

«La fina membrana del intestino (de 25 a 30 milésimas de milímetro) se debilita por la alimentación actual (exceso de grasas saturadas, aceites vegetales refinados, y la falta de aceites vírgenes ricos en ácidos grasos poliinsaturados). Está anormalmente porosa y deja pasar bacterias y venenos a los vasos capilares y linfáticos. Si el hígado que recibe la sangre y los ganglios linfáticos en los que se segrega la linfa que proviene del intestino funcionan como filtros, no pasa nada, pero si están crónicamente desbordados, aparecen las enfermedades graves»

Dra. Kousmine

«Descartes afirmó su máxima: "Pienso, luego existo", pero lo hizo porque sus intestinos se lo permitieron. Así es cuando el aparato digestivo enferma y nos hace conscientes de su aflicción mediante vómitos, diarreas, ardores y espasmos; la mente se nubla y ningún pensamiento fluye con normalidad»

M. Gershon,  
autor del libro *El segundo cerebro*

# Leyenda.

La alimentación actual dista mucho de la alimentación de nuestros antecesores. A pesar de que nuestra genética continúa siendo similar a la de nuestros antepasados, la dieta ya no es la misma<sup>1</sup>.

Antiguamente el hombre se alimentaba a base de plantas y animales. Su dieta era muy variada, rica en hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales, antioxidantes y también en ácidos grasos esenciales omega-3 y omega-6. Todos ellos, nutrientes esenciales que los obtenía de las verduras, raíces, frutas, frutos, semillas y granos enteros. La fuente principal de proteína y de grasa era el pescado y la carne<sup>2</sup>.

Desafortunadamente, con el paso del tiempo, el uso de grano entero se perdió debido a la entrada de nuevas tecnologías que conseguían obtener harinas blancas y cereal refinado. Esta nueva presentación del cereal baja en fibra se consideraba como una forma más económica y más accesible para la población general.

**Hoy en día el consumo de fibra y, por lo tanto, de alimentos enteros, es cinco veces inferior al que solían consumir nuestros antepasados.**

Al mismo tiempo que se ha producido este descenso se ha aumentado el consumo de alimentos ricos en azúcares refinados y proteína de origen animal rica en grasa saturada. Este cambio de dieta ha llevado al aumento de problemas intestinales como estreñimiento, gases, incluso diarreas, y otras enfermedades tales como el cáncer de colon, diverticulosis, síndrome del intestino impermeable, entre otras.

**Actualmente los trastornos digestivos se encuentran entre los problemas de salud más frecuentes en el mundo occidental.**

Una mala digestión produce una mala absorción de nutrientes, porque cuando no se descomponen adecuadamente los nutrientes no pueden ser absorbidos eficazmente a través del recubrimiento intestinal.

**Así pues, la dieta más saludable para nuestro equilibrio intestinal es aquella que ha sido consumida a lo largo de nuestra historia, mucho antes de la aparición de las sociedades industrializadas.**

Esto es: una generosa cantidad de vegetales, hortalizas, raíces, frutas y cereales integrales como fuente de hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales, una pequeña cantidad de proteína procedente de pescados y carnes de calidad y una pequeña dosis de grasas proveniente de semillas y frutos secos.

---

<sup>1</sup> «Dietary Change was a driving force in human evolution». William Leonard. *Scientific American* - Dic 2002.

<sup>2</sup> Broadhurst CL, Cunnane SC, Crawford MA. 1998. «Dietary lipids and evolution of the human brain.» *Br J Nutr* 79(4):390-2.

---

# Todo lo que descubrirás leyendo esta guía.

**Son muchas las enfermedades que tienen su origen en la salud intestinal.**

Ya sea porque tienes problemas de estreñimiento o de diarrea o bien alguna vez has sufrido episodios de gases, hinchazón abdominal o mala digestión, esta guía es la adecuada para conocer qué pasos son los más aconsejados para romper estos desajustes y empezar a cuidar tu tracto digestivo e intestinal al máximo para disfrutar de un buen estado de salud general.



# El papel de la fibra dietética en la salud intestinal.

Hoy sabemos que las dietas carentes de fibra alimentaria dificultan la correcta eliminación de los tóxicos.

No fue hasta principios del siglo XX cuando la ciencia reconoció el papel tan importante para la salud que ofrecía la fibra alimentaria proporcionando protección contra los desórdenes orgánicos que actualmente la mayoría de personas sufren.

Uno de los médicos que investigó la relación de los alimentos ricos en fibra con las incidencias de cáncer, obesidad, litiasis, diabetes, hipertensión y otras enfermedades de la sociedad industrializada fue el Dr. Denis Burkitt.

Éste observó, tras sus numerosos viajes por África, que los negros que consumían muchos alimentos ricos en fibra apenas presentaban las enfermedades típicas de los blancos.

A partir de ese momento el Dr. Burkitt empezó una cruzada para sensibilizar a la gente y cambiar los hábitos alimenticios de Occidente.

Este fue el inicio de una gran cantidad de investigaciones acerca de la fibra y las enfermedades en todo el mundo<sup>3</sup>.

**Hoy sabemos que las dietas carentes de fibra alimentaria dificultan la correcta eliminación de los tóxicos y que favorecen que la comida permanezca más tiempo en los intestinos y que se acumulen los desechos en las paredes de nuestro colon sin ser adecuadamente eliminados, lo que causa distintos problemas de índole intestinal<sup>4</sup>.**

Esta situación conduce al aumento de toxinas en el organismo, lo que fomenta la aparición de distintas enfermedades, desde estreñimiento, colitis o cáncer de colon hasta otras enfermedades aparentemente no relacionadas con esta problemática.

## El papel principal de la fibra es el de ayudar a eliminar los desechos a través de los intestinos.

En la alimentación **encontramos dos tipos de fibra. Por un lado, la fibra soluble, que tiene la propiedad de incrementar el volumen de las heces disminuyendo el tiempo de digestión y eliminación, acelerar el tránsito intestinal, enlentecer el vaciamiento gástrico y ayudar a regular los niveles de glucosa en sangre y de colesterol.** Dentro de este grupo encontramos las pectinas, ligninas, gomas y mucílagos, que se encuentran principalmente en vegetales y frutas.

