

HUMAN BIOTA contient une sélection de souches probiotiques d'origine humaine dont les bienfaits ont été scientifiquement établis, ainsi que des prébiotiques complémentaires d'origine naturelle. C'est une formule représentative de l'évolution de la supplémentation en probiotiques, et qui constitue un produit idéal pour rétablir une flore intestinale saine après une maladie, ou à la suite de l'utilisation d'antibiotiques.

Chaque capsule de HUMAN BIOTA contient plus de 42 milliards de cellules vivantes provenant de 12 souches bénéfiques d'origine humaine. Bien que l'origine d'une souche probiotique ne soit pas le seul critère d'efficacité, les souches d'origine humaine ont la capacité de coloniser plusieurs sites du tractus gastro-intestinal.

L'activité des souches probiotiques contribue à renforcer la fonction immunitaire, la résistance aux maladies, une digestion et une absorption optimales des nutriments ; et elle permet une meilleure synthèse des vitamines, une tolérance au lactose plus élevée et un meilleur transit gastro-intestinal.

L'enrobage entérique GPSTM de la capsule protège son contenu des sucs gastriques et assure une puissance de 100 % des probiotiques.

Ingrédients : Amidon de pomme de terre, culture bactérienne (42 milliards de micro-organismes viables par capsule ; voir déclaration nutritionnelle), inuline (de racine de chicorée, *Cichorium intybus*), arabinogalactane (de mélèze d'Amérique, *Larix laricina*), antioxydant : acide L-ascorbique, anti-agglomérant : sels de magnésium d'acides gras, capsule végétale avec enrobage entérique GPS™ (agent d'enrobage : hydroxypropylméthylcellulose; solution aqueuse pour la protection entérique ; eau purifiée).

Information nutritionnelle :	1 capsule entérique (640 mg)	Format :
<i>L. rhamnosus</i> UB5115	31,5 milliards d'UFC	30 capsules
<i>L. casei</i> UB1499	8 324 milliards d'UFC	
<i>L. acidophilus</i> UB5997	1 680 milliards d'UFC	Dose journalière recommandée : 1 capsule par jour. Si vous prenez des antibiotiques, prenez ce produit 2-3 heures avant ou après ceux-ci. À conserver au réfrigérateur.
<i>B. infantis</i> UB9214	105 millions d'UFC	
<i>B. lactis</i> UB3963	105 millions d'UFC	
<i>B. bifidum</i> UB4280	42 millions d'UFC	
<i>B. breve</i> UB8674	42 millions d'UFC	
<i>B. longum</i> UB7691	42 millions d'UFC	
<i>L. crispatus</i> UB4719	42 millions d'UFC	
<i>L. gasseri</i> UB8141	42 millions d'UFC	
<i>L. acidophilus</i> LA-14	37,8 millions d'UFC	
<i>L. rhamnosus</i> GG	37,8 millions d'UFC	
Inuline	15 mg	
Arabinogalactane	15 mg	

Cellules d'UFC : Cellules d'unités formant colonies.
L'enrobage **entérique naturel GPS™** à base d'eau garantit que la capsule et son contenu survivent aux forts acides gastriques, pour une libération sélective dans les intestins.

Indications et utilisations :

- Aide à restaurer l'intégrité et la fonction de la barrière muqueuse.
- Aide à repeupler la flore de l'ensemble du tractus intestinal.
- Aide à renforcer le système immunitaire après une maladie.
- Prévient et traite les diarrhées associées aux antibiotiques.
- Promeut le bien-être général au long terme.

Précautions :

Consultez un professionnel de la santé avant d'utiliser ce produit si vous avez de la fièvre, des vomissements, une diarrhée sanglante ou des douleurs abdominales sévères, si vous avez une condition médicale particulière ou si vous êtes immunodéprimé (p. ex. SIDA, lymphome). Cessez l'utilisation si les symptômes de troubles digestifs persistent au-delà de 3 jours.

Les sept espèces de lactobacilles que contient notre formule soutiennent le processus digestif en participant à la décomposition et à l'absorption des nutriments. Manger de bons aliments et se supplémenter en probiotiques soutient un spectre adéquat et diversifié d'espèces probiotiques qui procurent de nombreux avantages pour la santé. Les espèces de lactobacilles aident à libérer les micronutriments présents dans les aliments, tout en produisant des vitamines B et de la vitamine K. De plus, comme leur nom l'indique, elles décomposent le lactose présent dans le lait, et qui se trouve dans de nombreux aliments pouvant causer des problèmes allant d'un léger inconfort intestinal à une intolérance alimentaire.

LACTOBACILLUS RHAMNOSUS : UB5115 et GG sont deux souches humaines appartenant à cette espèce bénéfique, et sont présentes dans la formule HumanBiota. *L. rhamnosus* est l'une des espèces probiotiques les plus étudiées en raison de sa tolérance aux conditions acides. HumanBiota contient plus de 3,5 milliards d'unités formatrices de colonies (UFC) de cette espèce. Elle colonise les membranes de l'intestin et offre de nombreux avantages pour la santé : elle augmente la production d'acide lactique, supprimant activement la croissance de bactéries nuisibles telles que les salmonelles ⁽¹⁾, et elle est efficace pour prévenir les diarrhées associées aux antibiotiques ⁽²⁾ et à *Clostridium difficile* ⁽³⁾. *L. rhamnosus* renforce le système immunitaire et constitue un bon coadjuvant pour le vaccin contre la grippe ⁽⁴⁾. Il améliore la fonction de la barrière intestinale pour soulager les maladies auto-immunes comme l'arthrite ⁽⁵⁾ et les allergies ⁽⁶⁾. Il améliore le profil lipidique sanguin ⁽⁷⁾ et réduit le cholestérol ⁽⁸⁾. Il peut prévenir ou soulager les symptômes de la dépression et de l'anxiété post-partum ⁽⁹⁾, régénérer la flore vaginale des femmes en réduisant la colonisation par les bactéries et les champignons buccaux ⁽¹⁰⁾, et réduire la prévalence du diabète sucré gestationnel ⁽¹¹⁾. Chez les enfants, il réduit la fréquence et la durée des diarrhées et des vomissements ⁽¹²⁾, des diarrhées à rotavirus ⁽¹³⁾ et des diarrhées associées aux antibiotiques ⁽¹⁴⁾. Il réduit aussi l'incidence de la dermatite atopique ⁽¹⁵⁻¹⁶⁾. Enfin, boire du lait supplémenté en *L. rhamnosus* réduit le risque de carie dentaire chez les enfants ⁽¹⁷⁾.

