. Los microbiomas saludables tienen más microbios buenos, a veces llamados

flora, que microbios malos, pero hay más que solo números. Al igual que un jardín, tu microbioma requiere diversidad para prosperar. Los microbiomas diversos son más resistentes a enfrentar factores estresantes y adaptarse rápidamente a circunstancias cambiantes. Necesitas una variedad de microbios para metabolizar alimentos y suplementos, producir mensajes de señalización importantes y ayudar al sistema inmunológico, entre otras funciones cruciales. Si cuidas de tu microbioma, él cuidará de ti. Cuando lo atiendes como un jardín, obtienes un mayor rendimiento de lo bueno y erradicas lo malo. Esto significa que los patógenos o microorganismos problemáticos, aquellos que no deseas, tendrán dificultades para colonizarte o infectarte si las bacterias buenas están llenando las macetas del jardín. Simplemente no hay espacio para que los patógenos se establezcan, se reproduzcan y te infecten.

Ese es solo un ejemplo de cómo un microbioma bien cuidado cuida de ti. Sabemos que el microbioma tiene varias funciones de salud críticas, incluyendo la inmunidad, la digestión, el metabolismo energético, el sueño, el apoyo al cerebro y al corazón, y el mantenimiento de un peso saludable. Varios estudios han demostrado que las alteraciones en tu microbioma pueden contribuir a problemas metabólicos.



\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.



# Tu microbioma y la salud

---

Puede que te estés preguntando por qué no has aprendido más sobre tu microbioma antes si es tan importante. Estudiar y entender el microbioma ha sido un proceso lento y complejo. Tu microbioma es como tu huella digital. Es único en comparación con los animales e incluso con otros seres humanos. Tu microbioma es intrincado, adaptable y misterioso. Es inmenso en alcance pero minúsculo en visibilidad. Por lo tanto, no es sorprendente que aún no lo comprendamos completamente.

Pero hemos aprendido mucho en los últimos años a través de técnicas de investigación de vanguardia sobre el microbioma y su impacto en la salud y el bienestar. Nuevos resultados llegan casi todos los días, lo que dificulta la formulación de recomendaciones prácticas a partir de cada hallazgo. Mientras esperamos nuevos avances, es importante implementar lo que sabemos y comprendemos acerca del microbioma, porque el impacto en la salud y el bienestar sistémicos puede ser enorme.



\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.



# Tu microbioma y la salud

---

## Tu microbioma es más que el intestino

En el mundo actual, palabras como bacteria o virus tienen connotaciones negativas. Escuchas sobre enfermedades que pueden infectar tu cuerpo con patógenos y eso te hace querer desinfectar todo constantemente y evitar tocar algo cuando no sabes dónde ha estado.

Pero no todas las bacterias y virus son perjudiciales para nosotros; de hecho, muchos son esenciales para tu salud. Cuando apoyas un microbioma saludable, tu cuerpo se vuelve mucho mejor para determinar cuáles son buenos y cuáles son malos. Tu cuerpo contiene más células bacterianas y fúngicas que células humanas. Así es, eres más microbio que humano!

Al igual que en diferentes hábitats naturales, tu cuerpo tiene varios nichos donde residen los microbios. Estos nichos incluyen tu piel, boca, intestino y otras membranas mucosas. No importa dónde mires en el cuerpo, encontrarás comunidades de estos pequeños organismos viviendo allí. Hongos, bacterias y virus saludables coexisten contigo, eres como su bote salvavidas.

Los organismos en tu microbioma viven mejor como comunidad que individualmente, lo que significa que dependen unos de otros. El equilibrio que las especies logran dentro y fuera de las comunidades microbianas ha demostrado ser altamente beneficioso para tu salud y bienestar. Los investigadores están de acuerdo en que un microbioma diverso es un microbioma saludable. Volviendo a la analogía del jardín, ¿puedes imaginar si vivieras en un planeta que solo produjera un tipo de alimento? No solo sería terriblemente aburrido, sino que también tendría un impacto negativo en tu salud.

Desafortunadamente, la falta de diversidad alimentaria no es solo un problema hipotético, está afectando a tu microbioma en la actualidad. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, el 75% de la diversidad genética de las plantas se ha perdido a medida que los agricultores de todo el mundo

han abandonado múltiples variedades locales en favor de cultivos uniformes genéticamente y de alto rendimiento. De las 250,000 a 300,000 especies de plantas comestibles conocidas, los humanos solo utilizan 150 a 200. ¡Hoy en día, el 75% de los alimentos del mundo se genera a partir de solo 12 plantas y cinco especies animales! Los sistemas alimentarios modernos efectivamente privan a tu microbioma de la diversidad que necesita para prosperar.

La investigación confirma que cultivar una amplia variedad de microbios en tu intestino hace que tu microbioma sea más capaz y resistente. Si un microbio no puede cumplir su función en el microbioma de tu cuerpo, otro puede intervenir y ocupar su lugar. Comenzando desde la parte superior de tu cabeza, repasemos tus diferentes órganos corporales y resumamos cómo el microbioma afecta y es afectado por esos órganos.

El cerebro es una unidad de procesamiento central, lo que significa que todo lo que experimentas es procesado por él, organizado en patrones y luego distribuido como señales al resto de tu cuerpo. ¿Sabías que una cadena de ácidos grasos de cadena corta conecta tu cerebro y tu intestino? Gracias al ecosistema de microbios que viven y se comunican a lo largo de esta cadena, los científicos han determinado que la salud de tu intestino afecta tu estado de ánimo, cognición, salud mental e incluso la sensibilidad al dolor. Cuando te sientes estresado, tu intestino lo sabe y reacciona. Asegúrate de ver un próximo video con la Dra. Nicole Stevens, quien compartirá cómo las bacterias probióticas actúan como pequeñas fábricas para producir estos importantes ácidos grasos de cadena corta que alimentan el eje intestino-cerebro.

Tu piel es una barrera física que te protege contra patógenos extranjeros, pero tendría dificultades para hacerlo sin un equipo de microbiota diversa que coloniza tu piel, ojos, oídos y, en el caso de las mujeres, el tracto reproductivo. Al igual que la microbiota en tu intestino, estos microorganismos esenciales protegen y educan a tu sistema inmunológico.

\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

# Tu microbioma y la salud



A continuación, hablemos de tu nariz, senos paranasales y pulmones. Son fundamentales para tu salud inmunológica. Mientras comes solo de tres a cinco veces al día, respiras de 10 a 20 veces por minuto. Cada respiración introduce nuevos tipos de bacterias, hongos, levaduras y protozoos en tu entorno interno. Aunque eso suena aterrador, tu sistema inmunológico maneja millones de interacciones todos los días. Muchas de estas interacciones son con microorganismos, y no todos son perjudiciales.

Tu dentista probablemente te ha hablado de todas las bacterias perjudiciales que pueden residir en tu boca. Tu boca es un ambiente ideal para el crecimiento de microorganismos y es diferente de tus microbiomas intestinales y de la piel. Si deseas que tu microbioma oral esté saludable, bebe suficiente agua, obtén tus nutrientes esenciales y mantén una temperatura moderada. También debes prestar atención a los ingredientes de tus productos de cuidado oral. Investigaciones recientes han relacionado el uso regular de enjuagues bucales a base de alcohol, que perturban el microbioma oral, con problemas de metabolismo de azúcares. ¡La investigación muestra un aumento 4.5 veces mayor en problemas de metabolismo de azúcares en personas que usan enjuagues bucales a base de alcohol con regularidad! Aparte de ser alarmante, esta conexión demuestra el tipo de investigaciones que puedes esperar en un futuro cercano, validando la interconexión entre tu microbioma y tu salud.

Ahora, llegamos al motor de tu cuerpo: tu intestino. Las comunidades microbianas en tu estómago, intestinos delgado y grueso, hígado y colon desempeñan roles importantes en la salud corporal y deben funcionar correctamente para el bienestar diario. Tu microbioma intestinal ayuda a decidir qué nutrientes conservar y

utilizar y cuáles desechar. ¡Incluso puede determinar cómo tu comida afecta a tus genes!

Tu microbioma actúa como un sensor para tu entorno externo y una red de comunicación dentro de tu cuerpo. Mencioné la conexión intestino-cerebro anteriormente, refiriéndome a cómo tu microbioma intestinal se comunica con el cerebro en lo que los científicos llaman ejes bidireccionales. Bueno, también hay una conexión entre tu microbioma oral y el cerebro. En todo tu cuerpo, tu microbioma se comunica con tus tejidos y órganos y recibe información de otras comunidades microbianas.

Algo que debes entender acerca de tu microbioma es que cambia a medida que envejeces. Tu microbioma experimenta un desarrollo rápido cuando eres un bebé y un niño pequeño. La colonización de la microflora en el tracto gastrointestinal comienza al nacer. En pocos días, se establece un ecosistema microbiano complejo. En un mes, la microflora de un recién nacido está compuesta predominantemente por Lactobacilli y Bifidobacterias. En uno o dos años, la microflora se asemeja a la de un adulto joven. ¡Esta tasa de colonización es asombrosa!

Este período temprano de crecimiento y desarrollo rápido es seguido por una relativa estabilidad durante la mayor parte de la edad adulta temprana. Pero tu microbioma nunca es estático. Cuando llegas a los 60 años, tu microbioma intestinal ya no es el mismo. Las comunidades microbianas se vuelven menos diversas y los microbios beneficiosos, como Lactobacillus y Bifidobacterium, pierden terreno. En cambio, aumenta la población de enterobacterias. Estas bacterias oportunistas causarán infecciones cuando tengan la oportunidad. Muchos investigadores están estudiando el papel del microbioma en el proceso de envejecimiento.

¿Qué podemos hacer tú o yo para reponer y restaurar el microbioma? El Dr. Riggs proporcionará respuestas en el próximo módulo.

