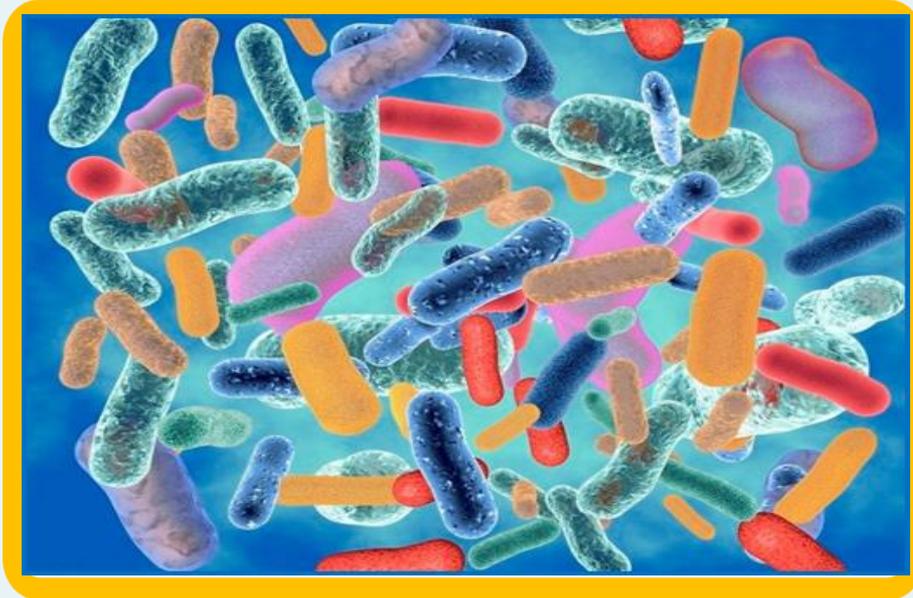


# TESTS DE MICROBIOTA ALTERADOS:

## *Soluciones Nutricionales - 2ª Parte*



# VITAMINOR

omnialibera  
Supplements & Functional Foods

### Profesor Enric Ser :

Diplomado Postgrado en Terapias Naturales (Universidad Autónoma de Barcelona -UAB-)

Titulado Superior en Terapias Naturales (Real Centro Univers. Escorial María Cristina; Madrid)

Doctor in Naturopathy and Homeopathy (American Univ. of Natural Medic, Miami/Florida-USA)

Conseiller et Diététicien Hygiéniste par Nature et Vie (Lorient - Bretagne - France)

Profesor Dpto. de Terapia Fito-Ortomolecular en ISMET y Ex-prof. de la Univ. Ciencias Salud de Vic y Esc. Enfermería Gimbernat (Barcelona)

Formación en Nutrigenómica por Eugenomic® (Barcelona)

Formación en Bio-Inmunogenética por European Bio Inmuno(G)ene Association® (Belgique)

Formación en Microinmunoterapia por AEMI (Asoc Española de Microinmunoterapia) (Barcelona)

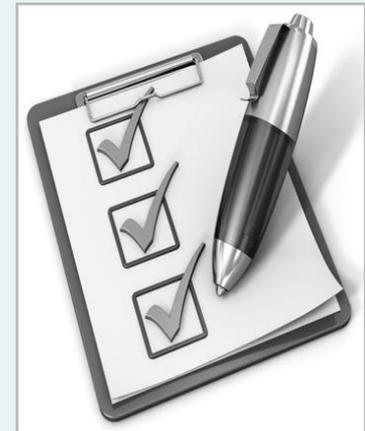
Ocho libros publicados y decenas de artículos en revistas del género de Terapia Integrativa.

Terapias que practica en su Consulta de Terapia Integrativa: Naturopatía, Fito-Ortomolecular, Fitoterapia, Micoterapia, Oligoterapia, Mesoterapia, Moxibustión, Biorresonancia, Auriculopuntura, Quiromasaje, Terapia Floral, Sales Schüssler, Reflexoterapia Podal, etc.

