

Publicaciones Ken Lassesen:

<https://cfsremission.com/>

**# Una boca llena - para bien o para mal.**

**# Probióticos Orales.**

**# Tu boca puede disparar bengalas.**

**# Resinas / Gomas Tradicionales.**

**# Boca seca y probióticos.**

**# Síndrome de Sjogren y el microbioma.**

**# Candida albicans, probióticos y SFC**

# Una boca llena - para bien o para mal.

<https://cfsremission.com/2014/03/29/a-mouth-full-for-better-or-worst/>

Este post trata sobre el papel de los probióticos orales. Mi modelo de SFC es que es una disfunción microbiana (bacteria intestinal) que se ha estabilizado. La primera pregunta es realmente simple: ¿Cómo llegaron las bacterias malas a tu intestino? La respuesta es muy simple: ¿por la boca? Un beso de un amigo, una lamida de una mascota, bacterias del aire que aterrizan en los alimentos, bacterias en el polvo. Las bacterias malas mientras estabas enfermo encontraban tu tripa mucho más amigable de lo normal y sobrevivieron y prosperaron. Su enfermedad, nivel de estrés, respuesta inmune a la vacuna permiten que las bacterias se establezcan.

El intestino del SFC tiene una baja biodiversidad: ¿cómo se corrige eso? De nuevo a través de la boca, ya sea a través de probióticos o alimentos. En este punto, mi esposa diría ... oh no, aquí viene la frase "Una cuchara llena de tierra hace que el autoinmune caiga". Jingle está a punto de suceder. En otras palabras, la [hipótesis de la higiene](#).

En la tierra de los CFS, a menudo se habla de reservas de infecciones. Si hablamos de disfunción de las bacterias intestinales, debemos considerar que las bacterias en la boca son *una reserva para bacterias potencialmente disfuncionales*. Bacterias que se etiquetarán en tu próxima golondrina e intentarán reinfectar tu intestino. Sí, podría lavarse los dientes y usar un enjuague bucal, pero ¿no sería mejor repoblar luego con bacterias no dañinas y luego confiar en bacterias aleatorias? Hoy en día hay varios [probióticos orales](#) disponibles, incluyendo:

- Now Foods OralBiotic en [Amazon](#) (60 cápsulas por \$ 14) - ***Streptococcus salivarius BLIS K12***
- Oragenics Evora Plus Probiotic en [Amazon](#) (30 minutos por \$ 16) - Streptococcus oralis, Streptococcus uberis y Streptococcus rattus
- [Swanson Probiótico Oral](#) : **Blis K12® S. salivarius, L. rhamnosus, L. plantarum, L. reuteri, L. paracasei, L. salivarius**

Fue un placer encontrarlo porque contiene L.Reuteri, que es difícil de encontrar en un probiótico. Este parece el más prometedor de todos los probióticos orales.

Recientemente, la cuestión de las "bacterias del suelo" surgió en un comentario. Parece que aunque se encuentran a menudo en el suelo, también se encuentran en tripas humanas sanas, PERO muchos de ellos hacen un acto de desaparición en las entrañas de una persona con SFC. Por lo tanto, la pregunta principal es *cómo restaurar la biodiversidad de las bacterias intestinales* para que se vuelvan saludables, esa es la pregunta que realmente debe responderse. Comer yogurt nunca hará eso.

Para mí, Prescript Assist es un comienzo, tener un jardín orgánico y no lavar todas las fresas o arándanos antes de comerlos también es un riesgo que estoy dispuesto a hacer.

**¿Cuál es tu respuesta a esta pregunta?** "De alguna manera" no es una respuesta, es una evasión.

# Probióticos Orales

<https://cfsremission.com/2015/12/25/oral-probiotics/>

En un post reciente sobre [boca seca](#) , así como en [un post anterior](#) , hago hincapié en que la boca a menudo puede ser una reserva de bacterias disfuncionales que pueden repoblar el intestino. Más allá de la buena higiene bucal tradicional (selección de agua, cepillado, enjuague bucal con peróxido de hidrógeno), debe considerarse el uso de probióticos orales para eliminar las bacterias existentes. Por lo general, estos deben tomarse *después de* la higiene anterior.

Hay muchos probióticos orales por ahí hoy. He extraído una tabla, que se muestra a continuación, con la especie y el costo por billón de unidades de formación comunitaria (B-CFU). El costo varía mucho, desde un mínimo de 8 centavos por B-CFU a un máximo de \$ 5.50, ¡ay!

