

# CONTROL DE LA INFLAMACIÓN

Proteína de arroz, Vitaminas, Minerales, Aminoácidos, Bioflavonoides, Fitonutrientes, Curcuminoides y Quercetina.

## ALIMENTOS FUNCIONALES DE VANGUARDIA

### PARA QUÉ SIRVE:

- Elimina sustancias que producen Inflamación Gastrointestinal y/o articular.
- Incluye nutrientes que reparan el daño ocasionado por los radicales libres con una poderosa protección antioxidante que desinflan el cuerpo. Ideal para personas con Artritis.
- Evita la inflamación y el dolor asociados con la Enfermedad del Intestino Irritable, Enfermedad de Crohn, Colitis Ulcerativa y crónica.
- Apoya la Fase II de Detoxificación, la integridad de la mucosa gastrointestinal y la producción de radicales libres dañinos.
- Eczema y psoriasis

### RECOMENDACIÓN:

- Tomar 1 mezcla de los nutrientes recomendados en una base de arroz de muy bajo potencial alergénico y la dieta recomendada en su programa "Anti-Inflamatorio". Se recomienda de 2 a 4 medidas al día con un vaso de agua fría, jugo o fruta aceptada en su Plan Alimenticio\*.

### PRECAUCIÓN:

- No se recomienda su uso para mujeres embarazadas o lactantes.
- Si toma medicamentos, consulte con el Profesional de la Salud.

### PROGRAMA NUTRICIONAL:

#### SEÑALES DE INFLAMACIÓN

- Enrojecimiento
- Hinchazón
- Calor
- Dolor
- Pérdida de la función del intestino o de las articulaciones ocasionadas por la activación del sistema inmunológico por la presencia de alérgenos, infecciones o sustancias tóxicas.

### PROGRAMA ANTI-INFLAMATORIO

El objetivo de este programa es controlar la inflamación desde el origen y evitar la exposición prolongada a medicamentos que pudieran interferir a largo plazo con la salud o causar serios efectos adversos y acabar empeorando las causas de la inflamación.

- Proporciona Proteína de Arroz no transgénica de muy bajo potencial de alergenicidad y una mezcla única de vitaminas, minerales, aminoácidos, bioflavonoides, fitonutrientes, curcuminoides y quercetina para apoyar nutricionalmente los procesos reconstructores y antiinflamatorios naturales del cuerpo.
- Contiene D-Limoneno, que fortalece el sistema inmunológico y desinflama.
- El jengibre y la hoja de romero apoyan el metabolismo saludable de eicosanoides y citoquinas, ayudando a la desinflamación.
- Contiene extracto de cúrcuma, que inhibe una gran cantidad de enzimas, citoquinas, eicosanoides y especies reactivas involucradas en el Dolor y la Inflamación.



\*Plan Alimenticio: consulte [www.medicinafuncional.org](http://www.medicinafuncional.org) o a su Asesor Nutricional.

## El proceso digestivo

### CÓMO SEGUIR UN PROGRAMA ANTI-INFLAMATORIO:

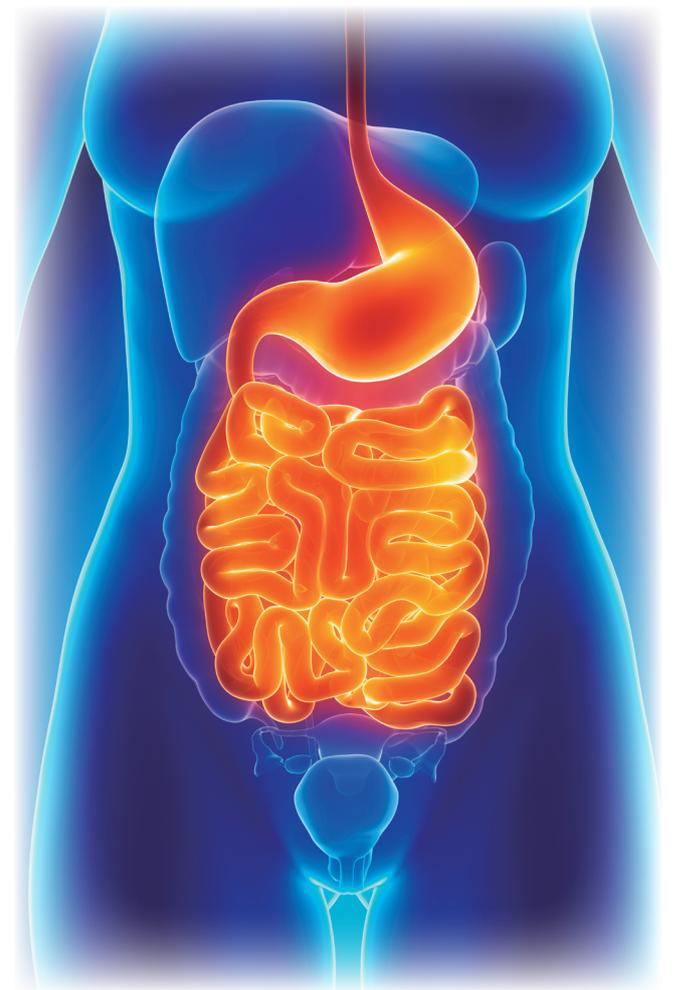
1. Tomar de 3 a 6 g de aceites de peces de mares del norte del mundo, ricos en EPA y DHA, conocidos como Súper Omegas 3, que desinflan y quitan el dolor intestinal, además de lubricar y facilitar el paso del excremento. Estimulan también la peristalsis (la contracción rítmica de los intestinos) a través de los nervios regulados por sustancias químicas del tipo de la serotonina, reduciendo las molestias que se pueden presentar cuando pasan los gases y moviendo de manera coordinada el paso del alimento. Diferentes científicos han encontrado que los aceites de peces de mares del norte (anchoa, sardina y macarela), ricos en EPA y DHA, reducen la inflamación asociada con la colitis y la artritis modulando ciertos factores inmunológicos que la promueven.
2. Si padece de estreñimiento tome también de 250 a 500 mg de Pantotenato de Calcio con cada alimento, la forma más absorbible de la Vitamina B5 que recupera la energía de los intestinos, estimulando también la peristalsis y la evacuación. Mientras más tiempo estén "estancadas" las heces en el intestino, más tiempo estarán en contacto directo con las paredes intestinales, lo que aumentará la exposición a las toxinas, los carcinógenos y su almacenamiento tóxico en las grasas del hígado y los tejidos de nuestro cuerpo.
3. Complemente con un Plan de Alimentación de acuerdo a su tipo de sangre o con una Dieta Mediterránea o lo que recomiende el Profesional de la Salud.