**PLAN DE TRABAJO**  
de la  
2ª Parte

# ¿ QUÉ ESTUDIAMOS EN EL WEBINARIO ANTERIOR?

- **PLAN DE TRABAJO DE ESTOS 2 WEBINARIOS**
- **BIODISPONIBILIDAD DE LOS COMPLEJOS VITAMINOR®**
- **¿ QUÉ ES LA MICROBIOTA INTESTINAL ?**
- **Y... ¿QUÉ SON LOS TESTS DE MICROBIOTA, QUÉ TIPOS EXISTEN Y CUÁLES SON LOS ÚLTIMOS AVANCES EN ESTE CAMPO ?**
- **TEST DE MICROBIOTA POR PCR Y CULTIVO: Soluciones Nutricionales**
  - INFECCIONES
    - Los diferentes tipos de infecciones intestinales: parásitos, hongos (cándida) , por bacterias proteolíticas...)
  - TRATAMIENTOS NUTRICIONALES de dichas Infecciones: parasitosis, hongos (candidiasis), etc...
- **HIPERPERMEABILIDAD INTESTINAL**
  - Problemas con la alfa-1-antitripsina, calprotectina, zonulina, proteína eosinofílica e IgA Secretora.
  - La regulación nutricional de las Bacterias Muconutritivas
  - Tratamientos Nutricionales específicos para abordar las Hiperpermeabilidad Intestinal
- **TOXICIDAD INTESTINAL POR METALES PESADOS**
  - Principales Metales Pesados que alteran la Microbiota (Hg, Pb, Cd, Al, Tl,...)
  - Técnicas de Quelación Oral y Parenteral.
- **RESUMEN DE COMPLEJOS VITAMINOR®**



# PLAN DE TRABAJO ESTE 2º WEBINARIO

- **PLAN DE TRABAJO DEL 2º WEBINAR**
- **DIFERENTES ENTEROTIPOS (el carnet de identidad de la Microbiota)**
  - INDICE FIRMUTES/BACTEROIDETES
  - ¿Cómo regular su disbalance ?. Protocolo de tratamiento
- **TIPOS DE DISBIOSIS**
  - Balance Microbiota Muconutritiva / Proteolítica / Reguladora / Protectora / Inmunomoduladora
  - Abordaje Nutricional de cada uno de los diversos disbalances (epígrafe anterior)
  - Protocolo de tratamiento especial para SIBO (Síndrome de Sobrecrecimiento Bacteriano en Intestino Delgado)
- **OTROS MARCADORES DE DISBIOSIS Y SU TRATAMIENTO**
  - CORRECTO BALANDE DE LOS SCFA (Ácidos Grasos de Cadena Corta)
  - CORRECTO BALANDE DE LOS MARCADORES DE DIGESTIÓN (pH gástrico, alfa-glucosidasa, beta-glucoronidasa, beta-glucosidasa, elastasa pancreática, etc.)
  - Problemas con la alfa-1-antitripsina, calprotectina, zonulina, proteína eosinofílica e IgA Secretora.
  - Marcadores de Permeabilidad Intestinal (alfa-1-antitripsina zonulina, calprotectina, etc...)
- **ALGUNAS DIETAS ÚTILES EN DISBIOSIS**
  - SCD (Dieta de Carbohidratos Específicos)
  - Dieta Baja en FODMAP (Oligosacáridos, Disacáridos, Monosacáridos y Polioles Fermentables)
  - Dieta Baja en Histamina.
- **PROTOCOLOS DE TRATAMIENTO VITAMINOR®**
- **BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFIA**



**BIODISPONIBILIDAD  
DE LOS COMPLEJOS  
VITAMINOR®**

**VITAMINOR**



# La dinamización mediante el procedimiento registrado BEQ

Patente exclusiva propiedad de Sainclair Medicom Ltd



## Preparación clásica

Mezcla activa



Excipiente  
Polvo inerte

Test de cristalización sensible



Cristalización Sensible © Christian MANZEL

## Preparación energizada

Mezcla activa



Excipiente  
Amidon de arroz  
Biológico  
Ecocert  
&  
dilución  
dinamizada  
de la mezcla  
activa

Test de cristalización sensible



Cristalización Sensible © Christian MANZEL

**NUESTROS  
PREPARADOS SON  
UNA SÍNTESIS  
ENTRE LO MEJOR  
DE LA TERAPIA  
FITO-  
ORTOMOLECULAR  
Y LAS  
NANOPARTÍCULAS  
DE LA TERAPIA  
ENERGÉTICO-  
FRECUENCIAL  
(BIORRESONANCIA  
-HOMEOPATÍA).**



# CARACTERÍSTICAS DE LOS PREPARADOS VITAMINOR

¿ Por qué definimos VITAMINOR como:

“La Nutrición Fito-Ortomolecular de alta penetración celular” ?