Souche *L. rhamnosus* GG : une des souches probiotiques les plus étudiées au monde. Son intérêt a été décrit notamment dans les diarrhées du nourrisson ⁽¹⁸⁾, les infections respiratoires ⁽¹⁹⁾, les diarrhées associées aux antibiotiques ⁽²⁰⁾, les diarrhées infectieuses associées à *Clostridium difficile* ⁽²¹⁾, les maladies inflammatoires de l'intestin comme le syndrome du côlon irritable ⁽²²⁾, et l'amélioration de la fonction gastro-intestinale après une chirurgie pancréatique ⁽²³⁾.

LACTOBACILLUS CASEI : sa souche humaine UB1499, contenue dans HumanBiota, réduit la durée et l'incidence des infections telles que la bronchite, la pneumonie et la rhinopharyngite ⁽²⁴⁻²⁶⁾. En ce qui concerne les infections intestinales, *L. casei* renforce l'immunité contre les infections bactériennes (par exemple, *E. coli*) et virales (par exemple, vaccinations contre la grippe) ⁽²⁷⁻³⁰⁾. Chez les enfants, il améliore les symptômes de la rhinite allergique ⁽³¹⁾, aide à éradiquer *H. pylori* en association avec une antibiothérapie ⁽³²⁾, est efficace contre les diarrhées virales ⁽³³⁾ et améliore l'incidence générale des infections ⁽³⁴⁾.

LACTOBACILLUS ACIDOPHILUS : HumanBiota contient les souches humaines UB5997 et LA-14 de *L. acidophilus*. Il améliore les symptômes généraux des patients atteints du syndrome du côlon irritable ⁽³⁵⁾. Il aide à maintenir un environnement acide dans le tractus intestinal ce qui empêche la croissance des bactéries nuisibles et réduit les diarrhées associées aux antibiotiques ⁽³⁶⁾. Il réduit le cholestérol plasmatique total et le cholestérol à lipoprotéines de basse densité (LDL) ⁽³⁷⁻³⁸⁾. Il aide à améliorer la santé digestive en maintenant l'intégrité et la fonction de la barrière intestinale, en restaurant la flore intestinale, en améliorant la digestion, en renforçant le système immunitaire et en soutenant les bactéries bénéfiques qui se développent dans le côlon ⁽³⁹⁾. Il aide à améliorer les symptômes de la rhinite allergique ⁽⁴⁰⁾, du rhume des foies ⁽⁴¹⁾ et de la dermatite atopique ⁽⁴²⁾. Lorsqu'il est utilisé en association avec *B. bifidum*, il réduit l'incidence de la diarrhée induite par la radiothérapie chez les patients atteints de cancer du col de l'utérus ⁽⁴⁶⁾.

Souche LA-14 de *L. acidophilus* : elle est bien connue pour ses effets positifs sur santé du vagin. Après une semaine de consommation orale, elle colonise le vagin ⁽⁴⁴⁾. *L. acidophilus* possède également une activité microbicide contre divers agents pathogènes responsables de la vaginose bactérienne et de la vaginite aérobie ⁽⁴⁵⁾. Des études préliminaires indiquent également qu'il pourrait favoriser la santé des reins ⁽⁴⁶⁾. Son effet sur l'immunité en augmentant les niveaux d'IgG a également été étudié ⁽⁴⁷⁾. En outre, on a constaté que cette souche est résistante à un certain nombre d'antimicrobiens et qu'elle produit une bactériocine ayant une activité antimicrobienne contre *Listeria monocytogenes* ⁽⁴⁸⁾. Une étude récente révèle pourrait avoir des avantages dans la prévention des lésions hépatiques ⁽⁴⁹⁾.

LACTOBACILLUS CRISPATUS : HumanBiota contient sa souche humaine UB4719. De nombreuses études ont montré son potentiel considérable pour maintenir la santé du système reproducteur féminin, en aidant à prévenir les infections récurrentes des voies urinaires, ainsi que la vaginose bactérienne et la candidose ⁽⁵⁰⁻⁵²⁾. Il est également capable de moduler le système immunitaire ⁽⁵³⁾ et de réduire les symptômes allergiques chez les souris ⁽⁵⁴⁾.

LACTOBACILLUS GASSERI : sa souche humaine UB8141, contenue dans HumanBiota, améliore la dyspepsie fonctionnelle en favorisant le microbiote gastrique et en aidant à inhiber la prolifération de *Helicobacter pylori* dans l'estomac ⁽⁵⁵⁾. C'est également une espèce prédominante de la flore vaginale ou elle inhibe l'adhérence des bactéries pathogènes et aide à prévenir et à traiter la vaginose bactérienne ⁽⁵⁶⁾. *L. gasseri* a une activité antimicrobienne par la production de bactériocines ⁽⁵⁷⁻⁵⁸⁾. Il améliore les symptômes tels que la diarrhée dans le syndrome du côlon irritable ⁽⁵⁹⁻⁶⁰⁾, aide à renforcer le système immunitaire ⁽⁶¹⁾ et peut aider à réguler la réponse allergique ⁽⁶²⁾. Ces dernières années, son effet sur le contrôle du poids a été étudié. Il a notamment des effets réducteurs sur l'adiposité abdominale, le poids corporel et d'autres mesures de l'obésité, et il contribue à réguler les lipides sanguins (triglycérides, cholestérol) ; ce qui explique son effet bénéfique sur les troubles métaboliques ⁽⁶³⁻⁶⁵⁾.

Les cinq souches de bifidobactéries présentes dans la formule HumanBiota sont des espèces dominantes dans le gros intestin (côlon) des individus en bonne santé. Elles font partie des premiers probiotiques auxquels nous sommes exposés à la naissance, qui se fixent sur la muqueuse du côlon pour, entre autres actions, contribuer à l'établissement du système immunitaire. En renforçant leur nombre, on améliore la résistance de l'organisme aux maladies, notamment aux virus du rhume et de la grippe.

BIFIDOBACTERIUM LONGUM : HumanBiota contient sa souche humaine UB7691. Un facteur protéique produit par *B. longum* inhibe l'adhésion de la souche entérotoxigène d'*Escherichia coli* ⁽⁶⁶⁾. *B. longum* possède des propriétés anti-inflammatoires et est indiqué pour les troubles gastro-intestinaux tels que la colite ulcéreuse ⁽⁶⁷⁾, la diarrhée associée aux antibiotiques ⁽⁶⁸⁻⁶⁹⁾, le syndrome du côlon irritable ⁽⁷⁰⁾ et les allergies saisonnières ⁽⁷¹⁻⁷²⁾. Il favorise la formation d'acide lactique et d'acide formique qui abaissent le pH des intestins et empêchent la prolifération des bactéries nuisibles ⁽⁷³⁾. *B. longum* produit également des vitamines B ⁽⁷⁴⁾.

