



GENESTRA
BRANDS®

HMF® IBS Relief (shelf-stable)

Proprietary human strain probiotic to significantly reduce symptoms of IBS

- Provides 25 billion CFU per dose
- Supports gastrointestinal health
- Helps improve symptoms of irritable bowel syndrome (IBS) within six weeks of use
- Convenient maintenance formulation for IBS symptom relief (ages 11 years and older)
- No refrigeration necessary
- Potency guaranteed through expiration

HMF® IBS Relief features a consortium of proprietary human strain probiotics which has been clinically studied to reduce symptoms of IBS. Research has shown the specific combination of probiotics included in HMF® IBS Relief, two strains of *Lactobacillus acidophilus* (CUL-60 and CUL-21), *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* (CUL-34), and *Bifidobacterium bifidum* (CUL-20), is associated with a lower incidence and severity of GI symptoms.¹ Dysregulation of the intestinal microbiota has been identified as a significant contributing factor to the development of irritable bowel syndrome (IBS).² HMF® IBS Relief helps contribute to a natural healthy gut flora and helps to improve symptoms of irritable bowel syndrome (IBS) such as bloating, satisfaction with bowel habits, and days with pain within six weeks of use.^{3,4} This convenient shelf-stable format has guaranteed potency at expiry and may improve patient compliance.



EACH CAPSULE CONTAINS:

Probiotic Consortium	25 billion CFU
<i>Lactobacillus acidophilus</i> (CUL-60 & CUL-21)	19 billion CFU
<i>Bifidobacterium animalis</i> subsp. <i>lactis</i> (CUL-34) & <i>Bifidobacterium bifidum</i> (CUL-20)	6 billion CFU

Non-Medicinal Ingredients: Cellulose, hypromellose. Ingredients used to maintain viability of probiotics (dipotassium phosphate, monopotassium phosphate, trehalose, sucrose)

Recommended Dose

Adults, Adolescents and Children (11 years and older): Take 1 capsule daily with a meal, at least 2 to 3 hours before or after taking antibiotics, or as recommended by your healthcare practitioner.

Size
25 Vegetarian Capsules

Product Code
10667-25C

NPN 80020663



REFERENCES

1. Pugh JN, Sparks AS, Doran DA, Fleming SC, Langan-Evans C, Kirk B, et al. Eur. J. Appl. Physiol. 2019 Jul;119(7):1491-1501
2. Hong SN, Rhee PL. World J Gastroenterol. 2014 Mar;20(10):2470-81.
3. Williams EA, Stimpson J, Wang D, Plummer S, Garaiova I, Barker ME, et al. Aliment Pharmacol Ther. 2009 Jan;29(1):97-103.
4. Hungin APS, Mulligan C, Pot B, Whorwell P, Agréus L, Fracasso P, et al. Aliment Pharmacol Ther. 2013 Oct;38(8):864-86.

Tried, tested and true.

GenestraBrands.ca | 1.800.263.5861

© 2021 Seroyal. All rights reserved.

This product may not be right for everyone. Always read and follow the label.

HMF® IBS Relief (shelf-stable)

Scientific Rationale:

The human intestinal tract contains more than 400 bacterial species.¹ The distribution of these microorganisms throughout the gut is not uniform, with the concentration and diversity of species increasing towards the distal end of the GI tract.² In addition, certain species preferentially colonize specific areas of the digestive system.³ Compared to other strains, *Lactobacilli* survive better in acidic environments, and are one of few species present in the stomach and duodenum.³ In contrast, *Bifidobacteria* are found in larger numbers in the colon, where they play a role in fermentation and complex carbohydrate digestion.³