## ■ **Minerales:**

- **Aminoquelados bajo forma orgánica de Bisglicinatos gastrorresistentes.**
  - **Micronización por debajo de los 500 Da** de absorción máxima por los biorreceptores orgánicos.
  - **Carga neutra** que no interfiere con los alimentos.
- ## ■ **Dinamización BEQ®** que, como hemos visto, potencia la actividad de los principios activos transportados a través de las membranas celulares.
- ## ■ **Plantas tituladas** farmacéuticamente en principios activos.
- ## ■ Preparados estandarizados **libres de gluten y de BSE** (cápsulas de *pullulan* o gelatina de pescado).
- ## ■ **Aceites esenciales quimiotipados (AEQ).**
- ## ■ Aceites de pescado y onagra ultra-refinados, **libres de metales pesados** (garantizado menos de 1 ppm), **prensados en frío y sellados por debajo de 40° C**, mantienen su forma "Cys". Índice **TOTOX por debajo de "valor 7"** lo que indica muy bajo nivel de enranciamiento de los aceites. Certificado de ácidos grasos NAPROGEN-Norway.
- ## ■ **Laboratorio propio. Orthofoods Labs.** en Bélgica. Normas HACCP (ISO 22000).
- ## ■ **Control calidad por Medi Prospect** en Ginebra (Suiza). Normas ISO y GMP.
- ## ■ **Proveedores confiables** exclusivos principalmente de Europa y Estados Unidos.

## ITINERARIO DE ESTUDIO DE UN TEST DE MICROBIOTA

### 3.1 TÓXICOS:

- **3.1.1 Infección** (parásitos, hongos, bacterias proteolíticas,...)
- **3.1.2 Hiperpermeabilidad intestinal**
- **3.1.3 Metales** (valorar triple test)

### 3.2 MICROBIOTA INTESTINAL

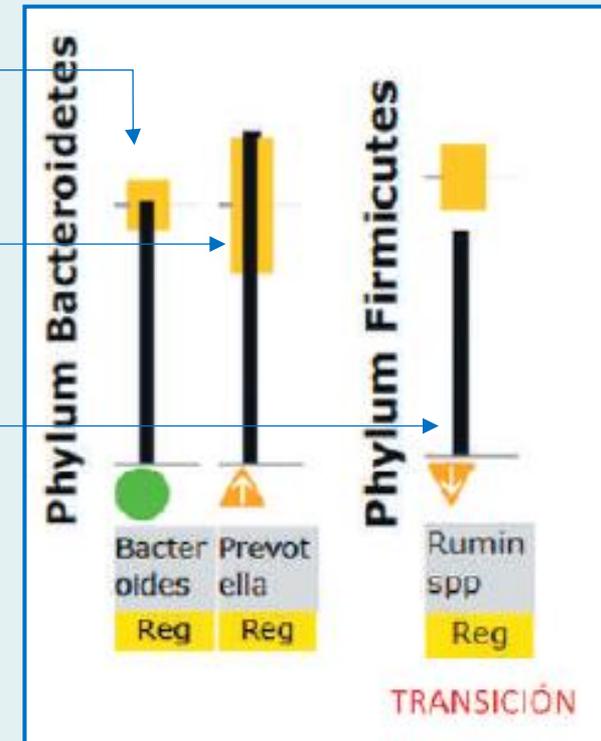
- **3.2.1 Enterotipo**
- **3.2.2 Índices**
- **3.2.3 Tipo de Disbiosis** ( Proteolíticas, Archeas,...)

3.3 ACTIVIDAD METABOLICA Y MARCADORES : calprotectina, beta-defensina, elastasa, etc...

# 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

## 3.2.1 EL ENTEROTIPO

- El enterotipo viene a ser el "**carnet de identidad**" de nuestra microbiota.
- Viene relacionado a los dos grandes géneros de bacterias de nuestra Microbiota que son:
  - Los **Firmicutes** (o bacterias Gram positivas) → son bacterias fermentativas → abarcan los subgéneros *ruminococcus*, *bacillus*, *lactobacillus*, *clostrydium*, entre otras. Los **Bacteroidetes** (o bacterias Gram negativas) → entre los que destacan los *bacteroides* y la *prevotella*.
- Descompongamos en un análisis pormenorizado las propiedades de éstas:
  - Bacteroides** → Las especies de *Bacteroides* son uno de los componentes más abundantes de la microbiota reguladora. Tienen una baja actividad metabólica pero potencian la **resistencia contra la flora patógena**. Tendencia en poblaciones cazadoras-recolectoras.
  - Prevotella** → Las especies de *Prevotella* forman parte de la **microbiota reguladora y se encuentran en las mucosas del tracto superior**. Son especies sensibles a la bilis y participan en la resistencia contra la microbiota patógena.
  - Ruminococcus** → El *Ruminococcus spp* es una bacteria del género Clostridia que vive en el intestino y participa en metabolismo de los vegetales. El *Ruminococcus gnavus* produce un **polisacárido inflamatorio relacionado con la Colitis Ulcerosa, procesos alérgicos o autoinmunes**. Cuando sale muy elevado es porque ha habido cambios importantes en la alimentación o bien por toma de antibióticos que alteran la microbiota, se denomina entonces Microbiota de "Transición".