Por otro lado encontramos la **fibra insoluble**, que permanece en su mayor parte no digerida y su función es la de **mantener los intestinos limpios y en buen funcionamiento ayudando a excretar las toxinas acumuladas en el organismo.** También contribuye a una mejor digestión y evita el estreñimiento. La fibra insoluble se compone principalmente de **celulosa y de hemicelulosa**, que se encuentran principalmente en las partes externas de los vegetales y frutas, y también en el salvado, el germen que cubre el grano integral. **La fibra insoluble tiene la capacidad de incrementar el tamaño de las heces y el tránsito intestinal, al tener la propiedad de absorber agua.**

**Otro de los beneficios que posee la fibra dietética es la capacidad de estimular la fermentación bacteriana durante el proceso digestivo, además de absorber sustancias potencialmente perjudiciales para nuestra salud como son tóxicos, componentes hormonales y sales biliares, entre otros ●**

<sup>3</sup> *Epidemiology of Cancer of Colon and Rectum.* Denis Burkitt. 1971;28:3 13.

<sup>4</sup> JA Marlett, MI McBurney, JL Slavin. Journal of the American Dietetic Association: «Position of the American Dietetic Association: Health Implications of Dietary Fiber.» *Journal of the American Dietetic Association.* Volume 102, Issue 7, Pages 993-1000 (July 2002).

## #02

# Flora fermentativa versus flora putrefactiva: el delicado equilibrio de nuestra flora intestinal.

Un vegetariano desarrollará principalmente flora de tipo fermentativa, mientras que una persona carnívora desarrollará una flora de tipo putrefactiva.

En 1908, Metchnikoff (científico ruso, premio Nobel y profesor del Instituto Pasteur de París) postuló que las bacterias ácido-lácticas ofrecían beneficios a la salud y que el envejecimiento era un proceso en el cual la flora intestinal se ve afectada por sustancias putrefactivas.

Sugirió que la ingestión diaria de alimentos ricos en bacterias lácticas, como en el caso del yogur o el kéfir, podía bloquear el efecto de estas toxinas y prolongar la vida.

Hoy en día, la mayoría de personas presenta una flora putrefactiva (no saludable) en vez de una flora fermentativa (saludable).



Esto es así porque existe un abuso de azúcares refinados y proteína animal en detrimento de alimentos que favorecen la salud intestinal y una flora fermentativa, como son los vegetales, germinados, alimentos fermentados, granos enteros, frutas, frutos secos y semillas. Es importante comprender que **el tipo de alimentación que realicemos determinará la calidad y composición de nuestra flora intestinal. Así pues, un vegetariano desarrollará principalmente flora de tipo fermentativa, mientras que una persona carnívora desarrollará una flora de tipo putrefactiva.**

Actualmente **existen muchos factores, como el estrés, la mala alimentación, la contaminación ambiental y el mal uso de medicamentos, entre otros, que alteran el delicado equilibrio de nuestra flora intestinal.** Síntomas como diarrea, estreñimiento o flatulencias y problemas como las candidiasis nos pueden estar avisando de que nuestro sistema intestinal necesita ser restaurado con bacterias beneficiosas ●

## La función de nuestros intestinos.

Una flora estable y bien equilibrada es, pues, una garantía de salud.

El intestino no sólo está implicado en el proceso de digestión de nutrientes, también desempeña un importante papel en el mantenimiento de nuestro sistema inmunitario. Una flora estable y bien equilibrada es, pues, una garantía de salud.

Cuando nacemos, nuestro tracto gastrointestinal es estéril, está desprovisto de microorganismos, pero rápidamente se desarrolla una microflora intestinal que se organiza a lo largo del tubo digestivo. Esta flora microbiana variará en función de la alimentación, uso de medicamentos, exposición a sustancias tóxicas y con la edad. Cada individuo presenta una flora intestinal única cuya composición viene determinada por el tipo de dieta. Esta flora no es la misma de niños que de adultos.

**Por lo tanto, lo más adecuado es complementar la dieta con probióticos que contengan las cepas específicas para cada etapa de la vida.**

Los intestinos juegan un importante papel en el tratamiento de los desechos que se producen en nuestro organismo. También es el lugar donde se produce la absorción de los nutrientes esenciales provenientes de los alimentos que consumimos. La mucosa intestinal realiza esta absorción mejor o peor según su estado de funcionamiento. Si no se produce una eliminación de los desechos a diario, se puede alterar la salud intestinal; si este desequilibrio no se corrige a tiempo, a la larga, pueden aparecer problemas de permeabilidad intestinal que favorezcan la entrada

de sustancias tóxicas en el torrente sanguíneo, que después pasarán hacia el hígado, donde serán tratadas, para, finalmente, ser eliminadas.

**Cuanto más tóxicos dejen pasar los intestinos, más trabajo deberá realizar nuestro hígado.**

La permeabilidad intestinal a menudo se presenta en los casos de alergias, problemas dermatológicos crónicos, artritis reumatoide, enfermedad celíaca, enfermedad de Crohn e inflamación de los intestinos.

**Existen muchos factores que merman el equilibrio de la flora intestinal. Éste es el caso de los medicamentos. Por ejemplo, tras un tratamiento con antibiótico la flora intestinal se destruye por completo, lo que altera el delicado equilibrio existente y favorece la proliferación de microorganismos patógenos. Se sabe que entre el 5 y el 25% de los casos tratados con antibióticos cursan con diarrea. Para contrarrestar estos efectos es importante complementar el medicamento en cuestión con un buen complemento de flora bacteriana para ayudar a repoblar el colon<sup>5,6</sup> ●**

<sup>5</sup> Damien Paineau et al. «Effects of seven potential probiotic strains on specific immune response in healthy adults: a double blind, randomized, controlled trial.» *FEMS Immunol Med Microbiol* (1-7,2008).

