

ESTREÑIMIENTO Y FLORA INTESTINAL

- **AGUA TIBIA**, tómela en ayunas. Y tome agua natural suficiente durante el día.
- **FIBRA**, consuma ensaladas, legumbres, frutas. Si es diabético solo consuma una fruta al día o ninguna según sus niveles de glucosa. De los alimentos, especialmente se recomienda la jícama, el apio y el ruibarbo, de este consuma la mitad o un tallo completo.
- **MTX-2ALF** (Vitamina B1, polvo amargo), tome 1 cucharadita (cafetera) en ¼ de vaso con agua, antes de cada comida diario, y repita la dosis (a cualquier hora) en caso de estreñimiento severo o intoxicación alimenticia, aumenta la dosis y la frecuencia, hasta mejoría...
- **LAGENBACH** (*Cassia Acutifolia*), tome medio o un comprimido, antes de dormir. Cuando se regule tómelo solo cuando sea necesario.
- **METAMUCIL** (*Plantago psyllium*), tome una cucharada en un vaso con agua o en un jugo, diario, hasta mejoría.
- **SINUBERASE** (*Lactobacillus clausii*) tome 4 comprimidos 4 veces al día hasta mejoría.
- **ACEITE DE RICINO** (*Castor oil o aceite de castor, semilla del Ricinus communis*), se toma una cucharadita antes de dormir.

PROBIÓTICOS

Probiotic Pearls® complete	Contiene 6 cepas probióticas: <i>Bifidobacterium lactis</i> , <i>Lactobacillus acidophilus</i> , <i>Lactobacillus rhamnosus</i> , <i>Bifidobacterium longum</i> , <i>Bifidobacterium breve</i> , <i>Bifidobacterium bifidum</i> . Estas bacterias benéficas actúan de forma sinérgica para restaurar y mantener el equilibrio del microbioma intestinal, mejorar la digestión y fortalecer el sistema inmunológico. Contribuyen a la reducción de la inflamación sistémica o distensión abdominal, favorecen la integridad de la barrera intestinal, mejoran la absorción de nutrientes y regulan el tránsito intestinal, disminuyendo el estreñimiento.	 <u>Probiotic Pearls® complete</u>
Akkermansia muciniphila	Favorece el eje microbioma-intestino-hígado-cerebro, la expresión del factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF) y los receptores de serotonina, mejora el revestimiento intestinal además de producir butirato, ácido graso de cadena corta que controla glucosa, colesterol, triglicéridos, el sobrepeso y la salud cerebral; también es un antiinflamatorio que potencia la respuesta inmune; y anticancerígeno. Por ejemplo, el ruibarbo aumenta la flora intestinal y el ácido butírico o butanoico, por ello disminuye glucosa, colesterol y triglicéridos.	 <u>Akkermansia muciniphila</u>
Dr. Mercola, Probióticos Completos	Sus cepas que trabajan de manera excepcional a lo largo de todo el tracto gastrointestinal, incluyendo intestino delgado y grueso. Favorecen el equilibrio del microbioma, fortalecen la barrera intestinal y mejoran la digestión. Estimulan la producción de ácidos grasos de cadena corta como el butirato, esenciales para la salud del colon, por ello reducen la inflamación o distensión intestinal y mejoran la disbiosis (desequilibrio de la flora intestinal), el tránsito intestinal lento y/o el estreñimiento; y anticancerígeno.	 <u>Dr. Mercola, Probióticos Completos</u>

Dra. Susana Alcázar
salcazar2016@gmail.com
www.gerontologia.com.mx