### ITINERARIO DE ESTUDIO DE UN TEST DE MICROBIOTA

#### 3.1 TÓXICOS:

- **3.1.1 Infección** (parásitos, hongos, bacterias proteolíticas,...)
- **3.1.2 Hiperpermeabilidad intestinal**
- **3.1.3 Metales** (valorar triple test)

#### 3.2 MICROBIOTA INTESTINAL

- **3.2.1 Enterotipo**
- **3.2.2 Índices**
- **3.2.3 Tipo de Disbiosis** ( Proteolíticas, Archeas,...)

3.3 ACTIVIDAD METABOLICA Y MARCADORES : calprotectina, beta-defensina, elastasa, etc...

# 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

## 3.2.2 INDICES RELATIVOS ENTRE PHYLOS DE BACTERIAS

	Firmicutes Bacteroidetes	Bacteroides Prevotella	Enterobacterias Enterococcus	C. coccoides C. perfringens
↑	↑ Firmicutes ↑ SCFA beneficiosos Buena prod. de mucosa Disminución patológica de la permeabilidad Tendencia a la obesidad	↑ Bacteroides ↑ SCFA putrefactivos (dieta rica en proteína animal)	↑ Enterobacterias sobre actividad de la microbiota proteolítica	↑ C. Coccoides (beneficioso)

### El ratio Firmicutes/Bacteroidetes :

- Refleja la distribución mayoritaria de la flora y **disminuye con la edad** por una disminución de la biodiversidad de la flora intestinal.
- Si está muy aumentada como en este caso puede haber **tendencia a la obesidad**.

### El ratio Bacteroides/Prevotella:

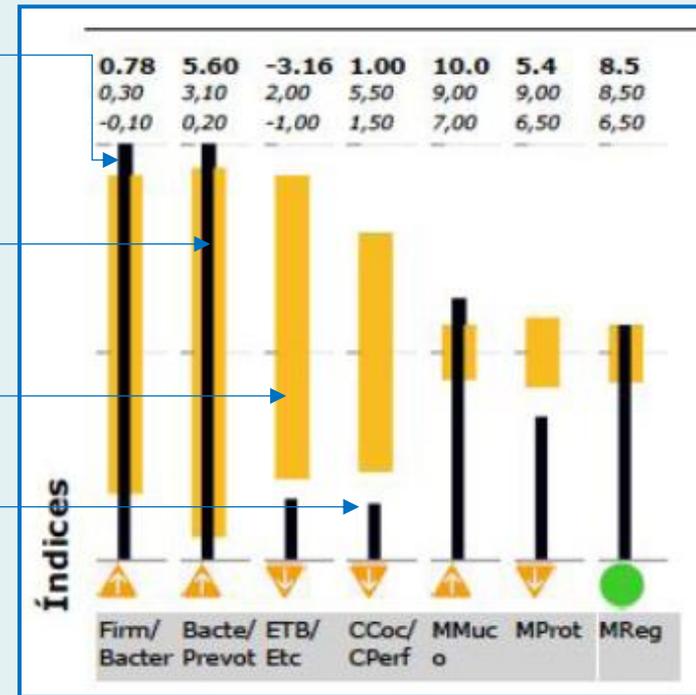
- El ratio Bacteroides/Prevotella (bacterias del *phyllum Bacteroidetes*) está muy relacionado con la dieta, **aumenta en dietas carnívoras y disminuye en dietas vegetarianas**.

### El ratio Enterobacterias/Enterococcus:

- Refleja el equilibrio entre la **microbiota proteolítica y la reguladora** junto con la funcionalidad principal de *Escherichia coli* (inmunomoduladora).