BIFIDOBACTERIUM INFANTIS : HumanBiota contient sa souche humaine UB9214. *B. infantis* est le probiotique dominant dans la flore qui habite la partie distale de l'intestin grêle et le côlon. C'est l'une des premières espèces à coloniser le tractus intestinal des nourrissons ⁽⁷⁵⁾ et elle est essentielle chez les adultes pour la santé intestinale et la fonction du système immunitaire ⁽⁷⁶⁾. *B. infantis* survit très bien aux acides gastriques et biliaires ⁽⁷⁷⁾ et elle est généralement capable d'adhérer aux tissus intestinaux ⁽⁷⁸⁾. Elle produit de l'acide acétique et inhibe les bactéries pathogènes ⁽⁷⁹⁾. Elle produit des bactériocines, qui agissent contre les *Salmonella*, *Shigella* et *E. coli* ⁽⁸⁰⁻⁸¹⁾. Elle soulage de nombreux symptômes du syndrome du côlon irritable (par exemple, douleurs, ballonnements), normalise le transit intestinal et régule le rapport IL-10/IL-12 ⁽⁸²⁻⁸⁴⁾. Elle réduit les biomarqueurs pro-inflammatoires systémiques dans les maladies inflammatoires chroniques telles que la colite ulcéreuse, le syndrome de fatigue chronique et le psoriasis, ce qui démontre que les effets immunomodulateurs du microbiote ne se limitent pas à la muqueuse intestinale, mais impactent l'ensemble du système immunitaire ⁽⁸⁵⁾. Enfin, *B. infantis* peut atténuer les symptômes de la maladie cœliaque non traitée ⁽⁸⁶⁾.

BIFIDOBACTERIUM BIFIDUM : HumanBiota contient sa souche humaine UB4280. Elle se trouve sur la muqueuse de la dernière partie de l'intestin grêle, et c'est une souche prédominante qui colonise le gros intestin et favorise la santé et les fonctions des intestins. Elle réduit le cholestérol sérique et dissout les sels biliaires ⁽⁸⁷⁻⁸⁸⁾. *B. bifidum* exerce également une activité antibactérienne contre *Helicobacter pylori* ⁽⁸⁹⁻⁹⁰⁾, réduit l'apoptose dans l'épithélium intestinal des enfants atteints d'entéocolite nécrosante ⁽⁹¹⁾, régule la réponse du système immunitaire ⁽⁹²⁻⁹⁴⁾, réduit la durée et la gravité des rhumes ⁽⁹³⁾, exerce une activité anti-inflammatoire dans les maladies chroniques du gros intestin (par ex, le syndrome du côlon irritable) ⁽⁹⁵⁻⁹⁶⁾, et réduit l'incidence de la diarrhée induite par la radiothérapie chez les patients atteints de cancer du col de l'utérus ⁽⁹⁷⁾.

BIFIDOBACTERIUM BREVE : HumanBiota contient sa souche humaine UB8674. Elle maintient l'homéostasie du colon en réduisant l'inflammation par l'induction des cellules Tr1 productrices d'IL-10 intestinales ⁽⁹⁸⁾. *B. breve* soutient les fonctions du côlon, soulage la constipation et réduit les gaz, les ballonnements et la diarrhée ⁽⁹⁸⁻⁹⁹⁾. Il améliore les symptômes de la colite ulcéreuse ⁽¹⁰⁰⁾. En outre, il stimule le système immunitaire ^(99, 101), inhibe *Escherichia coli* ⁽¹⁰²⁾ et aide à la détoxification de la levure *Candida albican* ⁽¹⁰³⁾. *B. breve* réduit la masse grasse, la fonction hépatique et l'inflammation systémique chez les personnes sujettes à l'obésité ⁽¹⁰⁴⁾. Chez les nouveau-nés, il améliore les problèmes gastro-intestinaux en stabilisant la flore intestinale ⁽¹⁰⁵⁾ et réduit l'incidence de l'entéocolite nécrosante ⁽¹⁰⁶⁾. Chez les enfants atteints de maladie cœliaque, il réduit la cytokine pro-inflammatoire TNF-alpha ⁽¹⁰⁷⁾. Aussi, il améliore chez les patients sous chimiothérapie les effets indésirables tels que la fièvre, les infections et les troubles intestinaux ⁽¹⁰⁸⁾.

BIFIDOBACTERIUM LACTIS : HumanBiota contient sa souche humaine UB3963. Il a un effet immunorégulateur, atténue la rhinite allergique ⁽¹⁰⁹⁾, et renforce le système immunitaire ⁽¹¹⁰⁻¹¹²⁾. *B. lactis* peut aider à prévenir l'eczéma chez les enfants ⁽¹¹³⁾, à améliorer les symptômes du syndrome du côlon irritable ⁽¹¹⁴⁾, à renforcer la santé dentaire ⁽¹¹⁵⁾, à optimiser le transit intestinal ⁽¹¹⁶⁾, à équilibrer la flore intestinale chez les enfants ⁽¹¹⁷⁾, à renforcer la réponse immunitaire chez les nouveau-nés

⁽¹¹⁸⁾ et à réduire les symptômes de la diarrhée aiguë ⁽¹¹⁹⁾. Il peut également aider à réguler les lipides et l'inflammation chez les patients atteints de syndrome métabolique et d'obésité ⁽¹²⁰⁻¹²¹⁾.

INULINE : c'est un fructooligosaccharide (FOS) d'origine végétale, extrait de la racine de la chicorée (*Cichorium intybus*). Elle agit comme un prébiotique en apportant des éléments propices aux probiotiques, ou micro-organismes bénéfiques, pour se reproduire plus rapidement et en plus grand nombre ⁽¹²²⁻¹²⁴⁾. Elle permet l'augmentation de la population de probiotiques *Bifidobacterium* dans le côlon, et aide à la réduction des métabolites toxiques et des enzymes nuisibles. Elle prévient la diarrhée et la constipation pathogènes et autogènes, et elle protège la fonction hépatique ⁽¹²⁵⁾.

ARABINOGALACTANE : c'est un arabino-oligosaccharide (AOS) d'origine végétale, provenant du mélèze d'Amérique (*Larix laricina*). C'est un excellent prébiotique qui stimule la production d'acides gras à chaîne courte (principalement le butyrate), qui sert de substrat énergétique aux cellules épithéliales du côlon et qui protège la muqueuse intestinale. Il active la réponse immunitaire et stimule sélectivement la croissance et l'activité des bactéries probiotiques ⁽¹²⁶⁾. Il est utile dans la lutte contre les infections en raison de sa capacité à diminuer l'adhérence bactérienne ⁽¹²⁷⁻¹²⁸⁾. En outre, il abaisse le pH intestinal et améliore l'absorption des minéraux ⁽¹²⁸⁻¹³¹⁾.