Los probióticos orales se comercializan con un propósito, reducir las caries. De hecho, estamos haciendo un uso "fuera de etiqueta": alterando el microbioma de la boca. Esto significa que *realmente queremos probióticos orales multiespecíficos* y no cepas individuales que sean específicas de la cavidad (K12, M18, JH145).

PRODUCT	Billion CFU	Bacillus coagulans GBI-30	L. Acidophilus	L. Paracasei	L. Plantarum	L. Reuteri	L. Reuteri Prodentis	L. Rhamnosus	L. Salivarius	S. oralis K13	S. Salivarius K12	S. Salivarius M18	S. Thermophilus	S. uberis K12	S. rattus JH145	Units	Price (Amazon)	cost per BCFU
CultureCare Probiotic Gum with BLIS K12	0.5									X						72	\$52.49	\$1.46
Dental ProbioticVita	3		X			X				X	X					45	\$22.95	\$0.17
Dr. David Williams Probiotic Advantage Oral Sinus	1					X				X	X					50	\$24.99	\$0.50
E.N.T. Biotic	1									X						60	\$18.26	\$0.30
EvoraPlus	0.1									X				X	X	30	\$16.49	\$5.50
G-U-M PerioBalance Daily Dental Probiotic	0.2						X									30	\$19.30	\$3.22
Life Extensions Advance Oral Hygiene	0.575	X									X					30	\$15.25	\$0.88
Now Foods Oralbiotic Blis K12	1									X						60	\$14.39	\$0.24
Oral Blis Probiom	4									X	X					30	\$31.99	\$0.27
PRO-Dental: Probiotics for Oral & Dental Health 3	3		X			X				X	X					45	\$19.51	\$0.14
Swanson Oral Probiotic	3		X	X	X			X	X	X						30	\$7.49	\$0.08
TheraBreath Oral Care Probiotics	5									X	X					8	\$9.77	\$0.24
Great Oral Health Oral Probiotics	3	X	X			X		X		X	X	X				60	\$25.46	\$0.14

Recomendaría los siguientes dos como entrantes.

- Swanson probiótico oral
- PRO-Dental: Probióticos para la salud bucal y dental 3

¿Por qué?

- Precio
- Pero más crítico, ambos contienen L.Reuteri y no L. Acidophilus
- La ausencia o bajo nivel de L.Reuteri se asocia con muchos síntomas observados en el SFC.

Recuerde, la dosis en el paquete es para personas normales y sanas; por lo general, doblo la dosis para fines terapéuticos.

# Tu boca puede disparar bengalas.

<https://cfsremission.com/2017/09/14/your-mouth-can-trigger-flares/>

El microbioma incluye la boca, y las bacterias en la boca pueden repoblar el intestino con bacterias malas. He realizado varios posts sobre la importancia de la salud bucal. Hoy, un lector envió su experiencia usando una de mis sugerencias: la goma de masilla. Es una cuenta interesante:

*"Hola ken*

*He estado siguiendo su recomendación de masticar y tragar chicle de masilla y para mi sorpresa, parece que estoy recuperando mi apetito. Es como si la sensación de un estómago vacío volviera para mí después de 2 años. Lo que descubrí al masticar goma de masilla fue que también parece haber desencadenado mis síntomas de FFC nuevamente de forma errática.*

*Ahora bien, aunque esto puede parecer paradójico, he investigado esto más a fondo y descubrí que los momentos en que la goma de mascar empeoraba mis cfs eran específicamente cuando usaba la goma directamente contra la muela de mi espalda que tiene una caries significativa debajo. Parece que cada vez que mastico mi chicle en otro lugar, mi energía y mi fuerza de voluntad permanecen constantes, mientras que si mastico el chicle sobre mi muela del juicio, disminuyo mi energía. He probado esto varias veces, y lo estoy haciendo ahora mismo también. Puedo masticar la goma de masilla en cualquier lugar sobre mi boca y aún así me siento bien, pero cuando entra en contacto con mi muela del juicio, mis síntomas reaparecen.*

*Esta es una pieza fundamental del rompecabezas para mí, ya que ahora sé que la amalgama probablemente creó el ambiente para que las bacterias infecciosas florezcan en mi boca, y ahora, sin la amalgama, las bacterias ya no crecen como antes. pero aún están allí al acecho, y ciertos desencadenantes pueden ser capaces de devolverlos a una mayor presencia dentro de mi microbioma.*

*Como mi diente de sabiduría en descomposición está en el mismo lado, una vez fue mi amalgama. Creo que obtuve el 100% de la antigua amalgama en mi segunda visita dental, junto con la limpieza del diente. Sin embargo, es probable que los dientes circundantes aún sean sospechosos, y mi experiencia con la goma de masilla lo demuestra ".*

Para mí, la goma de masilla hizo desaparecer la 'boca seca durante la noche'.