<sup>6</sup> «Probiotics in prevention of antibiotic associated diarrhoea: meta-analysis.» Aloysius L. D'Souza, Chakravarthi Rajkumar, Jonathan Cooke, Christoger J. Bulpitt. *BMJ* 2002; 324 : 1361 doi: 10.1136/bmj.324.7350.1361 (Published 8 June 2002).



# #04

## Nuestros intestinos también tienen emociones.

**Ya hace más de 4.000 años que los egipcios observaron que el centro de nuestras emociones se encontraba en nuestros intestinos.**

Seguramente que más de una vez los nervios y las emociones te han jugado una mala pasada. A veces se te ha removido el estómago, otras veces te ha provocado diarreas o simplemente has notado un leve cosquilleo en la zona abdominal.

De hecho, ya hace más de 4.000 años que los egipcios observaron que el centro de nuestras emociones se encontraba en nuestros intestinos. También la medicina china define la zona abdominal como el lugar del cuerpo dónde se encuentran las transformaciones y mutaciones y donde se establece el Dian Tian inferior u «océano de Qi», lugar donde reside el Qi original, donde se encuentra la energía, la esencia y la raíz del hombre. Esta zona se encuentra situada entre dos y medio y cuatro centímetros por debajo del ombligo y a una profundidad de dos y medio a cinco centímetros.

Actualmente se sabe que nuestro sistema digestivo se encuentra tapizado por una «telaraña» de células nerviosas y neurotransmisores que conforman el sistema nervioso entérico o «cerebro intestinal». Este entramado de nervios influye en el estado de ánimo, en el proceso de digestión de los alimentos y en el sistema inmunitario.

Así pues, nuestras emociones influyen de manera significativa en la respuesta de este sistema nervioso entérico que, tras un estímulo libera, al igual que nuestro cerebro, neurotransmisores como la acetilcolina, la serotonina<sup>7</sup>, la norepinefrina y otros como el óxido nítrico.

Al igual que lo hacen nuestras emociones, cuando existe un estímulo de presión como el causado por el paso del bolo alimenticio, estos neurotransmisores se activan ●

---

<sup>7</sup> El 90% de la serotonina (conocida popularmente como la hormona del humor) de todo el organismo se encuentra en el aparato digestivo. De aquí que muchos medicamentos destinados a tratar problemas psíquicos y de ansiedad y que actúan aumentando los niveles de serotonina afecten a nuestro sistema digestivo, presentando problemas de estreñimiento o diarrea.

---

# #05

## Digestiones pesadas, vientre hinchado.

No somos lo que comemos, somos lo que absorbemos.

**La digestión y la absorción son las dos funciones fisiológicas más importantes del organismo.**

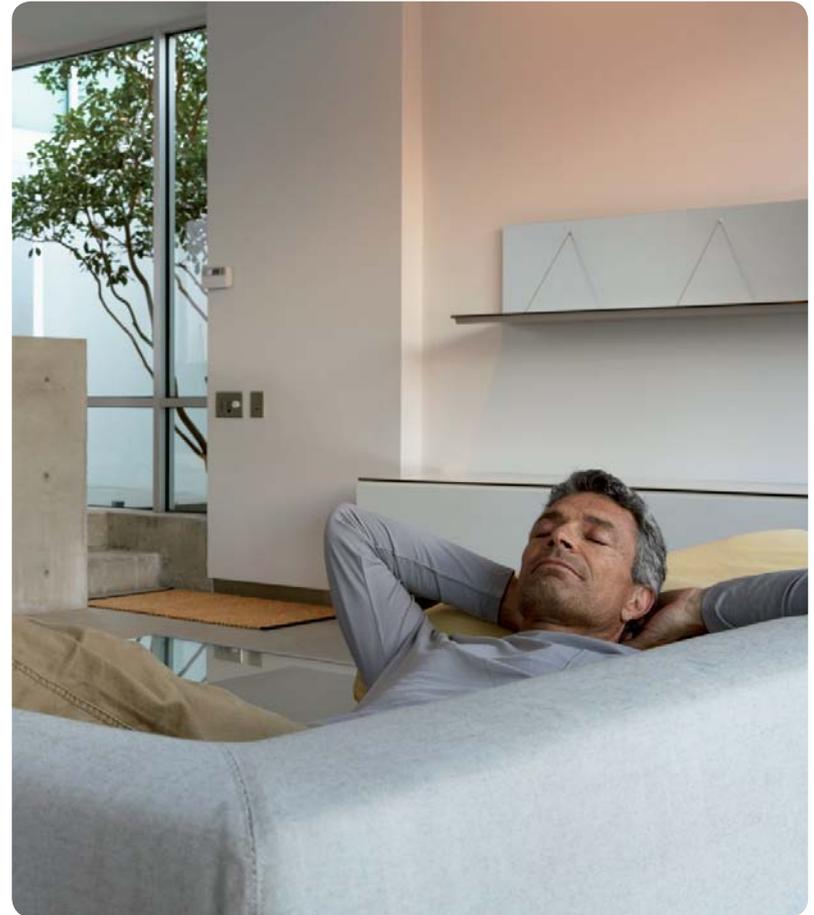
Si alguno de estos dos procesos no funciona correctamente, la salud puede verse mermada. «No somos lo que comemos, somos lo que absorbemos.»

**Una mala digestión desencadena el principio de un desequilibrio orgánico que, a la larga, puede contribuir al desarrollo de una enfermedad.** Esto es así porque el proceso de digestión desempeña un papel crítico en el proceso natural de curación. La renovación de nuestro organismo depende del correcto funcionamiento digestivo. A través de la digestión se consigue extraer la información que proporcionan los nutrientes esenciales para luego poder actuar en la renovación de cada célula, cada órgano y tejido del cuerpo.

La mayoría de las veces recurrimos a una alimentación mal adaptada a nuestras necesidades fisiológicas, lo que desencadena problemas de digestiones difíciles y flatulencias. A veces esto es debido a una mala combinación de alimentos, que provoca que los intestinos tiendan a distenderse.

Otras veces son los malos hábitos como el tabaco, el estrés, el alcohol y el consumo de alimentos desvitalizados, carentes de nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y enzimas.