The composition of the gut microflora can be altered by a number of factors, including diet, stress, antibiotic use, digestive disorders, aging and travel.¹ These factors may cause an imbalance in the intestines, wiping out the beneficial bacteria and allowing pathogenic bacteria to multiply.¹ This can lead to common gastrointestinal complaints, including bloating and gas.⁴ In particular, antibiotic treatment disrupts the normal microflora composition, and can result in bacterial overgrowth, diarrhoea and antibiotic resistance.¹ Additionally, irritable bowel syndrome (IBS) is characterized by abdominal pain, discomfort when defecating, and bowel habit changes.⁵ Individuals with IBS have an altered intestinal microflora composition, which leads to improper absorption of bile acids in the colon, and increased secretion of fluid and mucous through the mucosa.⁵ In turn, this can result in diarrhoea.⁵

Probiotics are defined by the World Health Organization as “live microorganisms which when administered in adequate amounts confer a health benefit on the host”.⁶ Probiotics have been found to support gastrointestinal health and contribute to a healthy microflora composition.¹ Studies have shown that they support the growth of beneficial bacteria in the intestines, while limiting the proliferation of pathogenic bacteria.¹ In addition to decreasing pathogenic bacterial survival, probiotics strengthen the epithelial barrier.⁷ They mediate the integrity of tight junctions and increase mucin release, which in turn regulates permeability and prevents pathogens from adhering to cells.^{7,8} These effects may be especially useful to restore the normal flora after antibiotic use.^{9,10} Similarly, probiotics may benefit individuals with IBS by decreasing gas formation in the colon, mediating colonic transit, and conjugating bile acids, which reduces both the secretion of water in the colon and changes in mucosal permeability.¹¹

HMF® IBS Relief is formulated using a proprietary *Lactobacillus* and *Bifidobacterium* probiotic consortium – microorganisms that have been used in a wide body of clinical research.^{9,10,12,15} Studies demonstrated that these strains effectively supplement the normal intestinal microbiota following antibiotic therapy and improve bowel habit satisfaction and quality of life, while decreasing the number of days with pain in adults with IBS.^{9,10,14}

In one randomized, double-blind, placebo-controlled trial, HMF® probiotics were found to modulate the microflora response to antibiotics.⁹ Participants were randomly divided into three groups, with everyone receiving antibiotic therapy for seven days.⁹ In addition, participants received placebo from days 1-15 (group one), placebo from days 1-7 and probiotics from days 8-15 (group two), or probiotics from days 1-15 (group three).⁹ Each probiotic capsule was taken daily with food and contained 2.5x10¹⁰ CFU from a combination of two strains of *Lactobacillus acidophilus* (CUL-60 and CUL-21), *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* (CUL-34), and *Bifidobacterium bifidum* (CUL-20).⁹ Participants provided fecal samples on days 1 (baseline), 7, 12, 17 and 27, which were analyzed for bacterial counts.⁹ Antibiotic therapy significantly altered the gut flora of participants (as demonstrated by an increase in total facultative anaerobes).⁹ In contrast, HMF probiotic supplementation helped to decrease the overgrowth of these populations.⁹ The study authors concluded that probiotic supplementation may be especially beneficial in mediating the regrowth of bacteria when consumed in conjunction with antibiotic therapy, rather than simply postantibiotics.⁹ Similarly, a second double-blind, placebo-controlled trial found that daily supplementation with an HMF probiotic containing 2.5x10¹⁰ CFU from a combination of two strains of *Lactobacillus acidophilus* (CUL-60 and CUL-21), *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* (CUL-34), and *Bifidobacterium bifidum* (CUL-20) for 21 days helped to decrease the degree of microflora disruption as well as the incidence and number of antibiotic-resistant bacterial strains after the regrowth period.¹⁰