Línea de fondo

"Su kilometraje puede variar" - eso es diferentes resultados de arriba pueden ocurrir para diferentes personas. Por lo general, mastico chicle con un poco de mirra e incienso (savia de boswellia); estos dos últimos son un "gusto adquirido".

# Resinas / Gomas Tradicionales

<https://cfsremission.com/2017/08/08/traditional-resinsgums/>

Muchas gomas o resinas de árboles tienen perfiles favorables. Uno de mis favoritos es la goma de masilla griega, que puedes comprar cruda y masticar como una goma. Reduce las bacterias en la boca y hace un montón de cosas saludables. ***Tengo una fuerte preferencia por los medicamentos que se han utilizado con éxito durante miles de años en lugar de los medicamentos recientemente desarrollados con riesgos desconocidos para el uso a largo plazo y, en ocasiones, a corto plazo.***

“El Jerusalem Balsam, un remedio basado en un extracto etanólico de una mezcla de hierbas, se formuló en 1719 en la farmacia del monasterio de San Salvador en la ciudad vieja de Jerusalén ... una de las fórmulas, que se *encuentra en forma manuscrita en el archivo de El monasterio* contiene cuatro plantas: olibanum (*Boswellia* spp.), mirra (*Commiphora* spp.), aloe (*Aloe* sp.) y masilla (*Pistacia lentiscus* L.). Realizamos ensayos farmacológicos en esta fórmula de cuatro plantas. Mostró propiedades antiinflamatorias, así como antioxidantes y antisépticas ”. [[El bálsamo de Jerusalén: desde el monasterio franciscano en la ciudad vieja de Jerusalén hasta Martindale 33. 2005](#)]

Vea también: [Estudios de casos de continuidad y cambio de la farmacoterapia medieval de Ibn Sina y algunos de sus comentaristas de la Medieval tardía \[2009 - Libro completo 815 páginas\]](#)

“Los productos herbales y de planta más prometedores [para la enfermedad inflamatoria del intestino] fueron los extractos de tormentil, gusano, Aloe vera, alimentos de cebada germinada, curcumina, ***Boswellia serrata***, *Panax notoginseng*, *Ixeris dentata*, té verde, *Cordia dichotoma*, *Plantago lanceolata*, Iridoidglycosides y ***goma de masilla***.”[2016](#)

- Los ensayos clínicos más importantes realizados [en la enfermedad intestinal inflamatoria] hasta ahora se refieren al uso de ***goma de masilla***, extractos de tormentil, hierba de ajeno, aloe vera, *triticum aestivum*, alimento germinado de cebada y *boswellia serrata*... la ***resina de goma boswellia serrata*** y las semillas de *plantago ovata* fueron tan efectivas como la [mesalazina](#)", [[2015](#)]
- “En conjunto, se han descrito reacciones alérgicas al árbol de Navidad, flor de nochebuena, cactus de Navidad, velas perfumadas, comida típica de Navidad, regalos comunes como teléfonos móviles y computadoras portátiles, incienso, mirra y pólenes, pero en *casos muy raros*.”[[Navidad desde la perspectiva de un alergista 2016](#)].

La "forma de lágrima" que se mastica como la goma (a diferencia del polvo en las cápsulas) y luego se traga tiene varias ventajas:

- ¡Reduzca las bacterias en la boca (una posible reserva de bacterias que pueden repoblar el intestino) y mejore considerablemente la salud de la boca!
- Permite que los compuestos activos entren en el cuerpo a través de la vía sublingual.
- Impacta todo el sistema digestivo.

La primera pregunta que muchas personas pueden tener es "¿Dónde obtengo estas lágrimas?". Recientemente descubrí una tienda en línea en Grecia que vende todas estas lágrimas: [YouHerbIt](#).