Estas continuas alteraciones llevan implícito un desequilibrio de la flora intestinal: una pérdida de bacterias beneficiosas.



**Por esto debemos recurrir a alimentos vivos ricos en fibra dietética, enzimas y bacterias beneficiosas para favorecer el crecimiento y regeneración de la flora intestinal, al mismo tiempo que debemos ayudarnos de los beneficios de la complementación natural ●**

# Estreñimiento y diarrea, un problema a la orden del día.

**El estreñimiento causa el estancamiento de desechos en el colon, lo que provoca putrefacción y origina componentes tóxicos que pueden resultar cancerígenos o bien pueden afectar el equilibrio de la flora intestinal.**

¿Te has parado a pensar por qué casi la mitad de la población global sufre de estreñimiento? Una de las principales razones se debe buscar en los cambios dietéticos y en el sedentarismo.

**El estreñimiento es un síntoma común, no una verdadera enfermedad**<sup>8</sup>. El tratamiento comienza con la eliminación de todas las causas de estreñimiento conocidas (dieta, falta de ejercicio, consumo de ciertos fármacos, embarazo, anomalías hormonales, anomalías metabólicas, exposición a insecticidas, entre otros). **El estreñimiento causa el estancamiento de desechos en el colon, lo que provoca putrefacción y origina componentes tóxicos que pueden resultar cancerígenos o bien pueden afectar el equilibrio de la flora intestinal.** Además, el exceso de toxinas acumuladas hace que, al pasar a través de la corriente sanguínea, el hígado se tenga de encargar de filtrarlas.

En el caso de **la diarrea, es un síntoma también común cuya presencia indica habitualmente una alteración funcional leve; sin embargo, también puede ser el primer dato de una enfermedad subyacente grave.** Para diagnosticar la causa de la diarrea normalmente se requiere del asesoramiento de un profesional de la salud, aunque en general la diarrea aguda se debe principalmente a problemas dietéticos como el artificiales o de una gran cantidad de frutas, alergias alimentarias o una infección vírica

intestinal. También puede ser debida a una falta de enzimas necesarias para digerir ciertos nutrientes, como es el caso de la intolerancia a la lactosa; asimismo, puede estar provocada por el consumo excesivo de edulcorantes artificiales o de una gran cantidad de legumbres, ricas en oligosacáridos (como la raffinosa y la estaquinoso), que pueden producir distensión abdominal, gases y diarrea. En el caso de las diarreas crónicas, una de las causas pueden ser las alergias alimentarias. En este caso el problema se soluciona cuando se evitan los alérgenos alimentarios.

En general, **la mayoría de profesionales están de acuerdo en que se recomienda realizar de dos a tres evacuaciones al día. Para normalizar el tránsito intestinal y conseguir una adecuada evacuación y evitar que el intestino sea una fuente potencial de numerosas toxinas es importante tener en cuenta la dieta, que deberá ser rica en fibra y en líquidos, y el ejercicio físico, que ayuda a movilizar los desechos. La complementación natural también es una herramienta fundamental para conseguir un buen tránsito intestinal.**

Además, **es importante reeducar el intestino para adoptar hábitos saludables, como por ejemplo, no reprimir nunca las ganas de defecar y sentarse en el inodoro a la misma hora todas las mañanas, preferiblemente después del desayuno o de haber hecho ejercicio** ●

<sup>8</sup> «Epidemiology of constipation in Europe and Oceania: a systematic review.» George Peppas, Vangelis G Alexiou, Eleni Mourtzoukou and Matthew E Falagas. *BMC Gastroenterology* 2008, 8:5.

# Favorecer el tránsito intestinal.

**Nutrientes con acción antioxidante y regeneradora.**

**Para regular el tránsito intestinal es fundamental aportar fibra a través de la dieta y de los complementos naturales.**

De este modo conseguiremos movilizar los tóxicos acumulados y favorecer un buen vaciado intestinal. Para ello debemos contar con principios activos como por ejemplo la fibra soluble, los ácidos grasos esenciales omega-3 y vitaminas y minerales necesarios para conseguir un buen efecto laxante.

## Alcachofa

Estimula la secreción de bilis y actúa sobre los estados de estreñimiento mediante la promoción de la evacuación de las heces y la mejora de las digestiones. Favorece la eliminación de orina, es depurativa de las vías urinarias, ayuda a combatir el acné y las erupciones cutáneas, combate la celulitis, alivia los trastornos del hígado, controla el reumatismo y depura la sangre. Entre sus principios activos destaca la cinarina, el ácido málico y el ácido cítrico.

## Sen (*Cassia angustifolia*)

También conocido como sen de la India. Las hojas de sen tienen una acción laxante reconocida, para reencontrarse con un tránsito intestinal regularizado. Sus principios activos antraquinónicos le confieren una acción laxante a dosis bajas, y purgante a dosis altas.

## Corteza de frágula (*Rhamnus frangula*)

Las glucofrangulinas contenidas en la corteza de frágula aumentan la hidratación de las heces y estimulan el peristaltismo intestinal. Sus propiedades colagogas, es decir, su capacidad de facilitar la secreción de la bilis, son debidas a sus principios activos. Es un laxante que no provoca irritación ni intolerancia.

**LAX+**  
Una dosis al día de semillas de lino, sen y otros nutrientes.



Los tegumentos de ispaghul son ricos en mucílagos y forman en el estómago, con presencia de agua, un gel no absorbible por el organismo que facilita la eliminación de las heces. Debido a una acción mecánica, actúa contra el estreñimiento crónico, gracias a su acción regular suave calma las irritaciones del intestino y la colitis (colon)<sup>9</sup>.

## Ispaghul (*Plantago ovata*)

Tienen la particularidad de tratar el dolor abdominal y las colitis mientras aceleran suavemente el tránsito intestinal. Es el laxante mecánico más conocido y utilizado. Sus propiedades antioxidantes actúan retardando el envejecimiento de la piel y mejorando su aspecto y su textura, debido a su contenido en minerales, vitamina E y ácidos grasos omega-3. Su riqueza en fibras solubles (mucílagos y pectinas) hace que sean especialmente indicadas para regular el funcionamiento intestinal. También destaca su riqueza en lignanos, sustancias que actúan como anticancerígenos, principalmente contra el cáncer de colon, próstata y mamas.