In an eight-week long, double-blind, randomized, placebo-controlled study involving adults with IBS, supplementation with a combination of four HMF probiotic strains significantly decreased symptoms of IBS.¹³ Participants were randomized to either the placebo or probiotic capsule group (25 billion CFU from *Lactobacillus acidophilus* CUL-60 and CUL-21, *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* CUL-34, and *Bifidobacterium bifidum* CUL-20) and consumed one capsule daily for eight weeks.¹³ When compared to baseline values, all six measures of IBS symptoms (including symptom severity score, abdominal pain, bloating, days with pain, satisfaction with bowel habits, and quality of life) significantly improved after eight weeks of probiotic supplementation – including a 22% decrease in days with intestinal discomfort, 32% improvement in satisfaction with bowel habits, and 30% improvement in quality of life scores.¹³ When compared to placebo values, satisfaction with bowel habits significantly improved after six weeks, while mean change in symptom severity score significantly improved after both six and eight weeks of probiotic supplementation.¹³ Similarly, when compared to the placebo, quality of life significantly improved after eight weeks, while days with pain improved after 10 weeks of probiotic intake.¹³ Therefore, HMF probiotic strains help improve IBS symptoms in adults.¹³

REFERENCES

1. Nagpal R, Yadav H, Kumar M, Jain S. Probiotics, Prebiotics and Synbiotics: An Introduction. In: Oñes S. (Ed.), Probiotics and Prebiotics in Food, Nutrition and Health. Boca Raton, FL: CRC Press, 2013. pp.1-24.
2. Sekirov I, Russell SL, Antunes LC, Finlay BB. Gut microbiota in health and disease. *Physiol Rev.* 2010;90(3):859-904.
3. Govender M, Choonara YE, Kumar P, du Toit LC, van Vuuren S, Pillay V. A review of the advancements in probiotic delivery: Conventional vs. non-conventional formulations for intestinal flora supplementation. *AAPS PharmSciTech.* 2014 Feb;15(1):29-43.
4. Fink RN, Lembo AJ. Intestinal gas. *Curr Treat Options Gastro.* 2001 Jul;4(4):333-37.
5. Sarowska J, Choroszy-Król I, Regulska-Iłow B, Frej-Mądrzak, M, Jama-Kmieciak A. The therapeutic effect of probiotic bacteria on gastrointestinal diseases. *Adv Clin Exp Med.* 2013 Sept-Oct;22(5):759-66.
6. Food and Agriculture Organization and World Health Organization Expert Consultation. Evaluation of health and nutritional properties of powder milk and live lactic acid bacteria. Córdoba, Argentina: Food and Agriculture Organization of the United Nations and World Health Organization; 2001.
7. Bermudez-Brito M, Plaza-Diaz J, Muñoz-Quezada S, Gómez-Llorente C, Gil A. Probiotic mechanisms of action. *Ann Nutr Metab.* 2012;61(2):160-74.
8. Saulnier N, Zocco MA, Di Caro S, Gasbarrini G, Gasbarrini A. Probiotics and small bowel mucosa: Molecular aspects of their interactions. *Genes Nutr.* 2006 Jun;1(2): 107-15.
9. Madden JA, Plummer SF, Tang J, Garaiova I, Plummer NT, Herbson M, et al. Effect of probiotics on preventing disruption of the intestinal microflora following antibiotic therapy: a double-blind, placebo-controlled pilot study. *Int Immunopharmacol.* 2005 Jun;5(6):1091-7.
10. Plummer SF, Garaiova I, Sarvatham T, Cottrell SL, Le Souffler S, Weaver MA, et al. Effects of probiotics on the composition of the intestinal microbiota following antibiotic therapy. *Int J Antimicrob Agents.* 2005 Jul;26(1):69-74.
11. Dai C, Zheng CQ, Jiang M, Ma XY, Jiang LJ. Probiotics and irritable bowel syndrome. *World J Gastroenterol.* 2013 Sep;19(36):5973-80.
12. Allen SJ, Jordan S, Storey M, Thornton CA, Gravenor M, Garaiova I, et al. Dietary supplementation with lactobacilli and bifidobacteria is well tolerated and not associated with adverse events during late pregnancy and early infancy. *J Nutr.* 2010 Mar;140(3):483-8.
13. Williams EA, Stimpson J, Wang D, Plummer S, Garaiova I, Barker ME, et al. Clinical trial: a multistrain probiotic preparation significantly reduces symptoms of irritable bowel syndrome in a double-blind placebo-controlled study. *Aliment Pharmacol Ther.* 2009 Jan;29(1):97-103.
14. Garaiova I, Muchová J, Nagyová Z, Wang D, Li JV, Országhová Z, et al. Probiotics and vitamin C for the prevention of respiratory tract infections in children attending preschool: a randomized controlled pilot study. *Eur J Clin Nutr.* 2015 Mar; 69(3):373-9.
15. Plummer S, Weaver MA, Harris JC, Dee P, Hunter J. Clostridium difficile pilot study: effects of probiotic supplementation on the incidence of C. difficile diarrhoea. *Int Microbiol.* 2004 Mar;7(1):59-62.