Références :

- 1) De Keersmaecker, Sigrid CJ, et al. « Strong antimicrobial activity of *Lactobacillus rhamnosus* GG against *Salmonella typhimurium* is due to accumulation of lactic acid. » *FEMS microbiology letters* 259.1 (2006): 89–96.
- 2) Szajewska, H., and M. Kołodziej. "Systematic review with meta-analysis: *Lactobacillus rhamnosus* GG in the prevention of antibiotic-associated diarrhoea in children and adults." *Alimentary pharmacology & therapeutics* 42.10 (2015): 1149–1157.
- 3) Goldenberg, Joshua Z., et al. "Probiotics for the prevention of *Clostridium difficile*-associated diarrhea in adults and children." *The Cochrane Library* (2013).
- 4) Davidson, Lisa E., et al. "*Lactobacillus* GG as an immune adjuvant for live-attenuated influenza vaccine in healthy adults: a randomized double-blind placebo-controlled trial." *European journal of clinical nutrition* 65.4 (2011): 501–507.
- 5) Baharav, Ehud, et al. "*Lactobacillus* GG bacteria ameliorate arthritis in Lewis rats." *The Journal of nutrition* 134.8 (2004): 1964–1969.
- 6) Thomas, Debra J., et al. "*Lactobacillus rhamnosus* HN001 attenuates allergy development in a pig model." *PLoS One* 6.2 (2011): e16577.
- 7) Kekkonen, Riina A., et al. "Effect of probiotic *Lactobacillus rhamnosus* GG intervention on global serum lipidomic profiles in healthy adults." *World journal of gastroenterology*: WJG 14.20 (2008): 3188.
- 8) Costabile, Adele, et al. "Effect of soluble corn fibre with *Lactobacillus rhamnosus* GG and the pilus-deficient derivative GG-PB12 on faecal microbiota, immune function and metabolism in healthy elderly (Saimes study)." *Frontiers in Immunology* 8 (2017): 1443.
- 9) Slykerman, R. F., et al. "Effect of *Lactobacillus rhamnosus* HN001 in pregnancy on postpartum symptoms of depression and anxiety: a randomized double-blind placebo-controlled trial." *EBio—Medicine* 24 (2017): 159–165.
- 10) Reid, Gregor, et al. "Oral use of *Lactobacillus rhamnosus* GR-1 and *L. fermentum* RC-14 significantly alters vaginal flora: randomized, placebo— controlled trial in 64 healthy women." *Pathogens and Disease* 35.2 (2003): 131–134.
- 11) Wickens, Kristin L., et al. "Early pregnancy probiotic supplementation with *Lactobacillus rhamnosus* HN001 may reduce the prevalence of gestational diabetes mellitus: a randomized controlled trial." *British Journal of Nutrition* 117.6 (2017): 804–813.
- 12) Basu, Sriparna, et al. "Effect of *Lactobacillus rhamnosus* GG in persistent diarrhea in Indian children: a randomized controlled trial." *Journal of clinical gastroenterology* 41.8 (2007): 756–760.
- 13) Szymanski, H., et al. "Treatment of acute infectious diarrhoea in infants and children with a mixture of three *Lactobacillus rhamnosus* strains—a randomized, double-blind, placebo-controlled trial." *Alimentary pharmacology & therapeutics* 23.2 (2006): 247–253.
- 14) Rusczyński, M., A. Radzikowski, and H. Szajewska. "Clinical trial: effectiveness of *Lactobacillus rhamnosus* (strains E/N, Oxy and Pen) in the prevention of antibiotic-associated diarrhoea in children." *Alimentary pharmacology & therapeutics* 28.1 (2008): 154–161.
- 15) Wu, Yi-Jie, et al. "Evaluation of efficacy and safety of *Lactobacillus rhamnosus* in children aged 4–48 months with atopic dermatitis: An 8-week, double-blind, randomized, placebo-controlled study." *Journal of Microbiology, Immunology and Infection* 50.5 (2017): 684–692.
- 16) Kalliomäki, Marko, et al. "Probiotics in primary prevention of atopic disease: a randomized placebo-controlled trial." *The Lancet* 357.9262 (2001): 1076–1079.
- 17) Kaye, Elizabeth Krall. "Daily Intake of Probiotic *Lactobacilli* May Reduce Caries Risk in Young Children." *Journal of Evidence Based Dental Practice* 17.3 (2017): 284–286.
- 18) Li, Ya-Ting, et al. "Efficacy of *Lactobacillus rhamnosus* GG in treatment of acute pediatric diarrhea: A systematic review with meta-analysis." *World journal of gastroenterology* 25.33 (2019): 4999.
- 19) Liu, Shan, et al. "*Lactobacillus rhamnosus* GG supplementation for preventing respiratory infections in children: a meta-analysis of randomized, placebo-controlled trials." *Indian paediatrics* 50.4 (2013): 377–381.
- 20) Mantegazza, Cecilia, et al. "Probiotics and antibiotic-associated diarrhea in children: A review and new evidence on *Lactobacillus rhamnosus* GG during and after antibiotic treatment." *Pharmacological Research* 128 (2018): 63–72.
- 21) Segarra-Newnham, Marisel. "Probiotics for *Clostridium difficile*—associated diarrhea: focus on *Lactobacillus rhamnosus* GG and *Saccharomyces boulardii*." *Annals of Pharmacotherapy* 41.7-8 (2007): 1212–1221.
- 22) Pedersen, Natalia, et al. "Ehealth: low FODMAP diet vs *Lactobacillus rhamnosus* GG in irritable bowel syndrome." *World Journal of Gastroenterology*: WJG 20.43 (2014): 16,215.
- 23) Folwarski, M., et al. "Effects of *Lactobacillus rhamnosus* GG on early postoperative outcome after pylorus-preserving pancreatoduodenectomy: a randomized trial." *European Review for Medical and Pharmacological Sciences* 25.1 (2021): 397–405.