## Semillas de lino

<sup>9</sup> M.E. Rodríguez-Cabezas, J. Galvez, D. Camuesco, M.D. Lorente, A. Concha, O. Martínez-Augustín, L. Redondo, A. Zarzuelo. «Intestinal anti-inflammatory activity of dietary fiber (Plantago ovata seeds).» *Clinical Nutrition*. Volume 22, Issue 5, Pages 463-471 (October 2003).

# Eliminar toxinas.

## Nutrientes esenciales que ayudan a eliminar toxinas y purificar el organismo.

Para eliminar toxinas el cuerpo necesita recibir una serie de nutrientes y principios activos como son el azufre orgánico, las sales de potasio, los mucílagos y la clorofila para que favorezcan la eliminación de residuos acumulados en el hígado, riñón, intestinos y sangre. De este modo ayudamos al cuerpo a eliminar los desechos acumulados en el organismo, al mismo tiempo que favorecemos un buen tránsito intestinal.

<sup>10</sup> Dr. George J. Georgiou, Ph.D., N.D., DSc (AM). *The Discovery of a Unique Natural Heavy Metal Chelator*. Explore-Mount Vernon, 2005.

### Raíz de rábano negro

Gracias a su contenido en azufre orgánico ayuda en la depuración del hígado y de la vesícula biliar favoreciendo la eliminación de los residuos y toxinas. Sus propiedades coleréticas (estimulantes de la secreción biliar) y colagogas (facilitadoras de la eliminación de la bilis) hacen que el rábano negro sea utilizado para aliviar los problemas hepáticos y biliares (insuficiencia hepática, cólicos hepáticos, migrañas de origen hepático, alergias, problemas digestivos...).

### Diente de león

Diurético muy efectivo gracias a su riqueza en potasio, mineral que ayuda a eliminar el exceso de retención de líquidos. También depura la sangre de toxinas al mismo tiempo que protege el hígado, en especial, en caso de intoxicación alimentaria. Se utiliza en casos de trastornos digestivos (estreñimiento o hígado) y en la hipocidez gástrica.

### Raíz de bardana

Rica en inulina, ácidos fenólicos, sales de potasio y mucílagos, que le confieren sus propiedades diuréticas y depurativas. Muy efectiva para limpiar la sangre y el sistema linfático. También se utiliza para mejorar casos de acné, descamaciones de la piel y eccemas. Es útil para eliminar el ácido úrico.

### Vitamina C de la acerola

Actúa como un antioxidante ayudando a combatir el exceso de radicales libres.

## Detox+

Una dosis diaria de rábano negro, diente de león, bardana, boldo, chlorella y otros nutrientes.



### Boldo

Posee una acción marcadamente hepatoprotectora gracias a su contenido en boldina, taninos y alcaloides, actuando como tónico y estimulante de la función digestiva y hepática, antiinflamatorio, diurético y fungicida.

### Chlorella

Alga muy rica en clorofila, molécula muy similar a la de la hemoglobina, una proteína que contiene hierro y que otorga el color rojo a la sangre. Mejora la oxigenación de los tejidos y potencia la producción de glóbulos rojos. Entre sus propiedades destaca su capacidad de desintoxicación del hígado, los intestinos y la sangre. También ayuda a eliminar los metales pesados<sup>10</sup>.

### Gramma

Presenta un gran poder diurético gracias a su contenido en sales potásicas. Posee propiedades hepatoprotectoras, depurativas e hipoglucemiantes gracias a su contenido en inositol y en mucílagos.

### Velosilla (pilosella)

Al contener flavonoides, con propiedades diuréticas, aumenta el volumen de la orina y desinflama los riñones. Se recomienda la pilosella en el seguimiento de dietas para bajar de peso que se centran en la eliminación de líquidos retenidos. Pero además de sus funciones diuréticas, también actúa en caso de diarreas, hemorragias y otras enfermedades gracias a la acción antibiótica de la planta.

### Arcilla verde

Este principio activo capta los elementos indeseables del cuerpo y las impurezas que se encuentran en estado de suspensión en la sangre, linfa y bilis y ayuda a que se eliminen a través de las heces. Actúa como agente depurador de la sangre y mejora la circulación. Además, alivia los dolores estomacales, favorece la digestión y protege la mucosa gástrica.

# Depurar el hígado.

**Nutrientes esenciales que ayudan a desintoxicar, limpiar y preservar la salud del hígado.**

Existen muchas personas con problemas digestivos y hepáticos derivados de una mala alimentación, del abuso de alcohol o sustancias de síntesis o bien de tratamientos medicamentosos que han sobrecargado la función hepática.

En estos casos, para ayudar a regenerar el hígado y limpiarlo de toxinas recomendamos una serie de principios activos como la cinarina, el azufre, la curcumina, la clorofila y las saponinas, esenciales para el óptimo restablecimiento de este importante órgano.

<sup>11</sup> Gebhardt R. «Antioxidative and protective properties of extracts from leaves of the artichoke (*Cynara scolymus* L.) against hydroperoxide-induced oxidative stress in cultured rat hepatocytes.» *Toxicol Appl Pharmacol* 1997;144:279-86.

<sup>12</sup> Mark Hyman MD. «Systems, biology, toxins, obesity, and Functional Medicine.» 13th International Symposium of The Institute for Functional Medicine.

## Alcachofa

Estimula la secreción de bilis y actúa sobre los estados de estreñimiento mediante la promoción de la evacuación de las heces y la mejora de las digestiones. Favorece la eliminación de orina, es depurativa de las vías urinarias, ayuda a combatir el acné y las erupciones cutáneas, combate la celulitis, alivia los trastornos del hígado, controla el reumatismo y depura la sangre. Todos estos beneficios son debidos a sus principales principios activos: la cinarina, el ácido málico y el ácido cítrico<sup>11,12</sup>.