Tried, tested and true.

GenestraBrands.ca | 1.800.263.5861



GENESTRA
BRANDS®

© 2021 Seroyal. All rights reserved.

This product may not be right for everyone. Always read and follow the label. For more information, visit GenestraBrands.ca.



GENESTRA
BRANDS®

HMF^{MD} IBS Relief

(format de conservation)

Souches exclusives de probiotiques de source humaine qui réduisent les symptômes du SCI

- Contient 25 milliards d'UFC par dose
- Soutient la santé intestinale
- Contribue à soulager les symptômes du syndrome du côlon irritable (SCI) en six semaines
- Formule de maintien pratique qui soulage les symptômes du SCI (11 ans et plus)
- Aucune réfrigération nécessaire
- Activité garantie jusqu'à l'expiration

HMF^{MD} IBS Relief contient un consortium de souches exclusives de probiotiques de source humaine qui a été soumis à des études cliniques ayant démontré sa capacité de réduire les symptômes du SCI. La recherche a révélé que la combinaison de probiotiques que contient HMF^{MD} IBS Relief, soit deux souches de *Lactobacillus acidophilus* (CUL-60 et CUL-21), *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* (CUL-34) et *Bifidobacterium bifidum* (CUL-20), réduit l'incidence et la gravité des symptômes gastro-intestinaux.¹ On a constaté que le dérèglement du microbiote intestinal contribue de façon importante au développement du syndrome du colon irritable (SCI).² HMF^{MD} IBS Relief améliore la santé de la flore intestinale, il soulage les symptômes du SCI comme les ballonnements, il améliore la satisfaction à l'égard du transit intestinal et il diminue les jours avec de la douleur après six semaines d'utilisation.^{3,4} Cette formule de longue conservation a une activité garantie jusqu'à l'expiration et peut améliorer le respect de la posologie par les patients.



CHAQUE CAPSULE CONTIENT :

Consortium probiotique 25 milliards d'UFC
Lactobacillus acidophilus (CUL-60 & CUL-21) 19 milliards d'UFC
Bifidobacterium animalis subsp. *lactis* (CUL-34)
 & *Bifidobacterium bifidum* (CUL-20) 6 milliards d'UFC

Ingrédients non médicinaux : Cellulose, hypromellose. Ingrédients utilisés pour maintenir la viabilité des probiotiques (phosphate de dipotassium, phosphate de monopotassium, trehalose, sucrose)

Dose recommandée

Adultes, adolescents et enfants (11 ans et plus) : Prendre 1 capsule par jour avec un repas, au moins 2 à 3 heures avant ou après avoir pris les antibiotiques, ou selon l'avis de votre professionnel de la santé.

Format

25 capsules végétariennes

Code produit

10667-25C

NPN 80020663



Sans OGM



Sans gluten



Sans soya



Sans produits laitiers



Sans FOS



Végétalien

RÉFÉRENCES

1. Pugh JN, Sparks AS, Doran DA, Fleming SC, Langan-Evans C, Kirk B, et al. Eur. J. Appl. Physiol. 2019 Jul;119(7):1491-1501
2. Hong SN, Rhee PL. World J Gastroenterol. 2014 Mar;20(10):2470-81.
3. Williams EA, Stimpson J, Wang D, Plummer S, Garaiova I, Barker ME, et al. Aliment Pharmacol Ther. 2009 Jan;29(1):97-103.
4. Hungin APS, Mulligan C, Pot B, Whorwell P, Agréus L, Fracasso P, et al. Aliment Pharmacol Ther. 2013 Oct;38(8):864-86.