\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

# Tu microbioma y la salud

---

## Preguntas

¿Qué has aprendido hasta ahora sobre el microbioma que sea nuevo para ti o que amplíe lo que ya sabías?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué más esperas aprender del curso?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Cuando cuidas tu microbioma, él cuida de ti

## Hábitos de estilo de vida fundamentales para un microbioma saludable

El Dr. Osguthorpe compartió un problema: la diversidad de tu microflora disminuye a medida que envejeces. Este hecho es importante porque un microbioma saludable y próspero (y, en consecuencia, un tú saludable y próspero) requiere la combinación adecuada de bacterias, nutrientes adecuados y la capacidad de adaptarse a los cambios. Es importante cuidar y apoyar de manera proactiva tu microbioma para que pueda realizar su trabajo vital.

La buena noticia es que los hábitos de vida saludable promueven un microbioma saludable, que a su vez respalda un envejecimiento saludable. Los científicos han descubierto que los patrones del microbioma intestinal son diferentes en los adultos mayores que hacen ejercicio y se alimentan bien. Aquellos con microbiomas saludables tienden a vivir vidas más largas y saludables. Entonces, si cuidas de tu microbioma, especialmente a medida que envejeces, él cuidará de ti.

¿Qué hábitos de vida saludable promueven microbiomas saludables? Son los mismos hábitos de vida saludable que promueven el bienestar en casi todos los demás aspectos de la vida: una dieta equilibrada y nutritiva, ejercicio y mucho descanso reparador.

La base de la Pirámide de Bienestar de dōTERRA, la nutrición y la digestión, también es la base del apoyo al microbioma. Tu microbioma está más saludable cuando consumes una dieta equilibrada con una variedad de alimentos integrales, especialmente frutas y verduras crudas y alimentos fermentados como el kimchi, el chucrut y el kéfir. También debes



evitar los alimentos procesados. La investigación ha demostrado que la comida rápida puede disminuir la cantidad y la variabilidad de bacterias en tu intestino, lo que puede conducir a desafíos de peso.

El siguiente punto es el movimiento y el metabolismo. Hacer ejercicio lo suficiente y cuidar de tu salud metabólica tiene beneficios para tus comunidades microbianas. Estudios sugieren que el ejercicio mejora y fomenta la diversidad del microbioma. A su vez, tu microbioma intestinal desempeña un papel importante en la salud metabólica. ¡Puedes optimizar tus trucos metabólicos!

También necesitas descansar y manejar tu estrés para apoyar una flora saludable. Aunque es simple y fácil de pasar por alto, el sueño afecta casi todos los aspectos de tu salud, igual que tu microbioma! Priorizar el sueño y el manejo del estrés mientras trabajas en la salud de tu microbioma creará un ciclo de retroalimentación positiva para ambas áreas.

\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

# Cuando cuidas tu microbioma, él cuida de ti

A medida que consideras cómo cuidarte de manera informada, tanto tú como tu familia, es importante limitar la sanitización excesiva.

Los desinfectantes pueden proteger contra patógenos, pero el propósito de tu microbioma es ayudar a tu cuerpo a cuidarse por sí mismo. Desinfectar cada rincón y grieta de tu vida puede evitar que tus microbios amigables prosperen y detener la información que podría ser esencial para un funcionamiento óptimo del cuerpo. Los desinfectantes más comunes son para tus manos. Aunque a veces deseas esterilizar tus manos, hacerlo de manera regular elimina tanto microbios no saludables como saludables, dejando espacio para que cualquier cosa se instale allí sin la competencia de otros microbios. Siempre recomiendo usar un simple jabón, como la Espuma para Mano dōTERRA On Guard® y agua para lavar tus manos, lo cual limpia pero no necesariamente esteriliza.

Además de adoptar estos hábitos saludables, puedes apoyar tu microbioma con una suplementación inteligente. La suplementación reflexiva y de alta calidad puede ayudarte a llenar los vacíos

nutricionales para que tus células humanas y microbianas tengan todo lo que necesitan para prosperar. Desde vitaminas y minerales hasta enzimas digestivas y más, dōTERRA ofrece soluciones de suplementación hechas con fuentes naturales y alimentos integrales, optimizadas para su absorción. También puedes complementar directamente tu microbioma con prebióticos, probióticos y postbióticos, así como con bacteriófagos. La Dra. Nicole Stevens explicará cómo cada uno de estos apoya la salud del microbioma en el próximo módulo, y Alex DaBell compartirá cómo se han desarrollado dōTERRA PB Restore™ y PB Assist+® para satisfacer tus necesidades.\*

¡Pero no te adelantes! A continuación, realizarás la Evaluación del Estilo de Vida de Bienestar. Aunque esta evaluación no puede proporcionarte información detallada y exhaustiva sobre el estado de tu microbioma, puede ofrecerte información útil sobre cómo tu estilo de vida puede estar influyendo.

\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.



# Evaluación del Estilo de Vida de Bienestar



**¡Bienvenido a la Evaluación de Estilo de Vida de Bienestar!** Este formulario está diseñado para ayudarte a tomar el control de tu salud y bienestar evaluando aspectos de tu salud a través del marco de la Pirámide del Bienestar de dōTERRA®. Tómate tu tiempo, responde las indicaciones con sinceridad y usa los resultados como punto de partida para identificar qué productos dōTERRA te ayudarán mejor en tu viaje hacia un estilo de vida de bienestar óptimo.

**Da te una puntuación en cada área en una escala del 1 al 5:** **1:** Totalmente en desacuerdo **2:** En desacuerdo **3:** Ni de acuerdo ni en desacuerdo **4:** De acuerdo **5:** Totalmente de acuerdo

NUTRICIÓN	Sigo una dieta sana y rica en nutrientes, alta en alimentos integrales y baja en alimentos ultra procesados.	<input type="checkbox"/>	PUNTAJE TOTAL
	Soy consciente de mis porciones. Como cuando tengo hambre y me detengo cuando estoy lleno. Evito picar entre comidas.	<input type="checkbox"/>	
	Uso suplementos de micronutrientes y macronutrientes para asegurar que se satisfagan mis necesidades nutricionales.	<input type="checkbox"/>	
DIGESTIÓN	Estoy libre de molestias digestivas.	<input type="checkbox"/>	PUNTAJE TOTAL
	No lucho con la sensibilidad a los alimentos.	<input type="checkbox"/>	
	Me aseguro de incluir alimentos prebióticos y probióticos en mi dieta al menos semanalmente.	<input type="checkbox"/>	
MOVIMIENTO	Soy físicamente activo, realizo al menos dos horas de actividad moderadamente intensa o una hora de actividad vigorosa a la semana.	<input type="checkbox"/>	PUNTAJE TOTAL
	Hago al menos dos días de fortalecimiento muscular por semana.	<input type="checkbox"/>	
	Me doy tiempo para descansar y recuperarme de las actividades, incluidos los estiramientos suaves y el uso de productos dōTERRA para apoyar el proceso de recuperación.	<input type="checkbox"/>	
METABOLISMO	Tengo buena energía durante el día. No sufro de niebla mental o antojos de azúcar ni necesito cafeína o bebidas energéticas.	<input type="checkbox"/>	PUNTAJE TOTAL
	Utilizo suplementos inteligentes para complementar los efectos de salud metabólicos específicos.	<input type="checkbox"/>	
	Me quedo saciado durante horas después de comer.	<input type="checkbox"/>	
DESCANSO	Estoy durmiendo lo suficiente para sentirme descansado y alerta al día siguiente.	<input type="checkbox"/>	PUNTAJE TOTAL
	Tengo buenas prácticas de higiene de sueño.	<input type="checkbox"/>	
	Estoy familiarizado con los suplementos inteligentes y los uso para ayudar en los días en que dormir es un desafío.	<input type="checkbox"/>	
CONTROL DEL ESTRÉS	Conozco mis principales fuentes de estrés y cuento con los recursos adecuados para manejarlos.	<input type="checkbox"/>	PUNTAJE TOTAL
	Tengo estrategias de autocuidado para ayudar a controlar mi estrés.	<input type="checkbox"/>	
	Conozco y uso suplementos y productos que me ayudan a relajarme y desconectar.	<input type="checkbox"/>	
REDUCCIÓN DE EXPOSICIÓN	Estoy familiarizado con las toxinas ambientales más comunes y las formas de evitarlas.	<input type="checkbox"/>	PUNTAJE TOTAL
	Uso productos no tóxicos y ecológicos en casa y los defiendo con amigos y familiares.	<input type="checkbox"/>	
	Me enfoco en apoyar el proceso de desintoxicación natural de mi cuerpo, por ejemplo, limitando la ingesta de alcohol.	<input type="checkbox"/>	
AUTOCUIDADO INFORMADO	Me educo sobre hábitos proactivos de estilo de vida de bienestar.	<input type="checkbox"/>	PUNTAJE TOTAL
	Trabajo duro para apoyar continuamente mi función inmunológica.	<input type="checkbox"/>	
	Utilizo suplementos inteligentes para complementar los esfuerzos de autocuidado.	<input type="checkbox"/>	



# Cuando cuidas tu microbioma, él cuida de ti

## Aplicando tus resultados

Ahora que has realizado la Evaluación del Estilo de Vida de Bienestar, reflexiona sobre tus resultados. ¿Qué indican acerca de la dirección de tu salud? Puede haber áreas que hayas dominado y otras en las que necesites un cambio completo. Antes del próximo módulo, detente y piensa en algunas metas que podrías establecer para respaldar tu microbioma. Basándote en lo que se cubrió en este módulo y en los resultados de tu evaluación, ¿qué hábitos de estilo de vida puedes implementar u optimizar para respaldar tu microbioma? Anota tus ideas.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Más adelante en el curso, volverás a lo que escribiste y dedicarás tiempo a convertir tus ideas en un protocolo personalizado. También puedes utilizar la evaluación para enseñar a otros cómo evaluar sus hábitos de estilo de vida y crear un plan de salud personal.

Uno de los hábitos más fáciles de implementar es la suplementación inteligente. En el próximo módulo, discutiremos qué buscar en un suplemento de microbioma de calidad y los beneficios específicos de los productos ProBioma de dōTERRA para ti y tu familia.