- 24) Guillemard, E., et al. "Consumption of a fermented dairy product containing the probiotic *Lactobacillus casei* DN-114 001 reduces the duration of respiratory infections in the elderly in a randomised controlled trial." *British journal of nutrition* 103.1 (2010): 58–68.
- 25) Cobo Sanz, JMa, J. A. Mateos, and A. Muñoz Conejo. "Efecto de *Lactobacillus casei* sobre la incidencia de procesos infecciosos en niños/as." *Nutrición Hospitalaria* 21.4 (2006): 547–551.
- 26) Turchet, P., et al. "Effect of fermented milk containing the probiotic *Lactobacillus casei* DN-114001 on winter infections in free-living elderly subjects: a randomised, controlled pilot study." *The journal of nutrition, health & aging* 7.2 (2003): 75–77.
- 27) Isolauri, Erika, et al. "Improved immunogenicity of oral D x RRV reassortant rotavirus vaccine by *Lactobacillus casei* GG." *Vaccine* 13.3 (1995): 310–312.
- 28) Matsuzaki, T., et al. "The effect of oral feeding of *Lactobacillus casei* strain Shirota on immunoglobulin E production in mice." *Journal of Dairy Science* 81.1 (1998): 48–53.
- 29) Ingrassia, Isabelle, Antony Leplingard, and Arlette Darfeuille-Michaud. "*Lactobacillus casei* DN-114 001 inhibits the ability of adherent-invasive *Escherichia coli* isolated from Crohn's disease patients to adhere to and to invade intestinal epithelial cells." *Applied and environmental microbiology* 71.6 (2005): 2880–2887.
- 30) Boge, Thierry, et al. "A probiotic fermented dairy drink improves antibody response to influenza vaccination in the elderly in two randomised controlled trials." *Vaccine* 27.41 (2009): 5677–5684.
- 31) Giovannini, Marcello, et al. "A randomized prospective double blind controlled trial on effects of long-term consumption of fermented milk containing *Lactobacillus casei* in pre-school children with allergic asthma and/or rhinitis." *Pediatric research* 62.2 (2007): 215–220.
- 32) Sykora, Josef, et al. "Effects of a specially designed fermented milk product containing probiotic *Lactobacillus casei* DN-114 001 and the eradication of *H. pylori* in children: a prospective randomized double-blind study." *Journal of clinical gastroenterology* 39.8 (2005): 692–698.
- 33) Guarino, Alfredo, et al. "Oral bacterial therapy reduces the duration of symptoms and of viral excretion in children with mild diarrhea." *Journal of pediatric gastroenterology and nutrition* 25.5 (1997): 516–519.
- 34) Merenstein, D., et al. "Use of a fermented dairy probiotic drink containing *Lactobacillus casei* (DN-114 001) to decrease the rate of illness in kids: the DRINK study A patient-oriented, double-blind, cluster-randomized, placebo-controlled, clinical trial." *European journal of clinical nutrition* 64.7 (2010): 669–677.
- 35) Sinn, Dong Hyun, et al. "Therapeutic effect of *Lactobacillus acidophilus*-SDC 2012, 2013 in patients with irritable bowel syndrome." *Digestive diseases and sciences* 53.10 (2008): 2714–2718.
- 36) Gao, Xing Wang, et al. "Dose–response efficacy of a proprietary probiotic formula of *Lactobacillus acidophilus* CL1285 and *Lactobacillus casei* LBC80R for antibiotic-associated diarrhea and *Clostridium difficile*-associated diarrhea prophylaxis in adult patients." *The American journal of gastroenterology* 105.7 (2010): 1636–1641.
- 37) Ooi, L-G., et al. "*Lactobacillus acidophilus* CHO-220 and inulin reduced plasma total cholesterol and low-density lipoprotein cholesterol via alteration of lipid transporters." *Journal of dairy science* 93.11 (2010): 5048–5058.
- 38) Rerksuppaphol, Sanguansak, and Lakkana Rerksuppaphol. "A randomized double-blind controlled trial of *Lactobacillus acidophilus* plus *Bifidobacterium bifidum* versus placebo in patients with hypercholesterolemia." *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR* 9.3 (2015): KC01.
- 39) Bader J, et al. "Processing, consumption and effects of probiotic microorganisms." *Encyclopedia of Life Support Systems*. (2012).
- 40) Ishida, Y., et al. "Clinical effects of *Lactobacillus acidophilus* strain L-92 on perennial allergic rhinitis: a double-blind, placebo-controlled study." *Journal of Dairy Science* 88.2 (2005): 527–533.
- 41) Ishida, Yu, et al. "Effect of milk fermented with *Lactobacillus acidophilus* strain L-92 on symptoms of Japanese cedar pollen allergy: a randomized placebo-controlled trial." *Bioscience, biotechnology, and biochemistry* 69.9 (2005): 1652–1660.
- 42) Torii, Shinpei, et al. "Effects of oral administration of *Lactobacillus acidophilus* L-92 on the symptoms and serum markers of atopic dermatitis in children." *International archives of allergy and immunology* 154.3 (2011): 236–245.
- 43) Chitapanarux, Imjai, et al. "Randomized controlled trial of live *Lactobacillus acidophilus* plus *Bifidobacterium bifidum* in prophylaxis of diarrhea during radiotherapy in cervical cancer patients." *Radiation Oncology* 5.1 (2010): 31.