### El ratio clostridium coccoides/clostridium perfringens

- Refleja el **equilibrio entre las bacterias beneficiosas y las patógenas** dentro del grupo de microbiota proteolítica.
- En este caso está bajo, lo que indica hiperactividad de bacterias patógenas perjudiciales.



# 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

## 3.2.2 INDICES RELATIVOS ENTRE PHYLOS DE BACTERIAS

	Firmicutes Bacteroidetes	Bacteroides Prevotella	Enterobacterias Enterococcus	C. coccoides C. perfringens
	↑ Bacteroides ↑ SCFA putrefactivos Inflamación y RI Pérdida de biodiversidad	↑ Prevotella Inflamación Primer marcador de <u>permeabilidad intestinal</u>	↑ Enterococcus Alteración de E. Coli (encargado de dar tolerancia inmunitario frente los alimentos)	↑ C. Perfringens (patológico)

### El ratio Firmicutes/Bacteroidetes :

- Refleja la distribución mayoritaria de la flora y disminuye con la edad por una **disminución de la biodiversidad** de la flora intestinal.
- Si está muy disminuida como en este caso puede indicar inflamación de bajo grado; resistencia a la insulina o pérdida de biodiversidad.

### El ratio Bacteroides/Prevotella:

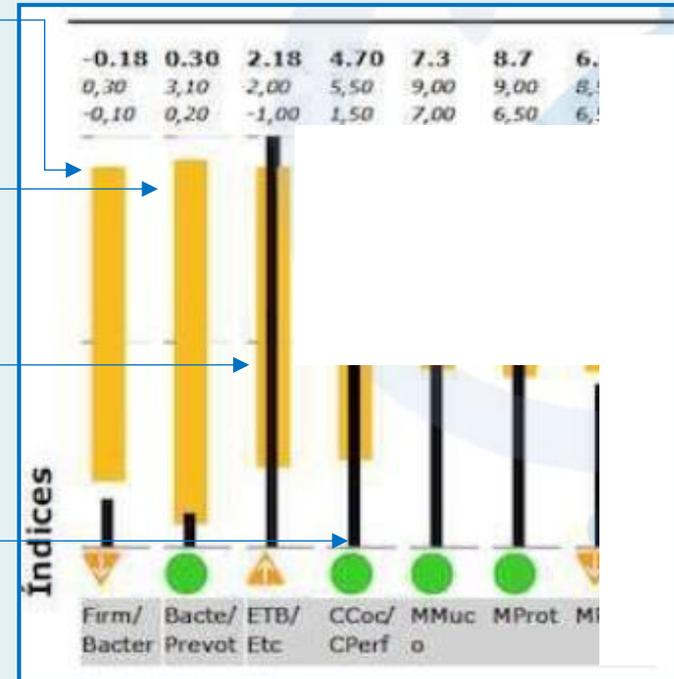
- El ratio Bacteroides/Prevotella (bacterias del *phyllum Bacteroidetes*) está muy relacionado con la dieta, aumenta en dietas carnívoras y disminuye en dietas vegetarianas.
- También es el primer **marcador de permeabilidad intestinal**. (Junto a la zonulina)
- Aquí está disminuida lo que indica inflamación de bajo grado.

### El ratio Enterobacterias/Enterococcus:

- Refleja el equilibrio entre la microbiota proteolítica y la reguladora junto con la funcionalidad principal de *Escherichia coli* (inmunomoduladora).
- En este caso presenta aumento de Enterococcus lo que indica una **alteración de tolerancia a los alimentos**.

### El ratio clostridium coccoides/clostridium perfringens

- Refleja el **equilibrio entre las bacterias beneficiosas y las patógenas** dentro del grupo de microbiota proteolítica.
- En este caso el aumento de *Clostridium perfringens* podría ser patológico. A corroborar con la clínica que presente el paciente.



# 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

## 3.2.2 ÍNDICES Y TRATAMIENTO DE SUS DISBALANCES

- Estos 4 tipos de ratio alteradas de la diapositiva anterior se reflejan, de manera general, **hiperpermeabilidad intestinal** o bien problemas de **tolerancia a los alimentos** y se pueden abordar con:
  - Un restablecedor de la estanqueidad intestinal tal y como la L-GLUTAMINA contenida en el preparado **TRÁNSITO-CPX (Lab. Vitaminor)**. **Dosis:** de 4 a 8 cápsulas al día preferentemente antes o lejos de las comidas con 100 ml de agua de manantial.
  - Y "alimentar" las buenas bacterias del intestino delgado con diversas cepas de *lactobacillus* como los contenidos en el preparado **PROFLORO-CPX (Lab. Vitaminor)**. **Dosis:** 1 cápsula antes de cenar y en ayunas con 100 ml de agua de manantial.