\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

# Cuando cuidas tu microbioma, él cuida de ti

---

## Preguntas

Según tu evaluación, ¿en qué áreas de bienestar puedes centrarte para mejorar tu microbioma y tu salud general?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Cuáles son algunos de los objetivos que podrías establecer para apoyar tu microbioma?  
¿O qué hábitos de estilo de vida puedes implementar u optimizar para apoyar tu microbioma?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Cómo elegir y usar un suplemento de microbioma de calidad

---

## Definición de las cuatro P de ProBioma

Me gusta decir que hay cuatro "Ps" para ser "pro" microbioma: prebióticos, probióticos, postbióticos y fagos, que es una abreviatura de bacteriófagos. Vamos a definir qué es cada uno de ellos.



### Prebióticos

Los prebióticos no son lo mismo que los probióticos. Los prebióticos se refieren a sustancias dietéticas que favorecen el crecimiento de los probióticos, es decir, de las bacterias beneficiosas. Una forma sencilla de pensar en los prebióticos es como el alimento (o combustible) para los probióticos. Los prebióticos son selectivamente fermentados por las bacterias probióticas comensales para producir ácidos grasos de cadena corta, como el acetato, propionato y butirato.



### Probióticos

Los probióticos son microorganismos vivos que proporcionan beneficios para la salud del huésped cuando se administran en cantidades adecuadas. Los probióticos compiten directamente con las bacterias patógenas por los sitios de unión epitelial en las células y en la capa de moco del intestino para mantener la integridad de la barrera intestinal. Para que un probiótico sea efectivo, debe sobrevivir y resistir las secreciones gástricas, biliares y pancreáticas, adherirse a las células epiteliales y colonizar los intestinos. Las personas de todo el mundo han consumido cultivos probióticos durante miles de años en yogur o kéfir cultivados y en alimentos fermentados como el chucrut y la soja. Más recientemente, las personas han comenzado a apreciar los beneficios de la suplementación diaria con un apoyo de calidad para el microbioma.

\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.



# Cómo elegir y usar un suplemento de microbioma de calidad

---

Las bacterias probióticas funcionan como pequeñas fábricas dentro de tu cuerpo para producir nutrientes beneficiosos, como el folato, las vitaminas B1, B2 y B12, y más.

Los probióticos también son como pequeños superhéroes que pueden ayudarte de diversas formas. Por ejemplo:

- Trabajan en equipo o se combinan directamente, colaborando y combinando sus esfuerzos para ser más efectivos.
- Te protegen mediante la exclusión competitiva, compitiendo con las bacterias dañinas y desplazándolas para que no se apoderen y causen problemas.
- Secretan compuestos antimicrobianos, que son como armas para combatir gérmenes que te mantienen saludable.
- Interactúan con el anfitrión, siendo amigables con las comunidades microbianas ya presentes en tu microbioma.
- Mejoran la barrera epitelial, fortaleciendo las paredes de tu intestino para garantizar la integridad de la barrera intestinal.
- Apoyan tu sistema de defensa natural, modulando el sistema inmunológico para fortalecer tu inmunidad natural.
- Ayudan a tu cuerpo a absorber importantes electrolitos y nutrientes de los alimentos que consumes.
- Son beneficiosos para modular la movilidad intestinal, ayudando con movimientos intestinales suaves y previniendo problemas como el estreñimiento.

Los probióticos también han demostrado ser efectivos para alterar las sensaciones de dolor, lo que puede ayudar a reducir la cantidad de dolor que sientes debido a malestares estomacales u otras dolencias similares.

## Notas:

---

---

---

---

---

---

---

\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

# Cómo elegir y usar un suplemento de microbioma de calidad

---



## Postbióticos

En pocas palabras, los postbióticos son sustancias útiles creadas por los probióticos que brindan beneficios mucho después de que los probióticos hayan pasado por el tracto digestivo. Cuando los probióticos o las bacterias saludables existentes en el intestino consumen fibra prebiótica, crean sustancias beneficiosas: los postbióticos, que también se conocen como metabolitos. De hecho, cuando tomas prebióticos o probióticos, tu objetivo final es crear postbióticos!

Ejemplos de estas sustancias útiles incluyen ácidos grasos de cadena corta, vitaminas y aminoácidos biodisponibles, péptidos, enzimas, moléculas de percepción de quórum, indol, GABA, dopamina y otros neurotransmisores, entre otros.

Los postbióticos tienen cinco mecanismos que respaldan tu salud:

1. Modulación de la microbiota residente.
2. Mejora de la función de la barrera epitelial.
3. Modulación de las respuestas inmunológicas sistémicas y locales.
4. Modulación de las respuestas metabólicas sistémicas.
5. Señalización sistémica a través del sistema nervioso.

Como puedes ver, los postbióticos son los héroes silenciosos de la historia del microbioma!



## Fagos

Hay otro término que debes conocer: los bacteriófagos (o fagos). Los bacteriófagos son una parte natural del sistema gastrointestinal humano. A menudo se encuentran en grandes cantidades, similares a las bacterias en el intestino. Pero los bacteriófagos en realidad no son bacterias. Son virus saludables que infectan y eliminan bacterias patógenas específicas. La especificidad de los bacteriófagos les permite dirigirse selectivamente a patógenos dañinos y permitir que las bacterias beneficiosas florezcan. El uso de bacteriófagos como medicina era común en Europa antes del descubrimiento de los antibióticos. Los bacteriófagos son particularmente beneficiosos cuando se utilizan en combinación con probióticos.

Los bacteriófagos son abundantes en la naturaleza. Se encuentran en agua de mar, suelo, alimentos fermentados y en las personas! De hecho, tienes 10 veces más bacteriófagos en tu cuerpo que bacterias. Después de más de 90 años de investigación sobre los fagos y sus interacciones con las células eucariotas, incluidas las células humanas y animales, los científicos no han encontrado evidencia alguna de efectos perjudiciales o negativos en nuestra salud.

\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

# Cómo elegir y usar un suplemento de microbioma de calidad

## Escoge un suplemento de microbioma de calidad

Con toda la merecida atención que ha recibido el microbioma intestinal en los últimos años, es probable que hayas oído hablar de los suplementos probióticos. Es posible que incluso ya estés tomando uno. Pero, como ocurre con todos los suplementos, no todos son iguales. Uno de los mayores desafíos para los consumidores es que existen enormes diferencias en los estándares y la calidad entre los suplementos.

¿Cómo eliges un suplemento de alta calidad para tu microbioma? Déjame contarte un pequeño secreto, ¡hay mucho más que considerar que solo el conteo de UFC alto! Aquí tienes cinco factores para ayudarte a evaluar la calidad de tu elección:

### 1. Cepas y especies

¿Alguna vez has mirado la información nutricional en un suplemento probiótico y te has preguntado qué significan todos esos nombres y números? Los nombres se refieren a las especies de bacterias, mientras que los números junto al nombre se refieren a una cepa específica dentro de la especie.

Como mencionaron el Dr. Osguthorpe, el Dr. Riggs y el Dr. Stevens, ¡la diversidad microbiana importa mucho! Por lo tanto, quieres un suplemento de microbioma con múltiples cepas y especies, muchas más que una, dos o incluso unas pocas.

También deseas más que solo probióticos en tu suplemento. Por ejemplo, los prebióticos son vitales porque son como alimento para los probióticos, alimentando su crecimiento y supervivencia, y en última instancia, contribuyendo a la creación de metabolitos, como explicó el Dr. Stevens.

Finalmente, asegúrate de que tu suplemento sea libre de gluten y azúcar para evitar alimentar a las bacterias no saludables.

### Datos suplementarios

Tamaño de la porción: 1 sobre

Porciones por envase: 30

Cantidad por porción	% DV
----------------------	------

Complejo ProBioma para el Intestino PB Assist+®: 220 mg (7 billones de células vivas AFU)*	
---	--

Prebiótico: Fructooligosacáridos

Probióticos:

*Bifidobacterium lactis* BS01

*Lactobacillus rhamnosus* GG

*Lactobacillus rhamnosus* LR06

*Lactobacillus plantarum* LP01

*Lactobacillus plantarum* LP02

*Bifidobacterium breve* BR03

*Lactobacillus rhamnosus* LR04

*Bifidobacterium longum* 04

*Bifidobacterium breve* B632

*Bifidobacterium lactis* BS05

*Streptococcus thermophilus* FP4

*Lactobacillus reuteri* LRE02

*Lactobacillus salivarius* subesp.  
*salivario* CRL1328

\*Valor diario no establecido.

**Otros ingredientes:** xilitol, ácido cítrico, goma arábiga, ácidos grasos de glicerina, dióxido de silicio, sabores naturales

\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

# Cómo elegir y usar un suplemento de microbioma de calidad

---

## 2. Origen

Considera el origen de las cepas utilizadas en tu suplemento probiótico. ¿Proviene de fuentes naturales como seres humanos, animales, tierra y raíces? ¡Las bacterias están por todas partes! Exponerse diariamente al bioma exterior es una excelente manera de cuidar la salud de tu microbioma.

Cuando en dōTERRA seleccionamos cepas y especies para nuestros nuevos productos de microbioma, combinamos intencionadamente una variedad de fuentes naturales, centrándonos en cepas de origen humano.

Es posible que escuches a otras empresas hablar sobre cepas de origen humano en sus productos de microbioma. Antes de definir qué es una cepa de origen humano, aclaremos un asunto crítico. Algunas de nuestras cepas microbianas son de origen humano, pero no las recopilamos de seres humanos ni contienen ningún subproducto humano.

El origen humano se refiere a la capacidad de estas bacterias para crecer dentro de tu cuerpo y se considera ampliamente la fuente premium para los suplementos de microbioma. Hay billones de tipos de bacterias en el planeta, y las cepas de origen humano han coevolucionado junto a las personas. Les damos un lugar para vivir, y ellos nos brindan beneficios para la salud. Las cepas que aparecen en la pantalla ahora han sido aisladas de cultivos humanos y cuidadas con cariño para que podamos seguir produciendo productos con ellas.