Des probiotiques éprouvés.

GenestraBrands.ca | 1.800.361.0324

© 2021 Seroyal. Tous droits réservés.

Le produit ne convient pas à tout le monde. Toujours lire et respecter l'étiquette. Pour plus d'information, contactez-nous.

HMF^{MD} IBS Relief (format de conservation)

Justification scientifique :

Le tube digestif humain contient plus de 400 espèces de bactéries.¹ Ces micro-organismes ne sont pas distribués uniformément dans l'intestin; ils sont plus concentrés et diversifiés vers l'extrémité distale de la voie gastro-intestinale.² De plus, certaines espèces colonisent des régions précises du système digestif.³ Comparativement à d'autres souches, les lactobacilles survivent mieux dans les milieux acides et ils font partie des espèces présentes dans l'estomac et le duodénum.³ Par ailleurs, les bifidobactéries sont plus concentrées dans le côlon, où elles jouent un rôle dans la fermentation et la digestion des glucides complexes.³

La composition de la microflore intestinale peut être altérée par un certain nombre de facteurs, dont l'alimentation, le stress, la prise d'antibiotiques, les troubles digestifs, le vieillissement et les déplacements.¹ Ces facteurs peuvent causer un déséquilibre dans les intestins en détruisant les bactéries bénéfiques et en permettant aux bactéries pathogènes de se multiplier.¹ Il peut en résulter des problèmes gastro-intestinaux courants, comme les ballonnements et la flatulence.⁴ La prise d'antibiotiques perturbe la composition de la microflore et elle peut causer une prolifération bactérienne, la diarrhée et la résistance aux antibiotiques.¹ Le SCI cause des douleurs abdominales, de l'inconfort pendant la défécation et des changements au niveau du transit intestinal.⁵ La composition de la microflore intestinale des personnes qui souffrent du SCI est altérée, ce qui nuit à l'absorption des acides biliaires dans le côlon et augmente la sécrétion de fluide et de mucus dans les muqueuses.⁵ Ces effets peuvent aussi causer de la diarrhée.⁵

Selon l'Organisation mondiale de la santé, les probiotiques sont des micro-organismes vivants qui contribuent à améliorer la santé de l'hôte quand ils sont administrés dans des quantités adéquates.⁶ Les probiotiques soutiennent la santé gastro-intestinale et améliorent la composition de la microflore.¹ Des études ont démontré qu'ils favorisent le développement des bactéries bénéfiques dans l'intestin tout en freinant la prolifération des bactéries pathogènes.¹ En plus de diminuer la survie des bactéries pathogènes, les probiotiques renforcent la barrière épithéliale.⁷ Ils agissent sur l'intégrité des jonctions serrées et augmentent la libération de mucine, ce qui contrôle la perméabilité et empêche les pathogènes d'adhérer aux cellules.^{7,8} Ces effets sont particulièrement utiles pour rétablir la flore normale après la prise d'antibiotiques.^{9,10} Ainsi, les probiotiques peuvent avoir des effets bénéfiques pour les personnes qui souffrent du SCI en diminuant la formation de gaz dans le côlon, en agissant sur le transit colique et en conjuguant les acides biliaires, ce qui réduit à la fois la sécrétion d'eau dans le côlon et les variations de la perméabilité des muqueuses.¹¹

HMF^{MD} IBS Relief contient un consortium exclusif de lactobacilles et de bifidobactéries, des micro-organismes qui ont fait l'objet de nombreuses études cliniques.^{9,10,12-15} La recherche a démontré que ces souches améliorent la microflore intestinale après la prise d'antibiotiques, la satisfaction à l'égard du transit intestinal et la qualité de vie et qu'elles diminuent les jours avec de la douleur chez les adultes qui souffrent du SCI.^{9,10,14}