- 44) De Alberti, Davide, et al. "*Lactobacilli* vaginal colonisation after oral consumption of Respecta® complex: a randomised controlled pilot study." *Archives of gynecology and obstetrics* 292.4 (2015): 861–867.
- 45) Bertuccini, Lucia, et al. "Effects of *Lactobacillus rhamnosus* and *Lactobacillus acidophilus* on bacterial vaginal pathogens." *International Journal of Immunopathology and Pharmacology* 30.2 (2017): 163–167.
- 46) Giardina, Silvana, et al. "In vitro anti-inflammatory activity of selected oxalate-degrading probiotic bacteria: potential applications in the prevention and treatment of hyperoxaluria." *Journal of food science* 79.3 (2014): M384–M390.
- 47) Paineau, Damien, et al. "Effects of seven potential probiotic strains on specific immune responses in healthy adults: a double-blind, randomized, controlled trial." *FEMS Immunology & Medical Microbiology* 53.1 (2008): 107–113.
- 48) Todorov, Svetoslav Dimitrov, et al. "Bacteriocin production and resistance to drugs are advantageous features for *Lactobacillus acidophilus* La-14, a potential probiotic strain." *New Microbiologica* 34.4 (2011): 357–370.
- 49) Lv, Longxian, et al. "*Lactobacillus acidophilus* LA14 Alleviates Liver Injury." *Msystems* 6.3 (2021): e00384-21.
- 50) Stapleton, Ann E., et al. "Randomized, placebo-controlled phase 2 trial of a *Lactobacillus crispatus* probiotic given intravaginally for prevention of recurrent urinary tract infection." *Clinical infectious diseases* 52.10 (2011): 1212–1217.
- 51) Hemmerling, Anke, et al. "Phase 1 dose-ranging safety trial of *Lactobacillus crispatus* CTV-05 (LACTIN-V) for the prevention of bacterial vaginosis." *Sexually transmitted diseases* 36.9 (2009): 564.
- 52) Wang, Shuai, et al. "Antimicrobial compounds produced by vaginal *Lactobacillus crispatus* are able to strongly inhibit *Candida albicans* growth, hyphal formation and 53) Eslami, Solat, et al. "*Lactobacillus crispatus* strain SJ- 3C-US induces human dendritic cells (DCs) maturation and confers an anti-inflammatory phenotype to DCs." *Apmis* 124.8 (2016): 697–710.
- 54) Tobita, Keisuke, Hiroyuki Yanaka, and Hajime Otani. "Anti-allergic effects of *Lactobacillus crispatus* KT- 11 strain on ovalbumin-sensitized BALB/c mice." *Animal science journal* 81.6 (2010): 699–705.
- 55) Koga, Yasuhiro, et al. "Probiotic *L. gasseri* strain (LG21) for the upper gastrointestinal tract acting through improvement of indigenous microbiota." *BMJ open gastroenterology* 6.1 (2019): e000314.
- 56) Lin, Ta-Chin, et al. "Improvement of Bacterial Vaginosis by Oral *Lactobacillus* Supplement: A Randomized, Double-Blinded Trial." *Applied Sciences* 11.3 (2021): 902.
- 57) Ishikawa, Takumi, et al. "Antibacterial activity of the probiotic candidate *Lactobacillus gasseri* against methicillin-resistant *Staphylococcus aureus*." *Asian Pacific Journal of Dentistry* 20.1 (2020): 1–8.
- 58) Kobayashi, R., et al. "Oral administration of *Lactobacillus gasseri* SBT2055 is effective in preventing *Porphyromonas gingivalis*-accelerated periodontal disease." *Scientific reports* 7.1 (2017): 1–10.
- 59) Shin, Suk Pyo, et al. "A double blind, placebo-controlled, randomized clinical trial that breast milk derived-*Lactobacillus gasseri* BNR17 mitigated diarrhea-dominant irritable bowel syndrome." *Journal of clinical biochemistry and nutrition* 62.2 (2018): 179–186.
- 60) Suzuki, Takayoshi, et al. "Yogurt containing *Lactobacillus gasseri* mitigates aspirin-induced small bowel injuries: a prospective, randomized, double-blind, placebo-controlled trial." *Digestion* 95.1 (2017): 49–54.
- 61) Nishihira, Jun, et al. "*Lactobacillus gasseri* SBT2055 stimulates immunoglobulin production and innate immunity after influenza vaccination in healthy adult volunteers: a randomized, double-blind, placebo-controlled, parallel-group study." *Functional Foods in Health and Disease* 6.9 (2016): 544–568.
- 62) Nishihira, Jun, et al. "*Lactobacillus gasseri* potentiates immune response against influenza virus infection." *Immunity and Inflammation in Health and Disease*. Academic Press, 2018. 249–255.
- 62) Chen, Yue-Sheng, et al. "Randomized placebo-controlled trial of lactobacillus on asthmatic children with allergic rhinitis." *Pediatric pulmonology* 45.11 (2010): 1111–1120.
- 63) Kadooka, Y., et al. "Regulation of abdominal adiposity by probiotics (*Lactobacillus gasseri* SBT2055) in adults with obese tendencies in a randomized controlled trial." *European journal of clinical nutrition* 64.6 (2010): 636–643.
- 64) Kim, Joohee, et al. "*Lactobacillus gasseri* BNR17 supplementation reduces the visceral fat accumulation and waist circumference in obese adults: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial." *Journal of medicinal food* 21.5 (2018): 454–461.