# Cómo elegir y usar un suplemento de microbioma de calidad

---



## **dōTERRA PB Restore™ ofrece 19 cepas de origen humano:**

*Bifidobacterium bifidum* SP 9  
*B. breve* Bbr8  
*B. animalis ssp. lactis* BLC1  
*Lactobacillus acidophilus* LA1  
*L. casei* BGP 93  
*L. fermentum* CS57  
*L. helveticus* SP 27  
*L. paracasei* BGP 2  
*L. paracasei* IMC 502  
*L. reuteri* LR92  
*L. rhamnosus* SP 1  
*L. rhamnosus* LB21  
*L. rhamnosus* IMC 501  
*Enterococcus faecium* SF68  
*Streptococcus thermophilus* SP 4  
*L. crispatus* SP 28  
*B. longum ssp. infantis* SP 37  
*B. longum ssp. longum* SP 54  
*L. gasseri* SP33



## **PB Assist+® ofrece cinco cepas de origen humano:**

*Bifidobacterium animalis ssp. lactis* BS 01  
*B. breve* BR 03  
*Lactobacillus plantarum* LP 01  
*L. salivarius* CRL 1328  
*L. rhamnosus* GG (LGG), ATCC 53103

---

## **Algunas cepas provienen de alimentos y plantas.**

### **dōTERRA PB Restore ofrece tres cepas de origen alimentario:**

*Lactobacillus brevis* SP 48  
*L. delbrueckii ssp. bulgaricus* LB2  
*Lactococcus lactis ssp. lactis* SP38

### **dōTERRA PB Restore ofrece una cepa de origen vegetal:**

*Lactobacillus plantarum* 14D

Finalmente, hemos incluido una única cepa de origen animal, que ha sido aislada de cultivos animales. Al igual que con las cepas de origen humano, no recolectamos esta cepa microbiana de animales, ni contiene subproductos animales..

### **dōTERRA PB Restore ofrece una cepa de origen animal:**

*Lactobacillus plantarum* 14D

No te preocupes, revisaremos estas cepas con más detalle en una sección futura.

# Cómo elegir y usar un suplemento de microbioma de calidad

---

## 3. Potencia

Con los suplementos probióticos, deseas que estén vivos cuando los tomas. Es vital asegurarte de que el producto que elijas contenga cultivos activos y vivos de bacterias, y que la vida de las cepas esté garantizada en el momento de uso en lugar del momento de fabricación.

El recuento de unidades formadoras de colonias (UFC) en los suplementos indica la cantidad de bacterias vivas presentes. ¡Pero ten cuidado! Algunas empresas pueden ser engañosas al anunciar su recuento de UFC "en el momento de la fabricación" en lugar de ofrecer un compromiso de vida útil. Es una forma astuta de etiquetar sus productos con un recuento de UFC más alto del que realmente obtienes en el momento de uso, así que estate atento y evita los productos con recuentos de UFC engañosos.

Otro método de medición es el de unidades fluorescentes activas (AFU). Esta medición proviene de un método de prueba de citometría de flujo moderno y sofisticado para la enumeración precisa de células vivas. La AFU se considera el método de enumeración más avanzado y preciso para calcular todas las células viables.

## 4. Supervivencia y viabilidad

También querrás considerar la supervivencia y viabilidad de los probióticos dentro de tu suplemento de microbioma. ¡El entorno ácido del estómago es un lugar inhóspito! Deseas un complejo probiótico que tenga una encapsulación, un recubrimiento entérico u otra solución similar para ayudar a que los microbios sobrevivan al estómago y lleguen al lugar donde se necesitan en tu intestino.

## 5. Pruebas y ciencia

En el microbioma humano, se encuentran cientos de cepas y géneros microbianos. Solo una fracción de estos microbios está disponible actualmente en los suplementos probióticos. Una fracción aún más pequeña de ellos ha sido sometida a pruebas clínicas para demostrar beneficios significativos para la salud cuando se incluyen en suplementos.

Cuando investigues suplementos de microbioma, es importante revisar si las cepas seleccionadas en cualquier producto han sido investigadas adecuadamente o sometidas a pruebas clínicas. ¿Las afirmaciones hechas por el fabricante están respaldadas por la ciencia?

Cada cepa seleccionada para las cápsulas de dōTERRA PB Restore y los sobres de PB Assist+ ha sido elegida debido a la corroboración científica y las publicaciones médicas sobre las cepas. Todos los documentos de investigación fueron revisados meticulosamente por nuestro equipo de investigadores y expertos en ciencia y medicina mientras creamos las fórmulas para estos productos líderes en el mercado. Compartiré más sobre esta investigación en la próxima sección.

Además, la Dra. Stevens y su equipo están llevando a cabo actualmente ensayos clínicos humanos doble ciego para establecer los beneficios específicos de tomar los suplementos ProBioma de dōTERRA a diario. ¡Esperamos compartir pronto los resultados de estos ensayos contigo!

### Notas:

---

---

---

---

---

# Cómo elegir y usar un suplemento de microbioma de calidad

---

## ¿Cómo se compara tu suplemento?

Si ya tienes un suplemento probiótico o de microbioma que has estado usando, sácalo. En la próxima sección, compartiremos toda la información que necesitas saber sobre los suplementos ProBioma de dōTERRA y cómo se comparan. Si tienes tu suplemento actual a la mano, puedes compararlo con lo que ofrecen dōTERRA PB Restore y PB Assist+.

Una nota rápida antes de continuar. Hasta hace poco, dōTERRA tenía dos productos, PB Assist+ y PB Assist Jr, que eran ambos suplementos increíbles e innovadores cuando fueron lanzados. Las nuevas cápsulas dōTERRA PB Restore y los sobres PB Assist+ son aún mejores. Si estabas usando PB Assist+ o PB Assist Jr y todavía tienes alguno de estos productos a la mano, adelante, ve y sácalo. Compáralo con los nuevos productos y descubre por ti mismo la mejora significativa que obtienes con los nuevos dōTERRA PB Restore y PB Assist+.

## Preguntas

¿Qué son los pre, pro y posbióticos? ¿Qué son los fagos?

---

---

---

---

---

¿Cuáles son algunos elementos a considerar además de las UFC al elegir un suplemento de microbioma?

---

---

---

---

---

# Conoce el Complejo ProBioma dōTERRA PB Restore™

Comencemos señalando algo sobre el nombre de nuestro producto. Las siglas PB en dōTERRA PB Restore™ y PB Assist+® significan ProBioma. Capturan nuestra intención de ofrecer siempre el mejor respaldo proactivo para la salud de tu microbioma, para que puedas experimentar beneficios macro en tu salud y bienestar\*.

Recordarás al Dr. Osguthorpe explicando que tu microbioma se extiende por todo tu cuerpo, no solo en el intestino. El Complejo ProBioma dōTERRA PB Restore está diseñado pensando en todo tu bioma corporal. Está formulado como un suplemento fundamental y holístico para beneficiar tu salud sistémica de diversas formas, incluyendo:†

- Salud digestiva
- Integridad de la barrera intestinal
- Función inmunológica intestinal
- Síntesis de micronutrientes
- Metabolismo saludable
- Salud respiratoria
- Salud bucal
- Salud dermatológica
- Puede respaldar la salud cardiovascular, la salud urológica y la función cerebral y del ADN†

Por supuesto, el microbioma intestinal es una potencia, por lo que los sobres del Complejo ProBioma para el Intestino PB Assist+ se han formulado para proporcionar cepas adicionales que respaldan específicamente el microbioma intestinal, además de ser lo suficientemente potentes para adultos y seguros para niños; hablaremos más sobre esto en la próxima sección!\*

dōTERRA PB Restore es verdaderamente revolucionario en el espacio de los suplementos de microbioma. En una pequeña cápsula de doble cámara, entregamos una mezcla patentada

\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

† Se necesitan más investigaciones clínicas que lo confirmen

de 30 componentes bioactivos de prebióticos, probióticos, postbióticos y bacteriófagos: los cuatro Ps en un solo Complejo ProBioma. Esto representa un aumento cuádruple en el número de cepas en comparación con nuestra cápsula anterior. Esta formulación pendiente de patente convierte a dōTERRA PB Restore en el líder del mercado en diversidad de cepas y especies dentro de un suplemento de microbioma.

Cada cápsula del Complejo ProBioma te ofrece un recuento de UFC de 18 billones de células activas y vivas en el momento de uso. Si has estado tomando nuestras cápsulas anteriores, esto representa un triple aumento en potencia!

Para garantizar la supervivencia y viabilidad, dōTERRA PB Restore utiliza tecnología de encapsulación patentada, con una cápsula interna y otra externa para asegurar la entrega de los 30 componentes bioactivos en el momento adecuado a las áreas apropiadas en el sistema digestivo. Puedes ver que la cápsula externa contiene el prebiótico FOS, además del postbiótico y los bacteriófagos. Además, dentro de la cápsula externa se encuentra la cápsula interna de liberación lenta, que contiene las 24 cepas de probióticos. Esta tecnología de cápsulas de doble capa única protege a las culturas bioactivas del entorno hostil del estómago, entregando sus beneficios activos al sitio de adhesión en el tracto intestinal.\*





# Conoce el Complejo ProBioma dōTERRA PB Restore™

Ahora, revisemos cada uno de los 30 componentes bioactivos respaldados por la ciencia en la formulación.

Uno de esos componentes bioactivos es el prebiótico fructooligosacárido (FOS), que es de vital importancia. El FOS es un carbohidrato que se encuentra de forma natural, una fibra no digerible que se encuentra en frutas y verduras como alcachofas, plátanos, cebada, ajo, miel, cebollas, trigo y tomates. Los fructooligosacáridos tienen la capacidad de promover selectivamente el crecimiento de bacterias beneficiosas.

A continuación, hay 24 cepas probióticas que han sido meticulosamente seleccionadas para el Complejo ProBioma de dōTERRA PB Restore. Veamos algunas de estas cepas y sus beneficios.