**Uso sugerido:** use uno por una semana y luego gire a la siguiente.

## Goma de masilla griega Chios



- [Revisión: Chios mastic gum : una resina producida por plantas que presenta numerosas propiedades farmacéuticas y biomédicas diversas \[2012\]](#)
- “Erradicación de bacterias y hongos que pueden causar úlceras pépticas, formación de placa dental y mal olor de la boca y la saliva; (b) mejoría o reducción dramática de los síntomas de enfermedades autoinmunes al inhibir la producción de sustancias proinflamatorias por macrófagos activados, la producción de citoquinas por células mononucleares de sangre periférica en pacientes con enfermedad de Crohn activa y la supresión de la producción de citoquinas inflamatorias y quimiocinas en modelo de asma en ratones; ”
- [La actividad antiinflamatoria de la goma de masilla de Chios se asocia con la inhibición del estrés oxidativo inducido por el TNF-alfa. \[2011\]](#)
- [Actividades antiinflamatorias y antioxidantes de la masilla de las encías \[2010\].](#)
- [Efectos antimicrobianos del extracto de masilla contra patógenos orales y periodontales \[2017\].](#)
- Masilla extracto llevó a significativamente ( $P \leq 0.016$ ) aumento de la inhibición de los patógenos ensayados periodontales ((Porphyromonas gingivalis, Streptococcus oralis, Aggregatibacter actinomycetemcomitans, Fusobacterium nucleatum, Prevotella intermedia, y Prevotella nigrescens)) en comparación con  $H_2O_2$  (peróxido de hidrógeno) . No se observó ningún efecto del extracto de masilla en Streptococcus mutans ”.
- “El uso de todas las gomas de masilla durante tres semanas produjo una disminución significativa en el número de estreptococos de Mutans en la saliva. ”[ [2014](#) ]
- “El extracto de acetato de etilo I. viscosa y el extracto de masilla total mostraron una actividad antimicrobiana considerable contra los microorganismos orales (Porphyromonas gingivalis, Prevotella intermedia, Fusobacterium nucleatum y Parvimonas micra). y, por lo tanto, podrían considerarse agentes antiinfecciosos naturales alternativos ”. { [2014](#) ]
- [Composición química del aceite esencial de goma de masilla y su actividad antibacteriana contra Helicobacter pylori resistente a los medicamentos. \[2014\]](#)
- [Efectos de la goma de masilla de Chios en los niveles de colesterol y glucosa de voluntarios sanos: un estudio piloto prospectivo, aleatorizado, controlado con placebo \(CHIOS-MASTIHA\) \[2016\].](#)
- "Tiene un efecto reductor significativo sobre el colesterol total y los niveles de glucosa de voluntarios sanos, con excelente tolerancia y sin efectos secundarios detectables, especialmente en personas obesas y con sobrepeso".

## **Boswellia Serrata** /resina de goma de incienso [[Commiphora...](#)]

"La resina de goma de *Boswellia serrata* (BS), un tratamiento tradicional de la medicina ayurvédica en la India también identificada como incienso indio, Salai Guggal u olibanum indio, se ha utilizado durante siglos como un remedio para muchos problemas de salud [ [1996](#) ]".

- [El ácido boswellico mejora la función cognitiva en un modelo de rata a través de su actividad antioxidante: - Efecto neuroprotector del ácido boswellico \[2017\].](#)
- "Nuestros resultados sugieren que debe investigarse más el incienso por su potencial prometedor para modular no solo la inflamación / el estrés oxidativo sino también la desregulación inmunológica, pero se debe prestar atención a la composición de los extractos comerciales". [2017]
- "Para la enfermedad de Crohn, los suplementos para los cuales se obtuvieron beneficios claros en al menos 2 estudios fueron alopurinol, Boswellia serrata (incienso o shallaki), Artemesia (ajenjo), Tripterygium wilfordii (léi gōng téng) y ácidos grasos omega-3." [2017]