## Hepat+

Alcachofa, rábano negro, cúrcuma, desmodium, tomillo y otros nutrientes en una dosis diaria.



### Desmodium

Su riqueza en saponinas y alcaloides resulta muy efectiva para la recuperación de casos de hepatitis, además de prevenir la cirrosis hepática, favorecer el descenso de las transaminasas, fluidificar la bilis y favorecer su expulsión.

Al mismo tiempo es un gran depurativo hepático.

Su riqueza en azufre orgánico ayuda en la depuración del hígado y de la vesícula biliar, por lo que colabora en la eliminación de residuos y toxinas.

El rábano negro es utilizado para aliviar los problemas hepáticos y biliares (insuficiencia hepática, cólicos hepáticos, migrañas de origen hepático, alergias y problemas digestivos).

Además de aportar energía vital proveniente de la fotosíntesis, tiene una acción antiséptica y desintoxicante, además de actuar sinérgicamente en la captación y asimilación del hierro.

Es una fuente rica en vitaminas y minerales.

Ayuda a equilibrar el organismo y a mejorar la circulación sanguínea, el intestino, hígado y riñones.

Importante principio activo que favorece la salud digestiva, y gracias a sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes está muy indicada en caso de dolor articular y recuperación tras el ejercicio.

### Raíz de rábano negro

### Clorofila

### Curcumina

# Depuración renal.

**Nutrientes esenciales que favorecen la eliminación de las toxinas para el mantenimiento de un cuerpo limpio y saludable.**

Existen muchas personas con problemas digestivos y hepáticos derivados de una mala alimentación, del abuso de alcohol o sustancias de síntesis o bien de tratamientos medicamentosos que han sobrecargado la función hepática. En estos casos para ayudar a regenerar el hígado y limpiarlo de toxinas recomendamos una serie de principios activos como la cinarina, el azufre, la curcumina, la clorofila y las saponinas esenciales para el óptimo restablecimiento de este importante órgano.

## Rabos de cereza

Muy diuréticos y sedantes de las infecciones de las vías urinarias debido a su riqueza en flavonoides y en sales de potasio. También son adecuados para ayudar en la eliminación del ácido úrico. Asimismo, presentan propiedades laxantes.

## Pepitas de uva

Ricas en proantocianidinas oligoméricas (OPC), un conjunto de complejos bioflavonoides muy potentes que actúan como neutralizadores de los radicales libres en el cuerpo humano. Estos principios activos poseen propiedades antiinflamatorias, antialérgicas, previenen enfermedades degenerativas, previenen el envejecimiento de la piel, protegen los pulmones, reducen los niveles de colesterol y mejoran la respuesta inmunitaria del organismo. Las pepitas de uva son excelentes compañeras en el mantenimiento de un cuerpo saludable y libre de toxinas.

## Velosilla (pilosella)

Su riqueza en flavonoides le confiere propiedades diuréticas. Se recomienda en el seguimiento de dietas para bajar de peso que se centran en la eliminación de líquidos retenidos.

## Drena+

Una dosis diaria de colas de cereza, uva, velosilla, té verde y otros nutrientes.



## Té verde

Su riqueza en sales potásicas la hacen excepcionalmente indicada para aumentar la eliminación del exceso de líquidos del organismo. Al mismo tiempo, la presencia en polifenoles ayuda a aumentar el metabolismo basal del cuerpo produciendo un aumento del gasto energético, lo que lleva a perder peso de manera más rápida.

## Ortosifón

Su abundancia en sales potásicas junto con la acción de los flavonoides y saponinas le confiere potentes propiedades diuréticas y antiinflamatorias. Muy aconsejada en caso de cistitis, hiperuricemia y prostatitis.

## Corazón de piña

Su contenido en bromelaína y otras enzimas le proporcionan propiedades antiinflamatorias y diuréticas. Ayuda a reducir la inflamación provocada por la artritis, la gota y la piel de naranja o celulitis.

## Hojas de papaya

Su contenido en papaína ayuda a facilitar la digestión de la proteína animal. Es de gran utilidad para terminar con los problemas hepatobiliares y aquellos derivados de una mala digestión. También es útil en el tratamiento para combatir la celulitis y la acumulación localizada de grasa.

# Mejorar la flora intestinal.

## Nutrientes clave que promueven la proliferación y el crecimiento de bacterias saludables.

Un sistema intestinal saludable es sinónimo de un organismo saludable. Si presentas una flora putrefactiva seguramente tendrás más puntos para caer enfermo.

Por ello, para conseguir una flora saludable, más bien fermentativa, es necesario el aporte de un buen complemento rico en probióticos y prebióticos.

### Probióticos

Según la FAO (2002), los probióticos se definen como: «Microorganismos vivos que ejercen una acción benéfica sobre la salud del huésped al ser administrados en cantidades adecuadas». Los microorganismos comúnmente empleados como probióticos se encuentran disponibles comercialmente a través de los complementos naturales.

Algunos efectos probióticos atribuidos a las bacterias lácticas están muy documentados y se conoce su mecanismo de acción (como, por ejemplo, la disminución de la intolerancia a lactosa, el restablecimiento de la flora intestinal durante una terapia con antibióticos, la producción de vitaminas del grupo B, la inhibición del crecimiento de microorganismos patógenos...), mientras que otros, como las propiedades antitumorales o el efecto hipocolesterolémico, requieren mayores estudios in vitro y en modelos experimentales para poder confirmar el modo de acción<sup>19</sup>.

Los principales probióticos que encontramos en complementos alimenticios son: *Lactococcus lactis*, *Lactobacillus paracasei*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus acidophilus* y *Bifidobacterium lactis*.

Los probióticos y los prebióticos son los nutrientes estrella para favorecer un buen tránsito intestinal.

Los probióticos son microorganismos que forman parte del correcto equilibrio de la flora intestinal; son los encargados de mantener una flora fermentativa e inhibir el crecimiento de microorganismos patógenos. Ingeridos en cierta cantidad, proporcionan efectos beneficiosos para el organismo.