Dans une étude randomisée à double insu contre placebo, on a constaté que les probiotiques HMF^{MD} modulaient la réponse de la microflore aux antibiotiques.⁹ Les participants ont été répartis au hasard en trois groupes, et ils ont tous reçu

un traitement aux antibiotiques pendant sept jours.⁹ De plus, les participants ont reçu un placebo entre les jours 1 et 15 (groupe 1), un placebo entre les jours 1 et 7 et des probiotiques entre les jours 8 et 15 (groupe 2), ou encore des probiotiques entre les jours 1 et 15 (groupe 3).⁹ Les capsules de probiotiques ont été prises à raison d'une par jour avec des aliments et elles contenaient $2,5 \times 10^{10}$ d'UFC d'une combinaison de deux souches de *Lactobacillus acidophilus* (CUL-60 et CUL-21), de *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* (CUL-34) et de *Bifidobacterium bifidum* (CUL-20).⁹ Les participants ont fourni des échantillons de selles les jours 1 (départ), 7, 12, 17 et 27, et on a analysé la quantité de bactéries dans chacun.⁹ Le traitement aux antibiotiques a eu des effets marqués sur la flore intestinale des participants (comme l'a démontré une augmentation du nombre total de bactéries anaérobies facultatives).⁹ Par contre, la prise de suppléments de probiotiques HMF a aidé à ralentir la prolifération de ces populations.⁹ Les auteurs de l'étude ont conclu que la prise de suppléments de probiotiques peut être particulièrement utile pour contrôler la réapparition des bactéries quand ils sont pris avec un traitement aux antibiotiques et non pas simplement après la prise d'antibiotiques.⁹ On a mené une seconde étude à double insu contre placebo et constaté que la prise quotidienne de suppléments d'un probiotique HMF contenant $2,5 \times 10^{10}$ d'UFC d'une combinaison de deux souches de *Lactobacillus acidophilus* (CUL-60 et CUL-21), de *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* (CUL-34) et de *Bifidobacterium bifidum* (CUL-20) pendant 21 jours a aidé à diminuer les perturbations de la microflore, de même que l'incidence et le nombre de souches bactériennes résistantes aux antibiotiques après la période de croissance.¹⁰

Dans une étude randomisée à double insu contre placebo d'une durée de huit semaines et menée auprès d'adultes souffrant du SCI, la prise de suppléments contenant une combinaison de quatre souches de probiotiques HMF a diminué de beaucoup les symptômes du SCI.¹³ Les participants ont été répartis au hasard et ils ont reçu soit un placebo, soit une capsule de probiotiques [25 milliards d'UFC de *Lactobacillus acidophilus* (CUL-60 et CUL-21), de *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* (CUL-34) et de *Bifidobacterium bifidum* CUL-20]; ils ont pris une capsule par jour pendant huit semaines.¹³ Comparativement aux valeurs de départ, les six mesures des symptômes du SCI (y compris le score de gravité des symptômes, les douleurs abdominales, les ballonnements, les jours avec de la douleur, la satisfaction à l'égard du transit intestinal et la qualité de vie) se sont améliorées de façon marquée après huit semaines de supplémentation, ce qui comprend une diminution de 22 % du nombre de jours d'inconfort intestinal, une amélioration de 32 % de la satisfaction à l'égard du transit intestinal et une amélioration de 30 % des scores de qualité de vie.¹³ Comparativement aux valeurs du groupe placebo, la satisfaction à l'égard du transit intestinal s'est améliorée de façon importante après six semaines, tandis que la variation moyenne du score de gravité des symptômes s'est améliorée de beaucoup après six et huit semaines de supplémentation.¹³ Aussi, comparativement au groupe placebo, la qualité de vie s'est améliorée de façon importante après huit semaines, tandis que le nombre de jours avec de la douleur a diminué après dix semaines de prise de probiotiques.¹³ Donc, les souches de probiotiques HMF aident à diminuer les symptômes du SCI chez les adultes.¹³