## **Goma de mirra** [ [Commiphora](#) ...]

- [Mecanismos sobre los efectos espasmolíticos y antiinflamatorios de un medicamento a base de hierbas que consiste en mirra , flor de manzanilla y carbón vegetal \[2017\].](#)
- [Efectos antiespasmódicos de la mirra debidos a los efectos antagónicos del calcio en preparaciones de intestino delgado inflamadas de ratas \[2015\].](#)
- "La reducción resultante de la motilidad intestinal y los efectos espasmolíticos proporcionan una razón para el tratamiento de los síntomas de trastornos intestinales como el síndrome del intestino irritable ".
- [Eficacia y seguridad de un medicamento a base de hierbas que contiene mirra , manzanilla y carbón vegetal para el tratamiento de trastornos gastrointestinales: un estudio no intervencionista \[2015\].](#)
- "Sin embargo, en el grupo IBS, el tratamiento con la preparación de hierbas resultó en un resultado significativamente mejor".
- [Un extracto acuoso combinado de incienso y mirra alivia el dolor neuropático en ratones mediante la modulación de TRPV1 \[2017\].](#)
- [Una revisión de los terpenoides antiinflamatorios de las incinas de goma de incienso incienso y mirra \[2017\].](#)
- [La mirra atenúa los procesos oxidativos e inflamatorios en la colitis ulcerativa inducida por ácido acético \[2016\].](#)
- "El extracto de mirra mostró una inhibición de E. faecalis igual a la de la clorhexidina al 2% seguida por Neem, regaliz y solución salina". [ [2016](#) ] - **Tenga en cuenta que Neem y el regaliz se encuentran en mi recomendación habitual .**
- "Este estudio apoya el posible uso de aceites esenciales de la familia Bursecaceae [Boswellia, Mirra ...] en la reducción y eliminación de Candida spp. poblaciones en pacientes con infecciones por hongos en la cavidad oral ". [ [2016](#) ]



# Boca seca y probióticos

<https://cfsremission.com/2015/12/12/dry-mouth-and-probiotics/>

Un lector preguntó qué probióticos usar para la [sequedad bucal o la hiposalivación o la xerostomía](#). “A menudo se ve como un [efecto secundario](#) de muchos tipos de medicamentos y se asocia con [el síndrome de Sjögren](#) . Más de 500 medicamentos producen xerostomía.

- “La intervención de probióticos redujo el riesgo de altos recuentos de levadura en un 75% y el riesgo de hiposalivación en un 56%. Por lo tanto, las bacterias probióticas pueden ser efectivas para controlar la Candida oral y la hiposalivación en los ancianos ”. [2007] [[Artículo completo](#) ] -“ 107 cfu (unidades formadoras de colonias) / g de cada una de las cepas probióticas, **L. rhamnosus GG** (ATCC 53103), **L. rhamnosus** LC705 y **Propionibacterium freudenreichii ssp shermanii JS** (Valio Ltd, Joensuu, Finlandia) ”
- "El grupo I está compuesto por el 76% de los sujetos con hiposalivación ... tienen mayores ...géneros Veillonella, Dialister, Prevotella, Fusobacterium y Streptococcus". [2014]
- "Las especies de Candida tropicalis y Parapsilosis se detectaron más en el síndrome de Sjogren primario" [ [2013](#) ]
- "Los sujetos principales del síndrome de Sjogren mostraron una mayor frecuencia de C. albicans, Staphylococcus aureus, enterics y enterococos" [2001]
- "Estos resultados sugieren que determinadas especies de Candida están involucradas en la patogénesis de los trastornos de la oral en pacientes con xerostomía ". [2012]

## Entonces, ¿qué probióticos?

Si vive en Finlandia (o planea visitarlo pronto), puede obtener el probiótico mencionado anteriormente.

- "Se administró 1 pastilla que contiene 2 cepas de la bacteria probiótica Lactobacillus reuteri (DSM 17938 y ATCC PTA 5289) ... Hubo una reducción estadísticamente significativa en la prevalencia de altos recuentos de Candida en el grupo de probióticos pero no en el grupo de placebo", [2015]
- "El consumo del probiótico Yakult LBz (®) (Lactobacillus casei y Bifidobacterium breve) ... mostró una reducción estadísticamente significativa ( $p < 0.05$ ) en la prevalencia de Candida (de 92.9% a 85.7%), en recuentos de UFC / mL de Candida y en el número de especies no albicans después del consumo "[ [2012](#) ]
- "El **probiótico Yakult LB®** durante 20 días, mostró una reducción significativa en la prevalencia de **Candida** (46%) y el promedio de recuento de UFC / mL de Candida (65%). [2009](#)



Las tabletas orales de probióticos generalmente contienen *S. salivarius* K12, y parece que M18 no tiene un impacto significativo explícito en *Candida* [2013]. No está *claro si tendrán un impacto en la boca seca* (por lo tanto, vale la pena intentarlo si el *L.Reuteri longenze* o el *L.Reuteri Oral Probiotics* no son fáciles de obtener).