Para mayor información consulte: [www.medicinafuncional.org](http://www.medicinafuncional.org)

**Este Programa ayuda a eliminar sustancias que producen inflamación Gastrointestinal y/o Artritis.**

Es un proceso complejo que se lleva a cabo en el sistema digestivo (el tubo más largo del cuerpo), en donde el alimento es fraccionado físicamente por los dientes y químicamente por la acción de las enzimas como la amilasa, que empieza a digerir harinas y azúcares desde la boca y la preparan para una perfecta digestión. Si falla la masticación, por consiguiente falla también la digestión y el intestino protestará inflamándose.

Una correcta digestión se manifiesta en las evacuaciones, que deben tener forma de "S" y caer en el agua casi sin hacer ruido. Deben tener un largo aproximado de 20 cm y ser de color café homogéneo (como la mantequilla de cacahuete) no verde (en este caso se libera mucha bilis), ni blanco (falla hepática), ni negro (sangrado en alguna parte del tracto digestivo), ni amarillo (indica falta de producción de bilis).



## Tips para evitar Infecciones intestinales en casa

Para prevenirlas, es importante desinfectar a diario las esponjas con las que lava los trastes, ya que son verdaderos “caldos de cultivo” de enfermedades bacterianas que pueden contaminar platos y tazas y de ahí pasar a los intestinos y llegar a producir vómito y diarrea. Se recomienda usar estropajos o fibras naturales y remojarlos en agua a la que se le puede agregar las mismas gotas desinfectantes que se utilizan con frutas y verduras.



Conforme envejece, el cuerpo se inflama con mayor facilidad, comienza a generar citoquinas inflamatorias, así como hormonas inflamatorias llamadas prostaglandinas, que viajan por el torrente sanguíneo, incluso llegando a veces a afectar al corazón, cerebro e hígado; disparando la aparición de síndrome inflamatorio, asma, artritis, alergias, diabetes e infartos.

Lo que pasa en el intestino afecta a todos los órganos; la inflamación crónica en sus paredes lo hace permeable, permitiendo la entrada de sustancias sin digerir al torrente sanguíneo que ocasionan diversas enfermedades.

Es importante evitar la inflamación crónica en el cuerpo y asegurar que sus valores de proteína C reactiva (indica el grado de inflamación que tiene su cuerpo) sean menores a 1.3 mg/L. Valores mayores indican presencia elevada de las citoquinas que promueven la inflamación y que alertan de la presencia de amenazas en el cuerpo.

Hay personas que no se percatan de ningún síntoma, pero que tienen valores de **Proteína C Reactiva** muy peligrosos.

El mantener valores normales de este marcador de la inflamación, forma parte de un programa preventivo de enfermedades intestinales, cardíacas, derrames cerebrales, demencia, diabetes y asma.

Es importante consumir alimentos ricos en enzimas digestivas y tomar suplementos de EPA y DHA en dosis adecuadas para completar el efecto antiinflamatorio.

Se pueden incluir batidos hechos a base de arroz, con baja alergenicidad, nutrientes y especias antiinflamatorias, adicionados con vitaminas y minerales específicos.

## COLITIS

La colitis ulcerativa es una enfermedad crónica del intestino grueso en el que se inflama y genera úlceras y dolor. Las paredes inflamadas del intestino se vuelven permeables y permiten la entrada de toxinas a la sangre, lo que hace que se sienta cansado todo el tiempo e intoxicado. Esta enfermedad está muy relacionada con alergias a alimentos específicos por lo que es importante que coma de acuerdo con su tipo de sangre, filtrando así la mayoría de los alimentos a los que es potencialmente alérgico. A veces, la colitis se presenta en jóvenes y adultos, pero es muy común en gente mayor de 50 años que ha perdido la capacidad de digerir los alimentos de manera adecuada. Los síntomas pueden ser calambres, dolor e inflamación en el abdomen y diarrea. La mala absorción por una deficiente digestión de los alimentos es también otra de las causas del desarrollo de esta enfermedad.

**La Medicina Funcional moderna recomienda soluciones seguras y efectivas para el problema de la Inflamación Crónica del Intestino y para la Artritis.**

## Nutrientes recomendados para desinflamar intestino y articulaciones:

- L-Lisina
- Fósforo
- D-Limoneno
- Tiamina
- L-Glutamina
- Extracto de cúrcuma
- Sulfato de Magnesio
- Betacaroteno
- Vitaminas A, B2, B3, B5, B6, B12, C, D3, y E
- Calcio
- L-Treonina
- Hierro
- Potasio
- Magnesio
- Zinc
- Cobre
- Ácido Fólico
- Cromo
- Extracto de raíz de jengibre
- Extracto de hoja de romero
- Manganeso
- Biotina