## Cepas primarias de probióticos y beneficios para la salud\*

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

1. Aumenta el recuento de bacterias saludables, al tiempo que inhibe el impacto de las bacterias no deseadas.
2. Mejora los procesos de recuperación del cuerpo y la sensación de cansancio después del entrenamiento al reducir el estrés oxidativo inducido por el ejercicio.<sup>4</sup>
3. Apoya las funciones gastrointestinales y promueve una respuesta inmunológica saludable.
4. Mantiene un entorno vaginal saludable y estable al aumentar la abundancia de *Lactobacillus* a nivel vaginal.
5. Reduce los metabolitos reactivos de oxígeno después del esfuerzo, lo cual se vuelve más difícil con la edad.<sup>4</sup>
6. Mantiene la función inmunológica saludable y la fuerza y eficiencia del tracto gastrointestinal al responder a condiciones estresantes.

\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

### *B. animalis ssp. lactis* BLC 1

1. Promueve la digestión de la lactosa para reducir la hinchazón ocasional o molestias digestivas.<sup>1</sup>
2. Mantiene hábitos intestinales saludables y la salud digestiva y ayuda a controlar el estreñimiento ocasional.<sup>1</sup>

### *L. acidophilus* LA1

1. Ofrece apoyo general para la salud digestiva.
2. Estimula el sistema inmunológico natural al inhibir bacterias no deseadas.
3. Puede mejorar el metabolismo de los lípidos, beneficiando la salud en general.
4. Produce enzimas asociadas con el apoyo a la salud cardiovascular.

### *L. rhamnosus* SP1

1. Mantiene la salud de los dientes y el mantenimiento de la mucosa oral, que actúa como una barrera contra microbios dañinos cuando se toma regularmente.<sup>3</sup>
2. Promueve la salud de la piel y mejora visualmente las imperfecciones ocasionales o la sequedad.
3. Apoya el mantenimiento de la salud oral a medida que envejecemos.<sup>3</sup>

### *L. brevis* SP48

1. Apoya el estado de ánimo, el sueño y la función cerebral al aumentar naturalmente los niveles de GABA, un neurotransmisor principal del sistema nervioso central.<sup>1</sup>

### *L. rhamnosus* LB21

1. Mantiene la salud oral y apoya la salud de los dientes a lo largo de la vida.<sup>3</sup>

### *L. reuteri* LR92

1. Puede ayudar a reducir la aparición de molestias digestivas en bebés como parte de la suplementación prenatal materna durante las últimas cuatro semanas de embarazo.

# Conoce el Complejo ProBioma dōTERRA PB Restore™

---

## Cepas probióticas adicionales y beneficios para la salud

### *B. breve* BBr8

1. Ayuda a mantener una microbiota saludable para mejorar la salud digestiva.
2. Fortalece la salud del sistema inmunológico.<sup>1</sup>
3. Puede contribuir a un peso saludable.<sup>1</sup>

### *Enterococcus faecium* SF68

1. Tiene propiedades antimicrobianas que respaldan la función inmunológica intestinal e inhiben la propagación de flora intestinal no deseada.

### *L. fermentum* CS57

1. Puede mejorar el metabolismo de los lípidos, beneficiando la salud en general.<sup>3</sup>
2. Mejora la calidad de vida a largo plazo y la salud en general.<sup>3</sup>
3. Apoya la función inmunológica intestinal al liberar moléculas microbianas saludables específicas.<sup>3</sup>

### *L. paracasei* BGP2

1. Impacta positivamente en las vías intestinales e inmunológicas para obtener beneficios biológicos para la salud.<sup>1</sup>
2. Puede mejorar el metabolismo de los lípidos, beneficiando la salud en general.<sup>1</sup>
3. Mejora la salud intestinal<sup>1</sup>

### *L. plantarum* 14D

1. Ayuda a mantener una microbiota saludable para mejorar la salud digestiva.
2. Sostiene a las bifidobacterias, bacterias beneficiosas que disminuyen con la edad.<sup>1</sup>

### *S. thermophilus* SP4

1. Apoya el mantenimiento del equilibrio de una microbiota saludable y mejora la digestión de la lactosa.

### *L. crispatus* SP28

1. Mantiene la predominancia de lactobacilos y un ecosistema vaginal saludable.

### *L. delbrueckii ssp. bulgaricus* LB2

1. Ayuda en la digestión de la lactosa.<sup>1</sup>
2. Ayuda a mantener una microbiota saludable para mejorar la salud digestiva.<sup>1</sup>

### *B. longum ssp. longum* SP54

1. Apoya la barrera intestinal para ayudar a inhibir el crecimiento de microbios no deseados.<sup>2</sup>

### *B. longum ssp. longum* SP54

1. Apoya la barrera intestinal para ayudar a inhibir el crecimiento de microbios no deseados.<sup>2</sup>

### *L. gasseri* SP33

1. Mantiene la predominancia de lactobacilos y un ecosistema vaginal saludable.

---

<sup>1</sup> Basado en investigaciones preclínicas. Se necesita más investigación clínica.

<sup>2</sup> Basado en investigaciones con múltiples cepas. Se necesita más investigación específica sobre esta cepa.

<sup>3</sup> Basado en investigaciones con diferentes sistemas de administración. Se necesita más investigación con cápsulas.

<sup>4</sup> Basado en investigaciones en jóvenes atletas. Se necesita más investigación en otros grupos de edad.

# Conoce el Complejo ProBioma dōTERRA PB Restore™

En el dōTERRA PB Restore, hay una cepa de postbiótico: **L. rhamnosus CRL 1505 HI**. Funciona como un probiótico fantasma. Es un probiótico no vivo, como después de la vida, pero aún reconocido por tus células epiteliales y del sistema inmunológico. Estudios comparativos sobre esta cepa han demostrado que este inmunobiótico inactivado por el calor proporciona una pared celular y peptidoglicano, lo que respalda la respuesta inmunológica innata relacionada con la salud respiratoria.\*

Hay cuatro bacteriófagos en dōTERRA PB Restore: **LH01-Myoviridae, LL5-Siphoviridae, T4D-Myoviridae y LL12-Myoviridae**.

Estos fagos buscan microbios no deseados que pueden afectar la salud digestiva, la salud del tracto urinario y otros sistemas del cuerpo. Eliminan eficazmente espacio para que los probióticos hagan su trabajo importante. Desestabilizan las paredes celulares de las bacterias no deseadas y asumen funciones importantes para reducir su impacto.\*

Si bien un buen probiótico puede ayudar a mantener el equilibrio del microbioma y fortalecer el sistema inmunológico, la innovadora adición de bacteriófagos a nuestro Complejo ProBioma dōTERRA PB Restore significa que las 24 cepas de probióticos pueden tener un impacto y una capacidad amplificados para mejorar tu salud intestinal.\*

El prebiótico FOS, la cepa de postbiótico y estos cuatro bacteriófagos están encapsulados en la tapa exterior de la cápsula de doble cámara. Están listos para empezar a trabajar antes de que se liberen los probióticos, que están dentro de la tapa interior verde oscuro.

\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

† Se necesitan más investigaciones clínicas que lo confirmen

Tomando una cápsula de doble cámara al día con una comida, apoyas el microbioma de tu cuerpo con una diversidad sin igual en un solo suplemento.\*

En resumen, la investigación clínica y experimental sobre los 30 componentes bioactivos en el dōTERRA PB Restore sugiere esta formulación:\*

- Beneficia la salud digestiva en general y puede proporcionar comodidad digestiva.
- Promueve un efecto protector y limpiador y una microflora saludable.
- Fomenta una respuesta inflamatoria saludable.
- Favorece un sistema respiratorio saludable.
- Puede promover una piel de aspecto saludable.
- Apoya un sistema inmunológico saludable.
- Promueve un metabolismo de lípidos saludable.†
- Apoya un sistema cardiovascular saludable.†

¿Estás listo para aprender sobre los nuevos sobres de PB Assist+ que hemos formulado para toda la familia?



# dōTERRA PB Assist+®

## Complejo ProBioma para el Intestino

Mientras que dōTERRA PB Restore™ está diseñado para el microbioma en general de tu cuerpo, el Complejo ProBioma para el Intestino PB Assist+ ofrece cepas específicas para apoyar la salud intestinal y digestiva.\*

PB Assist+ es una mezcla patentada de 13 cepas de probióticos y un prebiótico en un práctico sobre en polvo para que toda la familia pueda disfrutarlo. Eso significa el doble de cepas en comparación con nuestros sobres anteriores. Las 13 cepas probióticas son diferentes de las ofrecidas para la salud intestinal en dōTERRA PB Restore, lo que proporciona la máxima diversidad a cualquier persona que tome ambos productos diariamente.\*

El Complejo ProBioma para el Intestino PB Assist+ proporciona siete billones de unidades AFU en el momento de su uso. Recuerda, AFU significa unidades activas de fluorescencia. Es el método más sofisticado para enumerar las culturas vivas en un suplemento probiótico.

Al igual que dōTERRA PB Restore, PB Assist+ contiene inulina FOS prebiótica, que según investigaciones clínicas y experimentales sugiere que promueve un sistema digestivo saludable y puede proporcionar comodidad digestiva, promueve un metabolismo de lípidos saludable, promueve un sistema cardiovascular saludable, puede promover un sistema nervioso saludable y promueve un sistema inmunológico saludable.\*

¡Además, es delicioso! Tanto niños como adultos nos han dicho cuánto les encanta el nuevo sabor a fresa y melón. Es divertido para toda la familia tomar PB Assist+ juntos. Su potencia es lo suficientemente

fuerte para los adultos y es completamente seguro para los niños. Disfrutar de PB Assist+ en familia es una de las formas más fáciles de fomentar hábitos saludables en tus hijos desde temprana edad.

Sin la exclusiva tecnología de cápsulas de doble capa, ¿cómo asegura PB Assist+ que sus probióticos sobrevivan al ácido estomacal y lleguen a tu intestino? La respuesta es la microencapsulación. Aunque PB Assist+ parece que se disuelve en tu boca, recuerda que estas bacterias amigables son microscópicas. Las cepas probióticas están microencapsuladas con un revestimiento protector, lo que respalda una entrega eficiente a los intestinos en la parte inferior del tracto gastrointestinal, donde pueden prosperar y ponerse a trabajar.\*



\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.