- "S. La cepa *salivarius* K12 , el prototipo *S. salivarius* probiótico, originalmente introducido para contrarrestar las infecciones por *Streptococcus pyogenes* "[ 2012 ]
- "El estudio incluyó 67 lactobacilos salivales y subgingivales de 10 especies ... pero ninguno inhibió a *Candida albicans*". [ 2008 ]
- [Yakult LB](#) es un buen candidato (dos estudios) si lo puede obtener (se vende en Brasil). Yakult regular (o DanActive) y *Bifidobacterium breve* pueden ser una alternativa



Los siguientes contienen principalmente *L.Reuteri*:

- BioGaia masticable (tabletas masticables) *L.Reuteri* probiótico
- Nova Diet Oraldiet

*Propionibacterium freudenreichii* solo está disponible en Nutricología, Securil

*L.Reuteri* incluido como parte de una mezcla en estos probióticos orales:

- Potentes probióticos orales con 7 cepas de bacterias beneficiosas
- PRO-Dental: Probióticos para la salud oral y dental

La orientación de la tradición para la boca seca también debe ser verificada / probada, como esta [publicación](#) .Muchos de los artículos ya son las normas para los pacientes con SFC, es decir, no hay café ni alcohol ...

Otros tienen versiones distintivas de CFS / IBS / FM:

- "Goma de mascar sin azúcar": todos los azúcares falsos son peores que el azúcar real para el microbioma. Utilice [mastic chicle en su](#) lugar.
- "Un caramelo duro en tu boca para estimular las glándulas salivales y ayudar a la producción".
- Use [spezzatina en su lugar](#) (regaliz puro)
- El lavado con xilitol no es [muy recomendable](#).

# Síndrome de Sjogren y el microbioma.

<https://cfsremission.com/2016/10/23/sjogrens-syndrome-and-the-microbiome/>

Un lector preguntó sobre el síndrome de Sjögren . Estaban muy frustrados por la falta de tratamientos. Lo siguiente es lo que pude encontrar basado en el supuesto de que está conectado a un microbioma. Específicamente, supongo que el microbioma en la boca, la cavidad nasal, etc. es un factor importante para el síndrome de Sjögren.

“En las enfermedades autoinmunes sistémicas (SAD, por sus siglas en inglés), como la artritis reumatoide, el lupus eritematoso sistémico y el síndrome de Sjögren [SS] , el sistema inmunitario sufre un trastorno inflamatorio crónico y los autoanticuerpos son una característica importante. "Bacterias específicas y / o una disbiosis en el microbioma humano pueden llevar a una inflamación de la mucosa local y aumentar la permeabilidad intestinal". [2016]

“En este artículo de revisión, analizamos los vínculos de la microbiota oral a un grupo de enfermedades autoinmunes, es decir, el síndrome de Sjögren (SS), el lupus eritematoso sistémico (LES), la enfermedad de Crohn (CD) y la artritis reumatoide (AR). Nos centramos especialmente en los factores que afectan el equilibrio entre el sistema inmunitario y la composición de la microbiota que conduce a la disbiosis, la pérdida de tolerancia y la posterior progresión y mantenimiento de la enfermedad autoinmune "[ 2016 ]