- 65) Wang, Chen, et al. "The effect of probiotic supplementation on lipid profiles in adults with overweight or obesity: A meta-analysis of randomized controlled trials." *Journal of Functional Foods* 86 (2021): 104,711.
- 66) Fujiwara, Shigeru, et al. "Proteinaceous factor (s) in culture supernatant fluids of bifidobacteria which prevents the binding of enterotoxigenic *Escherichia coli* to ganglioside GM1." *Applied and environmental microbiology* 63.2 (1997): 506–512.
- 67) Furrie, Elizabeth, et al. "Synbiotic therapy (*Bifidobacterium longum*/Synergy 1) initiates resolution of inflammation in patients with active ulcerative colitis: a randomised controlled pilot trial." *Gut* 54.2 (2005): 242–249.
- 68) Orrhage, K., B. Brismar, and C. E. Nord. "Effect of supplements with *Bifidobacterium longum* and *Lactobacillus acidophilus* on the intestinal microbiota during administration of clindamycin." *Microbial Ecology in Health and Disease* 7.1 (1994): 17–25.
- 69) Koning, Catherina JM, et al. "The effect of a multispecies probiotic on the intestinal microbiota and bowel movements in healthy volunteers taking the antibiotic amoxicillin." *The American journal of gastroenterology* 103.1 (2008): 178–189.
- 70) Ortiz-Lucas, María, et al. "Effect of probiotic species on irritable bowel syndrome symptoms: A bring up to date meta-analysis." *Rev Esp Enferm Dig* 105.1 (2013): 19–36.
- 71) Xiao, Jin-zhong, et al. "Clinical efficacy of probiotic *Bifidobacterium longum* for the treatment of symptoms of Japanese cedar pollen allergy in subjects evaluated in an environmental exposure unit." *Allergology international* 56.1 (2007): 67–75.
- 72) Takahashi, N., et al. "Immunostimulatory oligodeoxynucleotide from *Bifidobacterium longum* suppresses Th2 immune responses in a murine model." *Clinical & Experimental Immunology* 145.1 (2006): 130–138.
- 73) Makras, Lefteris, and Luc De Vuyst. "The in vitro inhibition of Gram-negative pathogenic bacteria by bifidobacteria is caused by the production of organic acids." *International Dairy Journal* 16.9 (2006): 1049–1057.
- 74) LeBlanc, J. G., et al. "B-Group vitamin production by lactic acid bacteria—current knowledge and potential applications." *Journal of Applied Microbiology* 111.6 (2011): 1297–1309.
- 75) He, Fang, et al. "Comparison of mucosal adhesion and species identification of bifidobacteria isolated from healthy and allergic infants." *Pathogens and Disease* 30.1 (2001): 43–47.
- 76) Ishibashi, N., T. Yaeshima, and H. Hayasawa. "Bifidobacteria: their significance in human intestinal health." *Malaysian Journal of Nutrition* 3.2 (1997): 149–159.
- 77) Sun, Wenrong, and Mansel W. Griffiths. "Survival of bifidobacteria in yogurt and simulated gastric juice following immobilization in gellan-xanthan beads." *International Journal of Food Microbiology* 61.1 (2000): 17–25.
- 78) Bernet, Marie-Francoise, et al. "Adhesion of human bifidobacterial strains to cultured human intestinal epithelial cells and inhibition of enteropathogen-cell interactions." *Applied and environmental microbiology* 59.12 (1993): 4121–4128.
- 79) Gibson, G. R., and Xin Wang. "Regulatory effects of bifidobacteria on the growth of other colonic bacteria." *Journal of Applied Microbiology* 77.4 (1994): 412–420.
- 80) Cheikhoussef, Ahmad, et al. "Antimicrobial activity and partial characterization of bacteriocin-like inhibitory substances (BLIS) produced by *Bifidobacterium infantis* BCRC 14,602." *Food Control* 20.6 (2009): 553–559.
- 81) Cheikhoussef, Ahmad, et al. "Bifidin I—A new bacteriocin produced by *Bifidobacterium infantis* BCRC 14,602: Purification and partial amino acid sequence." *Food Control* 21.5 (2010): 746–753.
- 82) Whorwell, Peter J., et al. "Efficacy of an encapsulated probiotic *Bifidobacterium infantis* 35,624 in women with irritable bowel syndrome." *The American journal of gastroenterology* 101.7 (2006): 1581–1590.
- 83) Brenner, Darren M., and William D. Chey. "*Bifidobacterium infantis* 35624: a novel probiotic for the treatment of irritable bowel syndrome." *Reviews in gastroenterological disorders* 9.1 (2009): 7–15.
- 84) O'Mahony, Liam, et al. "*Lactobacillus* and *bifidobacterium* in irritable bowel syndrome: symptom responses and relationship to cytokine profiles." *Gastroenterology* 128.3 (2005): 541–551.
- 85) Groeger, David, et al. "*Bifidobacterium infantis* 35,624 modulates host inflammatory processes beyond the gut." *Gut microbes* 4.4 (2013): 325–339.
- 86) Smecuol, Edgardo, et al. "Exploratory, randomized, double-blind, placebo-controlled study on the effects of *Bifidobacterium infantis* natrene life start strain super strain in active celiac disease." *Journal of clinical gastroenterology* 47.2 (2013): 139–147.
- 87) Klaver, F. A., and Roelof Van Der Meer. "The assumed assimilation of cholesterol by *Lactobacilli* and *Bifidobacterium bifidum* is due to their bile salt-deconjugating activity." *Applied and Environmental Microbiology* 59.4 (1993): 1120–1124.
- 88) Zanotti, Ilaria, et al. "Evidence for cholesterol-lowering activity by *Bifidobacterium bifidum* PRL2010 through gut microbiota modulation." *Applied microbiology and biotechnology* 99.16 (2015): 6813–6829.
- 89) Shirasawa, Y., et al. "*Bifidobacterium bifidum* BF-1 suppresses *Helicobacter pylori*-induced genes in human epithelial cells." *Journal of dairy science* 93.10 (2010): 4526–4534.
- 90) Chenoll, E., et al. "Novel probiotic *Bifidobacterium bifidum* CECT 7366 strain active against the pathogenic bacterium *Helicobacter pylori*." *Applied and environmental microbiology* 77.4 (2011): 1335–1343.
- 91) Khailova, Ludmila, et al. "*Bifidobacterium bifidum* reduces apoptosis in the intestinal epithelium in necrotizing enterocolitis." *American Journal of Physiology-Gastrointestinal and Liver Physiology* 299.5 (2010): G1118-G1127.
- 92) Fu, Yu-Rong, et al. "Effects of *Bifidobacterium bifidum* on adaptive immune senescence in aging mice." *Microbiology and immunology* 54.10 (2010): 578–583.
- 93) De Vrese, Michael, et al. "Probiotic bacteria reduced duration and severity but not the incidence of common cold episodes in a double blind, randomized, controlled trial." *Vaccine* 24.44 (2006): 6670–6674.
- 94) Park, Ji-Hee, et al. "Encapsulated *Bifidobacterium bifidum* potentiates intestinal IgA production." *Cellular immunology* 219.1 (2002): 22–27.
- 95) Guglielmetti, Simone, et al. "Randomised clinical trial: *Bifidobacterium bifidum* MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life—a double-blind, placebo-controlled study." *Alimentary pharmacology & therapeutics* 33.10 (2011): 1123–1132.
- 96) Kim, Namju, et al. "Oral feeding of *Bifidobacterium bifidum* (BGN4) Prevents CD4+ CD45RB high T cell-mediated inflammatory bowel disease by inhibition of disordered T cell activation." *Clinical Immunology* 123.1 (2007): 30–39.
- 97) Chitapanarux, Imjai, et al. "Randomized controlled trial of live *Lactobacillus acidophilus* plus *Bifidobacterium bifidum* in prophylaxis of diarrhea during radiotherapy in cervical cancer patients." *Radiation Oncology* 5.1 (2010): 31.
- 98) Jeon, Seong Gyu, et al. "Probiotic *Bifidobacterium breve* induces IL-10-producing Tr1 cells in the colon." *PLoS pathogens* 8.5 (2012): e1002714.
- 99) Tabbers, M. M., et al. "Is *Bifidobacterium breve* effective in the treatment of childhood constipation? Results from a pilot study." *Nutrition journal* 10.1 (2011): 19.
- 100) Ishikawa, Hideki, et al. "Beneficial effects of probiotic bifidobacterium and galacto-oligosaccharide in patients with ulcerative colitis: a randomized controlled study." *Digestion* 84.2 (2011): 128–133.
- 101) Mullié, Catherine, et al. "Increased poliovirus-specific intestinal antibody response coincides with promotion of *Bifidobacterium longum-infantis* and *Bifidobacterium breve* in infants: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial." *Pediatric research* 56.5 (2004): 791–795.
- 102) Sheehan, Vivien M., et al. "Improving gastric transit, gastrointestinal persistence and therapeutic efficacy of the probiotic strain *Bifidobacterium breve* UCC2003." *Microbiology* 153.10 (2007): 3563–3571.
- 103) Mendonça, Fabio Henrique Boarini Pacheco, et al. "Effects of probiotic bacteria on *Candida* presence and IgA anti-*Candida* in the oral cavity of elderly." *Brazilian dental journal* 23.5 (2012): 534–538.
- 104) Minami, Jun-ichi, et al. "Oral administration of *Bifidobacterium breve* B-3 modifies metabolic functions in adults with obese tendencies in a randomised controlled trial." *Journal of nutritional science* 4 (2015).
- 105) Kitajima, Hiroyuki, et al. "Early administration of *Bifidobacterium breve* to preterm infants: randomised controlled trial." *Archives of Disease in Childhood-Fetal and Neonatal Edition* 76.2 (1997): F101-F107.
- 106) Braga, Taciana Duque, et al. "Efficacy of *Bifidobacterium breve* and *Lactobacillus casei* oral supplementation on necrotizing enterocolitis in very-low-birth-weight preterm infants: a double-blind, randomized, controlled trial—." *The American journal of clinical nutrition* 93.1 (2010): 81–86.
- 107) Klemenak, Martina, et al. "Administration of *Bifidobacterium breve* Decreases the Production of TNF- α in Children with Celiac Disease." *Digestive diseases and sciences* 60.11 (2015): 3386–3392.