# dōTERRA PB Assist+®

## Complejo ProBioma para el Intestino

---

Repasemos cada una de las 13 cepas probióticas respaldadas por la ciencia en la formulación del Complejo ProBioma para el Intestino:

*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

En resumen, la investigación clínica y experimental sobre los 13 componentes bioactivos en dōTERRA PB Assist+ sugiere que esta formulación:\*

- Beneficia la salud digestiva en general y puede proporcionar comodidad digestiva.
- Promueve una microflora intestinal saludable.
- Fomenta una respuesta inflamatoria saludable.
- Favorece una boca saludable en los niños.
- Puede promover una piel de aspecto saludable en los niños pequeños.
- Apoya un sistema inmunológico saludable.
- Apoya la salud infantil y el desarrollo saludable del sistema nervioso.

Como mencioné, estas 13 cepas son diferentes de las 24 cepas probióticas en dōTERRA PB Restore. Esto significa que cuando se toman juntas, los sobres PB Assist+ y las cápsulas dōTERRA PB Restore proporcionan 37 cepas de probióticos. Si agregamos prebióticos, postbióticos y bacteriófagos, ¡obtenemos un asombroso total de 43 componentes bioactivos! Un microbioma diverso es un microbioma saludable, por lo que los adultos pueden optar por combinar ambos suplementos ProBioma diariamente para obtener un apoyo superior en diversidad y salud.\*



\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

# Cómo usar los suplementos ProBioma de dōTERRA

Ahora que hemos cubierto cómo identificar un suplemento de microbioma de calidad y hemos analizado dōTERRA PB Restore™ y PB Assist+®, hablemos sobre cómo usar estos dos suplementos de microbioma.

Tomar los suplementos de ProBioma de dōTERRA es simple. Puedes tomar una cápsula del Complejo ProBioma dōTERRA PB Restore al día justo antes de una comida. Puedes verter el polvo de PB Assist+ directamente en tu boca o mezclarlo con agua fría y beberlo de inmediato. También se puede mezclar con alimentos fríos como un batido, compota de manzana o yogur.

Recomendamos tomar estos suplementos con una comida. Ese es el momento en el que tu sistema digestivo está más activo y moverá los probióticos a través del entorno ácido del estómago a la velocidad necesaria para que la tecnología de encapsulación haga su trabajo. Si los tomaras en otro momento, como antes de acostarte, es más probable que el suplemento permanezca inactivo en el ácido estomacal durante demasiado tiempo porque la digestión se ralentiza mientras duermes.

Como mencionaron Alex y el Dr. Stevens, ¡quieres que tus probióticos estén vivos! Así que tómalos con una comida, pero lejos de cualquier alimento por encima de la temperatura corporal y nunca con bebidas calientes, que dañarán los componentes bioactivos.

¡Asegúrate de tomar tus nuevos suplementos de microbioma a diario! Puede sorprenderte, pero cuando hablamos de cómo se colonizan los probióticos, eso no significa que se establezcan y residan en tu cuerpo a largo plazo. No te confundas con la terminología de enumeración. CFU significa unidades formadoras de colonias, pero los probióticos son microorganismos transitorios. Viajan por tu tracto digestivo y activan beneficios sistémicos a través de interacciones con tu intestino,

células inmunitarias locales, nutrientes dietéticos y microbiota intestinal que ya están arraigados en tus intestinos antes de salir de tu cuerpo.

Dado que los probióticos en tus suplementos son transitorios, sus beneficios dependen del uso diario. Al igual que necesitas agua para hidratar tus células todos los días o tomas el paquete dōTERRA Lifelong Vitality Pack® diariamente para obtener suficientes micronutrientes, se recomienda dōTERRA PB Restore y PB Assist+ como un suplemento diario fundamental.

Como mencionó Alex anteriormente, el consumo de probióticos durante la infancia tiene beneficios para la salud bien establecidos y puede respaldar el bienestar a largo plazo, por lo que muchos padres quieren saber cómo usar los productos ProBioma con sus hijos. Tanto dōTERRA PB Restore como PB Assist+ pueden ser tomados por adolescentes, y los niños a partir de los cuatro años pueden tomar una dosis completa de PB Assist+ todos los días. Si tienes niños pequeños, puedes comenzar con una mitad de dosis, es decir, medio sobre de PB Assist+, y aumentar gradualmente a una dosis regular durante un par de semanas, prestando atención a sus movimientos intestinales y ajustando según sea necesario.



\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

# Adaptándote para lograr metas de salud personales

---

## Tus objetivos de salud personales

Al final del tercer módulo, realizaste la evaluación de estilo de vida de bienestar. Luego, anotaste diferentes objetivos o hábitos de estilo de vida para optimizar el apoyo que le brindas a tu microbioma.

Ahora es el momento de sacar esas notas. En este módulo, revisarás las ideas que anotaste, elegirás aquellas en las que deseas centrarte y crearás un protocolo personalizado durante 30, 60 o 90 días para ayudarte a alcanzar tus objetivos.

Antes de pasar a la siguiente sección, saca lo que anotaste después de realizar la evaluación para que esté frente a ti.



\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

# Adaptándote para lograr metas de salud personales



## Encontrando tu enfoque

Con tus ideas frente a ti, es hora de encontrar un enfoque. Si solo escribiste una o dos cosas, esta parte será fácil porque sabes exactamente en qué trabajar. Si escribiste muchas ideas, necesitarás elegir un par para priorizar. Si bien puedes intentar implementar cinco nuevos hábitos saludables de una vez, encontrarás un éxito más sostenible a largo plazo al dominar uno o dos a la vez. A medida que te acostumbras, podrás centrarte en algo nuevo.

Mientras decides cuáles de tus ideas implementar primero, piensa en la Pirámide de Bienestar de dōTERRA. Recuerda cómo cada nivel de la Pirámide de Bienestar apoya la salud de tu microbioma, y tu microbioma está conectado a cada nivel de la Pirámide de Bienestar. ¡Una de las grandes recompensas de trabajar en tu salud en cualquier área es que mejora naturalmente otras áreas al mismo tiempo! El bienestar está interconectado e interdependiente.

Una vez que hayas identificado tus principales prioridades, identifica acciones o hábitos específicos que apoyarán tus objetivos. Supongamos que deseas mejorar tu microbioma mediante un mejor sueño. Tus objetivos pueden incluir suplementarte con dōTERRA PB Restore™ y PB Assist+®, seguir una rutina de hora de dormir personalizada a la misma hora todas las noches, evitar pantallas durante una hora antes de acostarte y utilizar el sistema de sueño dōTERRA Serenity®. O si deseas centrarte en tu microbioma y metabolismo, tus objetivos pueden incluir suplementarte con dōTERRA PB Restore™ y el sistema MetaPWR®, seguir un régimen de ejercicio personalizado e implementar un hábito relacionado con tu nutrición y dieta.

Puede que encuentres útil el marco de metas SMART al definir hábitos o metas específicas para implementar. S significa específico, M significa medible, A significa alcanzable, R significa relevante y T significa con límite de tiempo. En la categoría de tiempo, sugerimos un mínimo de 30 días para poner en práctica tu protocolo personal, pero también podrías establecer una meta de 60 o 90 días. Al final del período, idealmente los objetivos en los que has estado trabajando se habrán convertido en hábitos, por lo que continuar con ellos o adaptarlos para que sigan siendo parte integral de tu estilo de vida diario de bienestar vendrá de manera natural.

Ya sea que desees ver mejoras en tu nutrición, salud de la piel, estado de ánimo y salud mental, salud hormonal o en cualquier otro lugar, integrar metas de salud con especial atención a tu microbioma producirá resultados más poderosos, duraderos y holísticos.

\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.



# Adaptándote para lograr metas de salud personales

## Apilamiento de hábitos

Ahora que has identificado las áreas de bienestar para priorizar, repasemos los productos que puedes usar en conjunto con cambios en tu estilo de vida para respaldar tus objetivos.

¿Qué hábitos de estilo de vida saludable promueven microbiomas saludables? Como mencionó el Dr. Riggs anteriormente, son los mismos hábitos de estilo de vida saludable que promueven el bienestar en casi todos los demás aspectos de la vida: una dieta equilibrada y nutritiva, ejercicio y un buen descanso. Por esta razón, utilizaremos la pirámide de bienestar como guía para explorar los productos de dōTERRA que pueden respaldarte mientras personalizas tu protocolo.

Aunque recomendamos elegir un área para dominar a la vez, hay algunas bases sólidas que pueden respaldar tu éxito. Los suplementos del paquete dōTERRA Lifelong Vitality Pack® (LLV), la Ventaja Metabólica MetaPWR® y dōTERRA PB Restore™ son una combinación fundamental que nuestros médicos y científicos recomiendan como parte de los hábitos diarios de salud de todos.

Con estos como tu punto de partida, sigamos adelante y exploremos qué puedes apilar como hábitos para respaldar tus objetivos personales.



### Nutrición + Digestión

La base de la Pirámide de Bienestar de dōTERRA, la nutrición y la digestión, también es la base del apoyo al microbioma. Si la nutrición es tu enfoque, considera agregar el polvo de proteína de dōTERRA® y los Greens (frutas y verduras) a tu rutina diaria. Es importante obtener la combinación adecuada de nutrientes (proteína, grasa, fibra y vegetales verdes) y evitar el exceso de azúcar y carbohidratos simples.