En cuanto a los prebióticos, son sustancias que favorecen el crecimiento y la actividad selectiva de la flora intestinal respetando el ecosistema propio de cada individuo. Dentro de este grupo encontramos la fibra soluble (pectinas), los fructooligosacáridos (FOS), hidratos de carbono de origen vegetal como, por ejemplo, la inulina, y los cereales fermentados.

### Prebióticos

La inulina es un polisacárido producido por muchos tipos de plantas.

Es una fibra natural obtenida principalmente de la raíz de la achicoria, el ajo, la cebolla, el puerro, la alcachofa, el trigo e incluso el plátano.

En los complementos alimenticios la inulina se obtiene principalmente de la raíz de achicoria.

Esta sustancia alimenta y estimula selectivamente nuestra flora intestinal, de manera que ejerce un efecto prebiótico.

También contribuye a tener un tránsito intestinal regular y suave y mejora la absorción de nutrientes.

Al mantener un sistema digestivo saludable, la inulina mejora la sensación de bienestar de la persona.

<sup>19</sup> L. J. Fooks, G. R. Gibson. «Probiotics as modulators of the gut flora.» *British Journal of Nutrition* (2002), 88: s39-s49.

# Equilibrio celular.

## Nutrientes esenciales que favorecen el equilibrio celular.

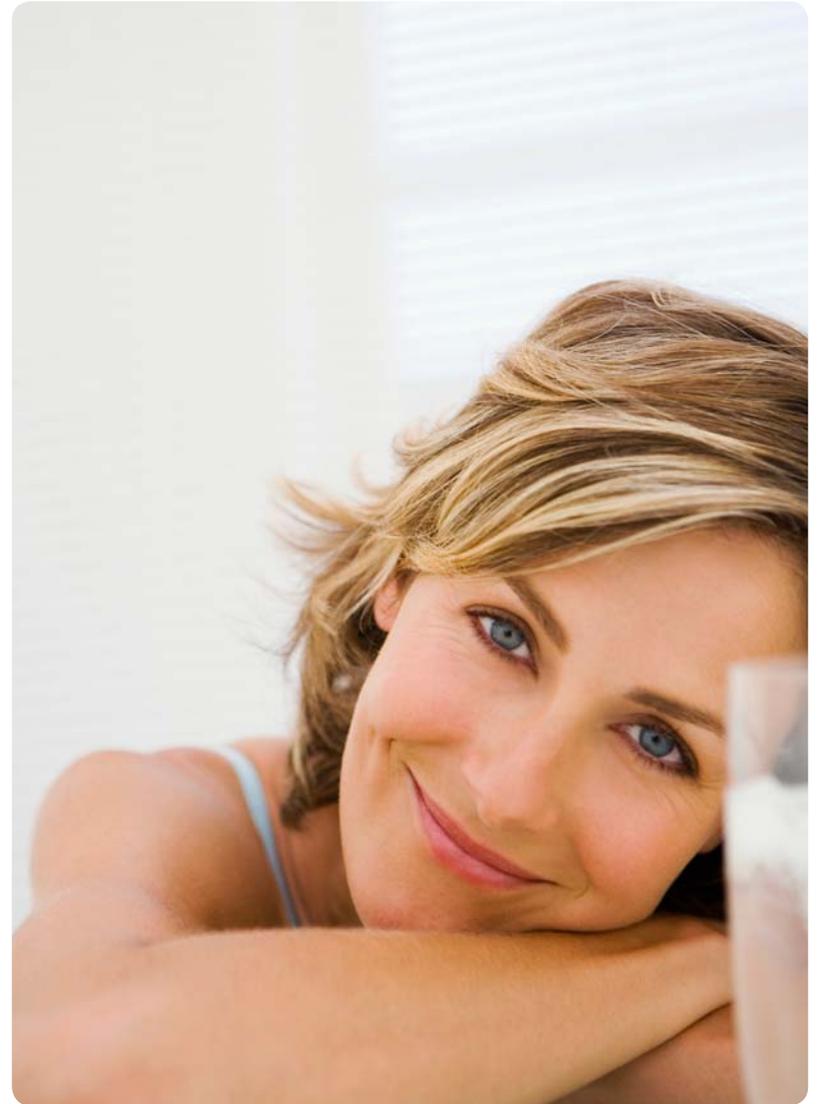
Los oligoelementos son importantes cofactores enzimáticos. Sin ellos, las enzimas implicadas en el proceso de desintoxicación del hígado no podrían funcionar. El agua de mar es una fuente excepcional rica en oligoelementos orgánicos 100% biodisponibles. Además, su aporte favorece la nutrición de la mucosa intestinal mejorando la permeabilidad intestinal y favoreciendo el crecimiento de flora fermentativa.

---

### Agua de mar hipertónica e isotónica

Su riqueza en oligoelementos le otorga grandes beneficios para nuestra salud. La complementación con agua de mar ejerce un efecto muy profundo en el cuerpo. Al combinarla con plantas medicinales ayuda en la limpieza de nuestro organismo y en la eliminación de sustancias tóxicas. A nivel celular e intestinal el agua de mar proporciona información vital y proporciona identidad a todas las células de nuestro organismo, favoreciendo la entrada de nutrientes y eliminación de desechos. Es una gran fuente de oligoelementos. Al mismo tiempo, el agua de mar favorece el equilibrio de la flora intestinal.

---



# Reforzar las defensas.

## Nutrientes esenciales que ayudan a fortalecer el sistema inmunitario.

Seguramente si has tenido durante mucho tiempo tu sistema intestinal en mal estado, tus defensas pueden haberse visto desprovistas.

Para ello es interesante reforzarlas con los beneficios del propóleo, la equinácea, la vitamina C, el tomillo, las yemas de pino y el shiitake.

### Propóleo

Es un potente antibiótico natural que presenta propiedades antiinflamatorias, cicatrizantes, antibióticas y analgésicas. Históricamente, el propóleo se ha utilizado para tratar catarros de las vías respiratorias altas, gripe, sinusitis, otitis, laringitis y bronquitis. Su composición es variable dependiendo de la flora y clima de cada lugar, aunque normalmente presenta más de 50 principios biológicamente activos, entre los que se destacan flavonoides, oligoelementos, aminoácidos y aceites esenciales, lo que explica su gran cantidad de propiedades.