## Cambios en el microbioma

- "La abundancia relativa de Proteobacterias en el grupo con síndrome de Sjögren [SS] fue menor en comparación con los controles (P = 0.002) ... Los números de géneros en el grupo SS y en el grupo control fueron 248 y 270", [2016]
- "Se encontraron niveles elevados de anticuerpos para *Prevotella denticola* en los grupos de pSS, RA y periodontitis en comparación con el grupo de OA". [2016]
- "Los sujetos con síndrome de Sjögren primario [pSS] albergaban niveles elevados de *L. acidophilus* y especies no orales, mientras que los pacientes con SS en general tenían proporciones más bajas de especies gramnegativas". [2007 2007]
- "En el grupo de pSS, el 85% de los sujetos tenía un alto número de estreptococos mutans a pesar de la buena higiene oral, las visitas dentales frecuentes y el uso de flúor ... Los resultados indican que los cambios en la microflora oral asociada con la hiposalivación están relacionados con el motivo de la hiposalivación en lugar de a la magnitud de la disminución en la tasa de secreción salival ". [2003]
- “Los sujetos con hiposalivación tienen un marcado aumento de lactobacilos. De las cepas analizadas hasta ahora, el 95% dio un pH <5,5 en la fermentación de sacarosa. Se obtuvo un pH <5.5 para el 82% de las cepas con manitol, el 75% con sorbitol y el 32% con xilitol. "Dado que esos sustitutos del azúcar se incluyen en las pastas de dientes, chicles y tabletas y aerosoles estimulantes de saliva, es probable que **los lactobacilos se promuevan aún más** en sujetos con hiposalivación". [2004]
- "La capacidad de producir ácidos a partir de azúcares y alcoholes de azúcar fue mayor entre las cepas de *Lactobacillus rhamnosus* , *Lactobacillus casei* y *Lactobacillus paracasei* y más baja entre las cepas de *Lactobacillus fermentum* ". [ 2013 ]

- "En comparación con los controles sanos, los sujetos con pSS abrigaron números y frecuencias más altas de Streptococcus mutans, Lactobacillus spp. Y Candida albicans en la placa supragingival ... En la región de la grieta gingival, el grupo de pSS tenía proporciones ligeramente más bajas de Fusobacterium nucleatum y Prevotella intermedia / Prevotella nigrescens than control. "[2001] [1997]
- "Un porcentaje significativamente mayor de pacientes con salivación severamente reducida tuvieron altos recuentos de Lactobacillus spp. ( $P < 0.01$ ). "[2011]

## Línea de fondo

El síndrome de Sjögren a veces se observa con el SFC. Parece que se trata de un SOBRECEDENTE de Lactobacillus Acidophilus en la boca. Los productos químicos creados por él matan a E.Coli y, por lo tanto, se transmiten a las entrañas, lo que da como resultado una baja o nula presencia de E.Coli en las tripas de un paciente con SFC (L.Acid. Es un asesino muy eficaz de E.coli). ¡Así que tanto la boca como las tripas necesitan corrección!

Queremos **reducir Lactobacillus y Streptococcus mutans** específicamente en la cavidad oral. El resto del cuerpo es una pregunta muy diferente.

- Reducir la ingesta de azúcar (todas las formas)
- Reducir la ingesta de lactobacilos (es decir, sin yogur, alimentos fermentados, etc.)
- Uso en probióticos orales no lactobacilos (ver [este post](#)) - generalmente probióticos Streptococcus. Quizás uno después de cada comida.
- Vea [la tabla de este post sobre hierbas](#), busque aquellas que sean efectivas para Lactobacillus (no es el caso usual para pacientes con SFC)
- Regaliz ( [Spezzatina](#) )
- "El efecto inhibitorio mostrado por el extracto alcohólico de raíz de regaliz contra S. mutans y L. acidophilus fue superior" [2014]
- [¿Puede una paleta de regaliz disminuir las bacterias cariogénicas en los residentes de hogares de ancianos?](#) [2012]
- eneldo
- [\[Aceite volátil de \(Dill\) Anethum Graveolens L. como inhibidor de la levadura y de las bacterias del ácido láctico\] \(1975\).](#)
- Aceite de clavo [ 2016 ] [ 2012 ]
- Mejor -> Aceite de canela [ 2016 ] [ 2012 ]
- Aceite De Tomillo [ 2016 ]
- Aceite de orégano [ 2001 ]
- "Una prueba ortogonal reveló que los extractos compuestos antimicrobianos más efectivos eran mezclas de igual volumen de 0.125 g / ml de Scutellaria + 0.5 g / ml de madreselva + 0.125 g / ml de Forsythia + 0.25 g / ml de canela y 0.25 g / ml de canela + 0.125 g / ml de romero + 0.25% de aceite de clavo ". [ 2007 ]
- [Actividad anticariogénica de algunas plantas medicinales tropicales contra Streptococcus mutans \[2004\].](#)

Como queremos el efecto en la cavidad bucal, puede preferirse enjuagarse la boca y no tragar (para evitar posibles efectos secundarios en las tripas).