RÉFÉRENCES

1. Nagpal R, Yadav H, Kumar M, Jain S. Probiotics, Prebiotics and Synbiotics: An Introduction. In Otlies S. (Ed.), Probiotics and Prebiotics in Food, Nutrition and Health. Boca Raton, FL: CRC Press, 2013; pp.1-24.
2. Sekirov I, Russell SL, Antunes LC, Finlay BB. Gut microbiota in health and disease. *Physiol Rev.* 2010;90(3):859-904.
3. Govender M, Choonara YE, Kumar P, du Toit LC, van Vuuren S, Pillay V. A review of the advancements in probiotic delivery: Conventional vs. non-conventional formulations for intestinal flora supplementation. *AAPS PharmSciTech.* 2014 Feb;15(1):29-43.
4. Fink RN, Lembo AJ. Intestinal gas. *Curr Treat Options Gastro.* 2001 Jul;4(4):333-37.
5. Sarowska J, Chorosz-Król I, Regulska-Ilow B, Frej-Madrzak, M, Jama-Kmieciak A. The therapeutic effect of probiotic bacteria on gastrointestinal diseases. *Adv Clin Exp Med.* 2013 Sept-Oct;22(5):759-66.
6. Food and Agriculture Organization and World Health Organization Expert Consultation. Evaluation of health and nutritional properties of powder milk and live lactic acid bacteria. Córdoba, Argentina: Food and Agriculture Organization of the United Nations and World Health Organization; 2001.
7. Bermudez-Brito M, Plaza-Diaz J, Muñoz-Quezada S, Gómez-Llorente C, Gil A. Probiotic mechanisms of action. *Ann Nutr Metab.* 2012;61(2):160-74.
8. Saulnier N, Zocco MA, Di Caro S, Gasbarrini G, Gasbarrini A. Probiotics and small bowel mucosa: Molecular aspects of their interactions. *Genes Nutr.* 2006 Jun;1(2):107-15.
9. Madden JA, Plummer SF, Tang J, Garaiova I, Plummer NT, Herbisson M, et al. Effect of probiotics on preventing disruption of the intestinal microflora following antibiotic therapy: a double-blind, placebo-controlled pilot study. *Int Immunopharmacol.* 2005 Jun;5(6):1091-7.
10. Plummer SF, Garaiova I, Sarvoham T, Cottrell SL, Le Scouiller S, Weaver MA, et al. Effects of probiotics on the composition of the intestinal microbiota following antibiotic therapy. *Int J Antimicrob Agents.* 2005 Jul;26(1):69-74.
11. Dai C, Zheng CQ, Jiang M, Ma XY, Jiang LJ. Probiotics and irritable bowel syndrome. *World J Gastroenterol.* 2013 Sep;19(36):5973-80.
12. Allen SJ, Jordan S, Storey M, Thornton CA, Gravenor M, Garaiova I, et al. Dietary supplementation with lactobacilli and bifidobacteria is well tolerated and not associated with adverse events during late pregnancy and early infancy. *J Nutr.* 2010 Mar;140(3):483-8.
13. Williams EA, Stimpson J, Wang D, Plummer S, Garaiova I, Barker ME, et al. Clinical trial: a multistrain probiotic preparation significantly reduces symptoms of irritable bowel syndrome in a double-blind placebo-controlled study. *Aliment Pharmacol Ther.* 2009 Jan;29(1):97-103.
14. Garaiova I, Muchová J, Nagyová Z, Wang D, Li JV, Országhová Z, et al. Probiotics and vitamin C for the prevention of respiratory tract infections in children attending preschool: a randomized controlled pilot study. *Eur J Clin Nutr.* 2015 Mar; 69(3):373-9.
15. Plummer S, Weaver MA, Harris JC, Dee P, Hunter J. Clostridium difficile pilot study: effects of probiotic supplementation on the incidence of C. difficile diarrhoea. *Int Microbiol.* 2004 Mar;7(1):59-62.

Des probiotiques éprouvés.
GenestraBrands.ca | 1.800.361.0324