### Equinácea

En su composición encontramos varios compuestos, equinacósidos y polisacáridos, que favorecen la estimulación del sistema inmunitario. Principalmente es conocida por su efecto antiviral, bactericida, fungicida, antiinflamatorio y cicatrizante. Se aconseja para mejorar situaciones como: resfriados, gripes, infecciones bacterianas, problemas de acné y eccemas.

### Pepitas de pomelo

Poderoso antibiótico natural debido a su riqueza en vitamina C y bioflavonoides. Ayuda a prevenir y tratar numerosas enfermedades al mismo tiempo que contribuye a reforzar las defensas naturales.

### Yemas de pino

Por su contenido en aceite esencial tienen efecto antiséptico y están indicadas para facilitar la expectoración y calmar las irritaciones.

## Defense+

Própolis, equinácea, pomelo, yemas de pino, shiitake y otros nutrientes en una dosis diaria



### Shiitake

Destaca por su riqueza en polisacáridos que mejoran la resistencia del organismo frente a las agresiones externas y sustancias antioxidantes como el superóxido dismutasa (SOD), importante factor en la prevención de enfermedades y cáncer. Cabe destacar que el 80% de la fibra del shiitake consiste en chitin, sustancia que se ha demostrado que reduce el nivel de colesterol en sangre.<sup>14,15 y 16</sup>

### Tomillo

Rico en timol, principio activo con propiedades antisépticas, tónicas y estimulantes de las defensas naturales del organismo. También presenta propiedades balsámicas y expectorantes, por lo que se utiliza en afecciones de garganta, catarros y resfriados.

### Vitamina C de la acerola

El ácido ascórbico o vitamina C tiene ciertas propiedades químicas que fortalecen la fagocitosis y los linfocitos, células encargadas de reconocer y destruir a los agentes agresores del organismo.

<sup>14</sup> «Mushrooms, Tumors, and Immunity.» Andrea T. Borchers, Judith S. Stern, Robert M. Hackman, Carl L. Keen, M. Eric Gershwin. *Society for Experimental Biology and Medicine*. volume 221, Issue 4, pages 281-293, August, 1999.

<sup>15</sup> «Beta-glucan Boosts Immunity.» Carmia Borek, Ph.D. *Nutrition Science News*. January 2001.

<sup>16</sup> «Antitumoractive substances from mushrooms.» Mizuno T, et al. *Food Rev Int* 1995;11:23-6.

# Fortalecer el sistema digestivo.

## Nutrientes esenciales que ayudan a fortalecer el sistema inmunitario y digestivo.

Si quieres estar seguro de no caer enfermo y no sufrir episodios alérgicos, primero tienes que asegurarte de que tu tracto intestinal esté equilibrado. Para ello necesitas aportar mediante la complementación una dosis óptima de probióticos, que aseguran el equilibrio intestinal deseado, y de flavonoides específicos, que te proporcionan una acción antiinflamatoria, además de otros principios activos como mucílagos, taninos y magnesio, todos ellos potenciadores del equilibrio orgánico.

<sup>17</sup> A. W. Boots, G. R. Haenen, A. Bast: «Health effects of quercetin: from antioxidant to nutraceutical» *Eur J Pharmacol.* 2008; 582(2-3):325-37, y T. Guardia, A. E. Rotelli, A.

<sup>18</sup> O. Juarez, L. E. Pelzer: «Anti-inflammatory properties of plant flavonoids. Effects of rutin, quercetin, and hesperidin on adjuvant arthritis in rat» *Farmaco*, 2001; 56(9):683-687.

### **Lactobacillus rhamnosus cepa GG**

Probiótico utilizado para mejorar la digestión y la función intestinal. También se ha demostrado que es de gran ayuda para el sistema inmunitario, en particular en la lucha contra los patógenos del tracto intestinal y urinario. Al tener la capacidad de resistir a la acidez del sistema digestivo, este probiótico llega intacto al intestino y se puede administrar durante las comidas. También se ha visto que ayuda en la digestión de productos lácteos en las personas con intolerancia a la lactosa.

### **Magnesio**

Este mineral traza se ha utilizado con éxito en el tratamiento de alergias, ya que no sólo mejora la salud de los huesos sino que se ha observado que muchas enzimas requieren de la presencia de magnesio para su funcionamiento vital. Un buen aporte de magnesio al cuerpo ayuda a relajar los músculos lisos y a dilatar los bronquiolos, en los pulmones; también reduce la liberación de histamina y la inflamación de las vías aéreas y pulmonares, lo que ayuda a reducir y a prevenir los síntomas de asma y alergia.

## Digest Aid

Levadura roja de arroz, magnesio, boldo, alcachofa, angelica y otros nutrientes en una dosis al día.



Contiene alcaparriturina, saponinas, pectinas y sales, principios activos que le confieren propiedades diuréticas, aperitivas, depurativas, antioxidantes, antihistamínicas y antialérgicas.

### **Capparis spinosa**

Es un antihistamínico natural. Previene la liberación de la histamina y refuerza su detoxificación. Niveles bajos de vitamina C se asocian con niveles elevados de histamina y la aparición de alergias. Las alergias a menudo se alivian o curan completamente con dosis elevadas de vitamina C.

### **Vitamina C**

Tiene una gran riqueza en flavonoides, mucílagos, taninos, saponósidos, aceites esenciales y alcaloides, principios activos que actúan favoreciendo el fortalecimiento de la digestión y el flujo biliar. También se ha demostrado que va bien para la prevención de la rinitis alérgica y los dolores de cabeza por migraña.

### **Petasites hybridus**

Este pigmento, común en la corteza de una gran variedad de plantas, posee una gran riqueza en flavonoides, que le confieren propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

### **Quercitina**

También se ha demostrado su efecto antihistamínico porque actúa sobre los mastocitos, que median en los procesos inflamatorios, por lo que se recomienda para ayudar a controlar las alergias y el asma.<sup>17,18</sup>