Al suplementar con la proteína y los Greens (frutas y verduras) de dōTERRA, puedes asegurarte de obtener las proporciones correctas de macronutrientes para respaldar tu nutrición.\*

Si la digestión es tu principal prioridad para mejorar, dōTERRA tiene varios productos para respaldar tu salud digestiva. Si necesitas ayuda para digerir y descomponer tus comidas, dōTERRA TerraZyme™ contiene una variedad de enzimas de alimentos enteros que ayudan a digerir proteínas, grasas, carbohidratos complejos, azúcares y fibra.\*

La Fibra dōTERRA te ayuda a sentirte lleno sin elevar el azúcar en sangre. Según el American Journal of Lifestyle Medicine, incluso con una dieta saludable, la mayoría de las personas solo obtienen la mitad de la cantidad de fibra dietética que necesitan cada día. Al usar la mezcla prebiótica especial en la Fibra dōTERRA, también estás proporcionando alimento para los probióticos en el intestino para respaldar un microbioma saludable y el sistema inmunológico.\*

Para aliviar molestias digestivas ocasionales, asegúrate de tener dōTERRA DigestZen® en tu kit.\* DigestZen combina aceites esenciales de Menta, Cilantro, Jengibre, Alcaravea, Cardamomo, Hinojo e Anís para ayudar en la digestión y aliviar molestias estomacales leves o ocasionales de una manera suave y natural.\* DigestZen está disponible en varios formatos: una botella de 15 mL, un roll-on de 10 mL, cápsulas blandas e incluso DigestTab® masticables con carbonato de calcio.

Aquí tienes un ejemplo de cómo integrar estos productos en tu rutina diaria.

Junto con tu primera dosis de LLV y dōTERRA PB Restore, comienza tu día con un batido de frutas, agregando una cucharada de dōTERRA Protein o Greens (frutas y verduras).

Cuando tomes la segunda mitad de tu LLV con el almuerzo o la cena, agrega una porción de dōTERRA TerraZyme, especialmente si estás comiendo una comida grande, pesada o procesada. La fibra puede interferir con la absorción, por lo que querrás tomar el suplemento de la Fibra dōTERRA entre comidas y por separado de cualquier medicamento u otros suplementos. Conoces mejor tu cuerpo.

\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

# Adaptándote para lograr metas de salud personales

## Movimiento + Metabolismo

A continuación, tenemos el movimiento y el metabolismo. Hacer suficiente ejercicio y cuidar de tu salud metabólica beneficia a tus comunidades microbianas. Aunque muchos de los productos discutidos para la nutrición y la digestión también pueden influir en tu metabolismo, hay algunas herramientas adicionales a las que puedes recurrir.

La Asistencia Metabólica MetaPWR sirve como una poderosa adición a tu régimen diario de salud metabólica cuando se toma antes de la comida más grande del día. La Asistencia Metabólica utiliza el componente activo del extracto de hoja de morera: la 1-deoxinojirimicina (DNJ). Estudios preclínicos sugieren que la DNJ puede ayudar a regular y estabilizar los niveles de glucosa en sangre posprandiales (después de las comidas), reducir la absorción de carbohidratos y azúcar, y contribuir al metabolismo saludable de las grasas.\*

Un estudio preclínico no publicado sugiere que la Mezcla Metabólica MetaPWR puede dirigirse y reducir las células de grasa adiposa, al mismo tiempo que protege las células y los tejidos contra el estrés oxidativo, pero se necesita más investigación clínica confirmatoria.\*

Combinado con la Ventaja Metabólica MetaPWR como parte de tu rutina diaria, este sistema metabólico de tres pasos ayuda a controlar los antojos, mantener una respuesta glucémica e insulínica en el rango normal durante todo el día y promover naturalmente la energía celular.\*

Si la incomodidad te impide moverte diariamente, considera agregar cápsulas de cúrcuma, el Complejo de Polifenoles Deep Blue® o cápsulas de Copaiba a tu rutina diaria de suplementos. Estos suplementos pueden respaldar la respuesta inflamatoria saludable de tu cuerpo y ayudarte a moverte con mayor comodidad.\*

\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

## Descanso y Manejo del Estrés

El Dr. Riggs mencionó cómo priorizar el sueño y el manejo del estrés mientras trabajas en tu salud del microbioma crea un ciclo de retroalimentación positiva para ambas áreas. Cuando experimentas estrés, a menudo tu sueño se ve negativamente afectado. Cuando no duermes bien por la noche, tienes dificultades mentales y físicas para manejar los factores estresantes diarios. Este ciclo negativo también afecta tu salud del microbioma.

Cuando se combina con hábitos inteligentes de higiene del sueño, puedes confiar en el sistema de tres pasos de dōTERRA Serenity para ayudarte a obtener el descanso que te mereces. Puedes obtener más información sobre este sistema en el Curso de Sueño dōTERRA Serenity®: [training.doterra.com/p/serenity-sleep-course](https://training.doterra.com/p/serenity-sleep-course).

El Sistema Adaptiv® puede ayudarte a enfrentar los momentos más estresantes de la vida. El sistema incluye la Mezcla Calmante Adaptiv, las Cápsulas de la Mezcla Calmante Adaptiv y el Adaptiv Tópico. Las cápsulas combinan botánicos estudiados clínicamente con aceites esenciales para ayudarte a manejar los efectos del estrés y los sentimientos de ansiedad.\* Combínalas con el aroma relajante de la mezcla y prepárate para los días más exigentes de la vida. Experimentarás un sentido de equilibrio y estarás mejor preparado para adaptarte a cualquier situación.\*



# Adaptándote para lograr metas de salud personales

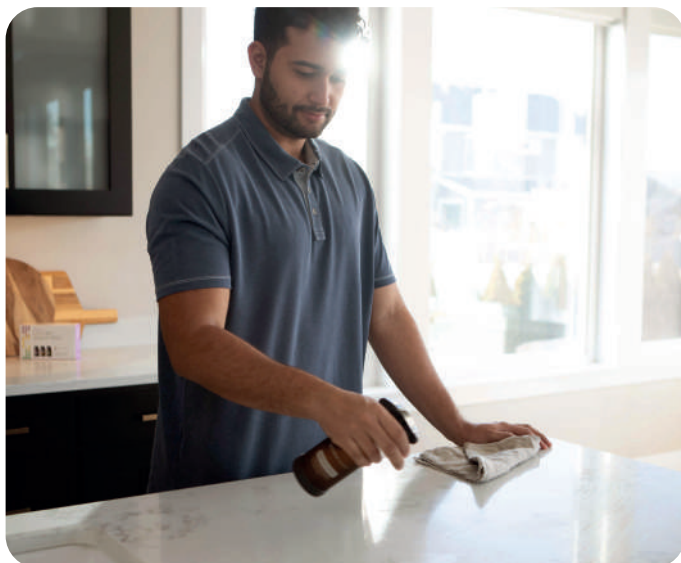
---

## Reducción de la Toxicidad

Ya sabes que es importante utilizar productos seguros, naturales, no tóxicos y efectivos para la limpieza y el cuidado personal para reducir tu carga tóxica, pero también es importante entender cómo tus productos afectan a tu microbioma. Los productos de limpieza modernos que contienen amoníaco, lejía y otros compuestos antibacterianos fuertes pueden ser perjudiciales para tu piel, tu intestino, el medio ambiente y el microbioma de tu hogar. Si, estos productos matarán bacterias y virus dañinos, pero también eliminarán todos los microbios saludables y útiles.

El triclosán, un ingrediente común en los productos de limpieza, tiene efectos negativos conocidos en la composición y función del microbiota intestinal. Usar opciones más naturales puede ser igual de eficaz para limpiar tu hogar sin tener un impacto a largo plazo.

Si te centras en reducir tu carga tóxica, podrías considerar un protocolo de limpieza estacional y agregar aceites cítricos a tu botella de agua de metal o vidrio, además de tu rutina diaria de suplementos, mientras te aseguras de que los productos que usas en tu hogar y en tu cuerpo sean limpios y seguros.\*



## Autocuidado Informado

A medida que asumes una mayor responsabilidad por tu salud, te sientes más empoderado para abordar problemas que no requieren la atención de un profesional médico. Si bien es importante consultar a un médico cuando la situación lo requiere, algunos problemas menores se pueden resolver en casa, especialmente si eres proactivo (en lugar de reactivo) en el cuidado de tu salud.

Por ejemplo, dōTERRA On Guard® proporciona un apoyo inmunológico de forma natural y efectiva cuando se usa internamente.\* Como una de nuestras mezclas de aceites esenciales más vendidas, protege contra amenazas ambientales y estacionales cuando se ingiere.\* dōTERRA Breathe® mantiene la sensación de vías respiratorias despejadas y una respiración fácil mientras minimiza los efectos de las amenazas estacionales.

Cuidar tu piel, suplementar para promover la salud de los sistemas de tu cuerpo, mantener el control de los problemas de salud de las mujeres, todos estos pueden ser respaldados mediante el uso constante de productos de dōTERRA.\* Cuando se utilizan regularmente, pueden respaldar el funcionamiento adecuado de diferentes sistemas del cuerpo, fomentar una respiración clara, proteger contra amenazas ambientales y mucho más.\* Estas soluciones naturales te empoderan en tu camino hacia el bienestar para que tu cuerpo pueda recibir el cuidado y el apoyo necesarios para priorizar un microbioma saludable.

\*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

# Adaptándote para lograr metas de salud personales

## Hazlo claro y visible

Esperamos que hayas estado tomando notas y escribiendo lo que deseas incluir en tu protocolo personal. ¡Ahora es hora de oficializarlo! Querrás tener un esquema limpio y claro de tu protocolo que puedas mostrar en algún lugar fácilmente visible para que puedas consultarlo a diario. Tal vez eso sea en tu espejo del baño, refrigerador, armario o escritorio. No importa dónde, siempre y cuando sea un lugar que funcione para ti y tus rutinas.

Para ayudarte a que tu protocolo sea claro y visible, hemos creado dos herramientas para ti: una hoja de seguimiento personalizable y una tarjeta de puntuación de seguimiento semanal. Estos recursos están disponibles de forma gratuita como parte de este curso para ayudarte a tener éxito.

dōTERRA  
PB Restore™

Recomendaciones de uso diario

Es hora de personalizar tu rutina y hacer un seguimiento de cómo te sientes. Utiliza esta continuación para personalizar tu rutina de salud de 30 días, incorporando tanto fundamentales que se mencionaron como los productos complementarios que n resultados de tu evaluación.