- 108) Wada, Mariko, et al. "Effects of the enteral administration of *Bifidobacterium breve* on patients undergoing chemotherapy for pediatric malignancies." Supportive care in cancer 18.6 (2010): 751–759.
- 109) Singh, A., et al. "Immune-modulatory effect of probiotic *Bifidobacterium lactis* NCC2818 in individuals suffering from seasonal allergic rhinitis to grass pollen: an exploratory, randomized, placebo-controlled clinical trial." European journal of clinical nutrition 67.2 (2013): 161–167.
- 110) Arunachalam, K., H. S. Gill, and R. K. Chandra. "Enhancement of natural immune function by dietary consumption of *Bifidobacterium lactis* (HN019)." European Journal of Clinical Nutrition 54.3 (2000): 263–267.
- 111) Gill, Harsharnjit S., et al. "Enhancement of immunity in the elderly by dietary supplementation with the probiotic *Bifidobacterium lactis* HN019." The American journal of clinical nutrition 74.6 (2001): 833–839.
- 112) Holscher, Hannah D., et al. "*Bifidobacterium lactis* Bb12 enhances intestinal antibody response in formula-fed infants: a randomized, double-blind, controlled trial." Journal of parenteral and enteral nutrition 36 (2012): 106S-117S.
- 113) Kim, Ji Yeun, et al. "Effect of probiotic mix (*Bifidobacterium bifidum*, *Bifidobacterium lactis*, *Lactobacillus acidophilus*) in the primary prevention of eczema: a double-blind, randomized, placebo-controlled trial." Pediatric Allergy and Immunology 21.2p2 (2010): e386-e393.
- 114) Martoni, Christopher J., Shalini Srivastava, and Gregory J. Leyer. "*Lactobacillus acidophilus* DDS-1 and *Bifidobacterium lactis* UABla-12 improve abdominal pain severity and symptomology in irritable bowel syndrome: randomized controlled trial." Nutrients 12.2 (2020): 363.
- 115) Alanzi, A., et al. "Effect of *Lactobacillus rhamnosus* and *Bifidobacterium lactis* on gingival health, dental plaque, and periodontopathogens in adolescents: a randomised placebo-controlled clinical trial." Beneficial microbes 9.4 (2018): 593–602.
- 116) Yang, Yue-Xin, et al. "Effect of a fermented milk containing *Bifidobacterium lactis* DN-173010 on Chinese constipated women." World journal of gastroenterology: WJG 14.40 (2008): 6237.
- 117) Mohan, Ruchika, et al. "Effects of *Bifidobacterium lactis* Bb12 supplementation on intestinal microbiota of preterm infants: a double-blind, placebo-controlled, randomized study." Journal of Clinical Microbiology 44.11 (2006): 4025–4031.
- 118) Holscher, Hannah D., et al. "*Bifidobacterium lactis* Bb12 enhances intestinal antibody response in formula-fed infants: a randomized, double-blind, controlled trial." Journal of parenteral and enteral nutrition 36 (2012): 106S-117S.
- 119) Abou El-Soud, Neveen Helmy, et al. "*Bifidobacterium lactis* in treatment of children with acute diarrhea. A randomized double blind controlled trial." Open access Macedonian journal of medical sciences 3.3 (2015): 403.
- 120) Bernini, Luciana Jesus, et al. "Beneficial effects of *Bifidobacterium lactis* on lipid profile and cytokines in patients with metabolic syndrome: A randomized trial. Effects of probiotics on metabolic syndrome." Nutrition 32.6 (2016): 716–719.
- 121) Pedret, Anna, et al. "Effects of daily consumption of the probiotic *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* CECT 8145 on anthropometric adiposity biomarkers in abdominally obese subjects: a randomized controlled trial." International Journal of Obesity 43.9 (2019): 1863–1868.
- 122) Institute of Food Technologists (IFT). What are fructooligosaccharides and how do they provide digestive, immunity and bone health benefits?. ScienceDaily (2013).
- 123) Gibson, Glenn R. "Dietary modulation of the human gut microflora using the prebiotics oligofructose and inulin." The Journal of nutrition 129.7 (1999): 1438S-1441S.
- 124) Flamm, Gary, et al. "Inulin and oligofructose as dietary fiber: a review of the evidence." Critical reviews in food science and nutrition 41.5 (2001): 353–362.
- 125) Cardarelli, Haïssa R., et al. "Inulin and oligofructose improve sensory quality and increase the probiotic viable count in potentially synbiotic petit-suisse cheese." LWT-Food Science and Technology 41.6 (2008): 1037–1046.
- 126) Robinson, Ramona R., Joellen Feirtag, and Joanne L. Slavin. "Effects of dietary arabinogalactan on gastrointestinal and blood parameters in healthy human subjects." Journal of the American College of Nutrition 20.4 (2001): 279–285.
- 127) Gibson, Glenn R. "Dietary modulation of the human gut microflora using the prebiotics oligofructose and inulin." The Journal of nutrition 129.7 (1999): 1438S-1441S.
- 128) Flamm, Gary, et al. "Inulin and oligofructose as dietary fiber: a review of the evidence." Critical reviews in food science and nutrition 41.5 (2001): 353–362.
- 129) Van Loo, Jan, et al. "On the presence of inulin and oligofructose as natural ingredients in the western diet." Critical Reviews in Food Science & Nutrition 35.6 (1995): 525–552.
- 130) Niness, Kathy R. "Inulin and oligofructose: what are they?." The Journal of nutrition 129.7 (1999): 1402S-1406S.
- 131) Rao, A. V. "Dose-response effects of inulin and oligofructose on intestinal bifidogenesis effects." The Journal of nutrition 129.7 (1999): 1442S-1445S.