## Candida albicans, probióticos y SFC

<https://cfsremission.com/2017/02/03/candida-albicans-probiotics-and-cfs/>

El cambio de microbioma observado en el SFC puede provocar que un problema de salud anterior se active. Los problemas de Candida, así como EBV, CMV y otros virus pueden activarse. El desafortunado efecto secundario es que estas infecciones a menudo refuerzan la disfunción del microbioma y hacen que el SFC sea aún más difícil de tratar. En mis publicaciones anteriores sobre [valganciclovir](#) y [valaciclovir](#), observamos antivirales.

Un lector me contactó debido a problemas graves con la candida y me preguntó acerca de los probióticos que podrían ayudar. Lo siguiente es lo que encontré:

- “La escasez de antifúngicos disponibles en la actualidad y la gran cantidad de terapias antipandidas propuestas es una clara indicación de la necesidad urgente de desarrollar terapias eficaces para las infecciones por candidiasis. "Es probable que los enfoques alternativos de administración de medicamentos, como los probióticos, que se revisan aquí, sean una realidad en entornos clínicos en un futuro no muy lejano". [2016]
- "La prevalencia de especies de *Candida* fue de 69.2% en niños con dientes cariados y de 5% en sujetos sin caries". [2016] - ¡¡La **salud dental es esencial** !!
- [Mayor número de Candida albicans en la microflora fecal de pacientes con síndrome de fatiga crónica durante la fase aguda de la enfermedad.](#) [2007]
- [Productos metabólicos de levadura, antígenos de levadura y levaduras como posibles desencadenantes del síndrome del intestino irritable](#) [2005].
- “El cambio en la unidad media de formación de colonias (UFC) log 10 / ml de *C. albicans* en
- A) los probióticos fueron  $0.43 \pm 0.72$ ,
- B) 0.2% de enjuague bucal de clorhexidina digluconato.  $0.68 \pm 1.05$  y
- C) enjuague bucal a base de hierbas (neem, etc.)  $0.22 \pm 0.66$  UFC / ml, respectivamente ”.



- [Efectos inhibitorios de Lactobacillus rhamnosus y Lactobacillus casei sobre el biofilm de Candida de la superficie de la prótesis \[2016\].](#)
- "Los resultados sugieren que Lact. rhamnosus es capaz de influir en la expresión de los factores de virulencia de C. albicans y puede alterar su perfil de sensibilidad antifúngica ". [ [2016](#) ]
- "Todas las cepas de **Lactobacillus fermentum** analizadas, a saber, LF5, LF09, LF10 y LF11, tienen la capacidad de inhibir significativamente el crecimiento de las cinco especies de Candida de al menos 4 logaritmos (10000x). Además, el mejor resultado obtenido con miconazol en C. parapsilosis es todavía 2 logaritmos más bajos. (100) "[ [2016](#) ] Consulte [esta publicación sobre este tipo de probiótico muy especial](#) .
- "Además, L. fermentum LF5 mostró una actividad significativa después de 24 y 48 horas ... Se registró una inhibición significativa del crecimiento dependiente de la dosis, en particular después de 48 horas de incubación [de L. Fermentum], incluso logrando una inhibición del 80% de G . Crecimiento vaginal. "[ [2016](#) ]
- "Bacillus subtilis exhibió zonas claras de inhibición para Candida albicans y Candida parapsilosis pero no para Candida krusei". [ [2016](#) ]
- "Bifidobacterium animalis subsp. lactis (DSM 10140) y Lactobacillus spp. (Lactobacillus casei R-215 y Lactobacillus acidophilus R-52) .. solo se vieron afectados por una concentración de TTO  $\geq 4\%$  v / v, mientras que, a concentraciones  $<2\%$  v / v, se mantuvieron viables. "[2015] - es decir, alto se requieren dosificaciones.
- "Por lo tanto, el uso diario de pastillas de probióticos (Lactobacillus reuteri (DSM 17938 y ATCC PTA 5289) puede reducir la prevalencia de altos recuentos orales de Candida en residentes de hogares de ancianos frágiles y ancianos" [ [2015](#) ]

#### Línea de fondo

Lactobacillus Fermentum se inhibe por un logaritmo 4 veces, mientras que *la mejor alternativa probada* fue solo de 0,68, muy menor en comparación. Sugeriría tomar Bacillus subtilis con él, aunque no es eficaz contra todas las especies, es eficaz contra muchas. Ambos están disponibles en los Estados Unidos.

Como siempre, consulte primero con su profesional médico.