Antes de comenzar, haz un breve registro para determinar tu punto de partida y n para ver tu progreso.

### SEMANA 1

Marca con un círculo: 1 = ¡No, nunca! 5 = ¡No, siempre!

- Obtengo de siete a ocho horas de sueño profundo y de calidad.
- Me despierto sintiéndome descansado y mentalmente alerta.
- Puedo moverme fácilmente en mi sillas.
- Tengo un sistema inmunológico fuerte y recibo enfermedades.
- Estoy emocionalmente equilibrado.
- He sentido capaz de manejar las tensiones de la vida.
- Tengo energía y vitalidad durante todo el día.
- Mi enfoque mental y mis acciones son rápidas y ágiles.
- Mi piel y mi cabello son saludables y hermosos.
- Mi sistema digestivo funciona regularmente todos los días y sin problemas.

### SEMANA 2

Marca con un círculo: 1 = ¡No, nunca! 5 = ¡No, siempre!

- Obtengo de siete a ocho horas de sueño profundo y de calidad.
- Me despierto sintiéndome descansado y mentalmente alerta.
- Puedo moverme fácilmente en mi sillas.
- Tengo un sistema inmunológico fuerte y recibo enfermedades.
- Estoy emocionalmente equilibrado.
- He sentido capaz de manejar las tensiones de la vida.
- Tengo energía y vitalidad durante todo el día.
- Mi enfoque mental y mis acciones son rápidas y ágiles.
- Mi piel y mi cabello son saludables y hermosos.
- Mi sistema digestivo funciona regularmente todos los días y sin problemas.

### SEMANA 3

Marca con un círculo: 1 = ¡No, nunca! 5 = ¡No, siempre!

- Obtengo de siete a ocho horas de sueño profundo y de calidad.
- Me despierto sintiéndome descansado y mentalmente alerta.
- Puedo moverme fácilmente en mi sillas.
- Tengo un sistema inmunológico fuerte y recibo enfermedades.
- Estoy emocionalmente equilibrado.
- He sentido capaz de manejar las tensiones de la vida.
- Tengo energía y vitalidad durante todo el día.
- Mi enfoque mental y mis acciones son rápidas y ágiles.
- Mi piel y mi cabello son saludables y hermosos.
- Mi sistema digestivo funciona regularmente todos los días y sin problemas.

### SEMANA 4

Marca con un círculo: 1 = ¡No, nunca! 5 = ¡No, siempre!

- Obtengo de siete a ocho horas de sueño profundo y de calidad.
- Me despierto sintiéndome descansado y mentalmente alerta.
- Puedo moverme fácilmente en mi sillas.
- Tengo un sistema inmunológico fuerte y recibo enfermedades.
- Estoy emocionalmente equilibrado.
- He sentido capaz de manejar las tensiones de la vida.
- Tengo energía y vitalidad durante todo el día.
- Mi enfoque mental y mis acciones son rápidas y ágiles.
- Mi piel y mi cabello son saludables y hermosos.
- Mi sistema digestivo funciona regularmente todos los días y sin problemas.

### Rastreador diario

Realiza un seguimiento de tu progreso todos los días para asegurarte de que estás creando una rutina que respalde un estilo de vida saludable y vibrante.

Productos:	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
LLV (por la mañana)	<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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
dōTERRA PB Restore™	<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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Venäjā Metabólica MetaPW®	<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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
LLV (por la tarde)	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	
	<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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



# Adaptándote para lograr metas de salud personales

---

## Invita a otros

Hay una cosa más que mencionar acerca de tu protocolo personal: ¡no tienes que hacerlo solo! Como mínimo, comparte tus metas y lo que estás trabajando con un amigo, miembro de la familia o compañero de equipo. Si lo deseas, incluso puedes pedirle a esta persona que actúe como un compañero de responsabilidad.

Si deseas llevarlo un paso más allá, ¡invita a otros a completar un protocolo contigo! Puedes invitar a personas a completar tu protocolo personalizado contigo o invitarlos a crear su propio protocolo y luego trabajar juntos en sus metas únicas durante 30 días. Incluso puedes crear un nuevo protocolo diseñado para un grupo específico, como tu equipo o clientes.

Tienes muchas formas de invitar a otros a apoyarte o participar contigo. ¡Sé creativo y proactivo!

## Preguntas

¿Cuál es tu enfoque o máxima prioridad? ¿Qué acciones o hábitos específicos apoyan tu(s) objetivo(s)?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Compartiendo los productos ProBioma de dōTERRA

---

## Construye tu negocio con ProBioma

Al principio, mencionamos que el objetivo de este curso es que entiendas el impacto de los microbiomas saludables, tanto para ti como para las personas a las que enseñas. Puedes sentirte completamente seguro al enseñar sobre el microbioma, cómo afecta a múltiples aspectos de la salud y qué se puede hacer para mejorarlo y nutrirlo. Ya sea que estés dando una clase sobre salud metabólica, inmunológica, digestiva o de la piel, puedes integrar fácilmente la importancia e influencia del microbioma en la conversación.

Si aún no te sientes seguro acerca de crear tu propia clase, tenemos una clase sobre ProBioma lista para ayudarte a empezar. Puedes descargarla ahora mismo desde el Kit de Marketing Digital (DMK). Encontrarás una presentación en PowerPoint para mostrar mientras guías a los asistentes a la clase y un guión para saber exactamente qué hablar en cada diapositiva. No tienes que preocuparte por decir algo incorrecto o olvidar algo; presenta con confianza y entusiasmo sobre por qué el microbioma es tan importante y cómo los increíbles productos ProBioma de dōTERRA pueden ayudar.

Si te sientes seguro, lo cual sé que muchos de ustedes lo están después de este increíble curso, ten en cuenta que la presentación en PowerPoint es completamente personalizable. Descárgala, edítala para que se adapte a tu estilo de enseñanza y agrega tu propio guión.

Además de realizar muchas clases, puedes compartir estos productos al organizar desafíos con protocolos de grupo, como los discutidos en el último módulo. Puedes realizar clases y desafíos de forma independiente o combinarlos, invitando a las personas que asisten a tus clases a participar en los desafíos. Haz lo que mejor funcione para ti y tu equipo.

## Refiere y canjea con el Programa Refiere a un Amigo

Mientras enseñas clases de ProBioma, ¡anima a los nuevos inscritos a pagar sus próximos pedidos con dólares dōTERRA! Es tan sencillo como coorganizar clases contigo. Veamos lo fácil que puede ser este proceso:

1. Invita a cada uno de tus clientes a que paguen sus próximos pedidos con dólares dōTERRA, que son como créditos de tienda en [doterra.com](https://doterra.com).
2. Tu cliente reúne a amigos y familiares para coorganizar una clase contigo. Utiliza el enlace de referencia único de ese cliente si alguien abre una nueva cuenta de dōTERRA durante la clase.
3. Tu cliente recibirá el 20% de todas las compras de nuevas cuentas realizadas durante la clase en dólares de dōTERRA. Tú recibirás tu bono de Inicio Rápido de segundo nivel por cada nuevo inscrito.
4. Tu cliente puede canjear los dólares dōTERRA por cualquier cosa en [doterra.com](https://doterra.com): productos, impuestos, envío y más.
5. Después de la compra inicial, el nuevo inscrito aparecerá en tu primera línea. Puedes colocar estratégicamente a estos nuevos inscritos dentro de tu organización.

En pocas palabras, tus clientes ganan dólares de dōTERRA al coorganizar clases contigo, tú obtienes nuevos inscritos agregados a tu organización y los nuevos inscritos reciben un año gratuito de membresía de dōTERRA. ¡Todos ganan!

Tus clientes pueden encontrar su enlace de referencia personal en su perfil de cuenta. Si necesitan instrucciones detalladas sobre dónde encontrar el enlace o desean más información, pídeles que consulten [doterra.com/US/es/refer](https://doterra.com/US/es/refer).

# Compartiendo los productos ProBioma de dōTERRA

---

## ¡Felicidades!

¡Felicidades por completar el Curso de Productos ProBioma! Recuerda que tienes acceso de por vida, por lo que puedes volver a consultarlo en cualquier momento. Cada módulo estará aquí como referencia, y continuaremos agregando contenido, así que regresa regularmente y actualiza tus conocimientos según sea necesario.

Si estás ansioso por compartir este contenido de ProBioma en tus clases o en las redes sociales, o si necesitas compartir directamente una educación persuasiva con un cliente potencial, puedes encontrar los beneficios de los productos ProBioma y la educación sobre el microbioma en el DMK (Kit de Marketing Digital) y en el canal de YouTube de dōTERRA. Los enlaces se incluyen a continuación, ¡así que ve y agrégales marcadores!

Con estas herramientas y materiales de clase editables, ahora tienes todo lo que necesitas para compartir los productos ProBioma de dōTERRA con confianza y facilidad.



# Bibliografía

---

Sender R, Fuchs S, Milo R. "Estimaciones revisadas para el número de células humanas y bacterianas en el cuerpo". bioRxiv 036103.

Joshiyura KJ, Muñoz-Torres FJ, Morou-Bermudez E, et al. "Uso de enjuague bucal sin receta y riesgo de prediabetes/diabetes". Óxido nítrico. 1 de diciembre de 2017; 71: 14–20.

Preshaw PW. "Uso de enjuague bucal y riesgo de diabetes". Br Dent J. 23 de noviembre de 2018; 225 (10): 923–926.

Heiman ML, Vía Verde FL. "Un microbioma gastrointestinal saludable depende de la diversidad dietética". Mol Metab. Mayo de 2016; 5 (5): 317–320.

Knezevic J, Starchl C, Berisha AT, et al. "Eje tiroides-intestino: ¿Cómo influye la microbiota en la función tiroidea?" Nutrientes. junio de 2020; 12(6):1769.

Peeters RP, Visser TJ. "Metabolismo de la hormona tiroidea". 1 de enero de 2017.