# VITAMINOR

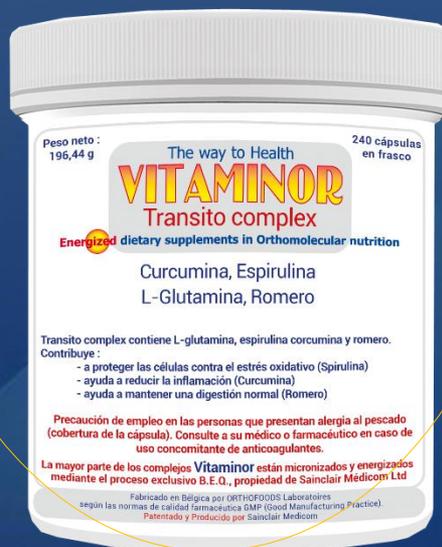
REESTRUCTURACIÓN  
INTESTINAL

## CONSEJOS DE UTILIZACIÓN

Proponer : **4 a 8 cápsulas al día**  
(durante varios meses  
En preferencia fuera de las  
comidas)

NOTA: Este preparado puede estar contraindicado en pacientes con alteraciones de la función hepato-biliar tal es el caso por ejemplo de aquellos afectados por cálculos biliares. En el caso de toma simultánea de medicamentos se recomienda consultar con facultativo competente antes de tomar este preparado.

# Tránsito Complex



## FÓRMULA

INGREDIENTES ACTIVOS  
por 4 cápsulas:

1000 mg **Glutamina**

800 mg **Spirulina Bio**  
Ecocert  
(*Spirulina platensis*)  
Alga entera

211 mg **Cúrcuma**  
95% rica en curcumina  
de *Curcuma longa*

100 mg **Romero**  
Extracto seco estandarizado.  
(*Rosmarinus officinalis*)  
Hojas

400 mg **Boswellia, resina de**  
(*Boswellia serrata*)

**Tránsito complex** contiene L-glutamina, Spirulina, Curcumina y Romero.

Contribuye :

- A proteger las células contra el stress oxidativo (Spirulina)
- A la protección de la barrera intestinal (*tight junctions*)
- Al confort digestivo (Curcumina)
- Ayuda a mantener una digestión normal (Romero)

Precauciones en caso de personas que presentan alergia al pescado (cobertura de la cápsula) y a la Soja (lecitinas).

**CEPAS PROBIÓTICAS  
APROPIADAS PARA COMBATIR  
LA DISBIOSIS**

**NUEVA-FÓRMULA-2024**

# Profloro Complex



**128,57 mg**  
**Lactobacillus rhamnosus**  
Mínimo 100 mil millones  
de gérmenes/gr

**128,57 mg**  
**Lactobacillus casei**  
Mínimo 100 mil millones  
de gérmenes/gr

**42,86 mg**  
**Lactobacillus plantarum**  
Mínimo 100 mil millones  
de gérmenes /gr

## CONSEJOS DE UTILIZACIÓN

Proponer

**1 cápsula por la mañana y a  
la noche**

Durante un mes o

**1 cápsula tres veces por  
semana**

Durante un mes

**Profloro Complex** a base de probióticos (*L. Rhamnosus*, *L. Casei*, *L. Plantarum*) que promueven la producción de bacterias benefactoras y equilibran la microbiota intestinal.

1 cápsula = 20 mil millones de gérmenes, mínimo.  
3 cepas seleccionadas por su estabilidad y su compatibilidad.

Para preservar la integridad de los probióticos, esta cápsula no está dinamizada ni micronizada.

# 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

## 3.2.2 DISTRIBUCIÓN FUNCIONAL DE LA MICROBIOTA:

### Microbiota Muconutritiva [MMuc]

- La microbiota muconutritiva se encarga de **mantener el mucus** que forma parte de la mucosa intestinal.
- Estas bacterias ayudan a la digestión, a la absorción y a la síntesis de muchos nutrientes, como el ácido butírico.

### Microbiota Proteolítica [MProt]

- La microbiota proteolítica se comporta como **patógenos facultativos**.
- Alcalinizan el medio intestinal y generan sustancias potencialmente tóxicas, como las aminas (hidrólisis de proteínas).

### Microbiota Reguladora [MReg]

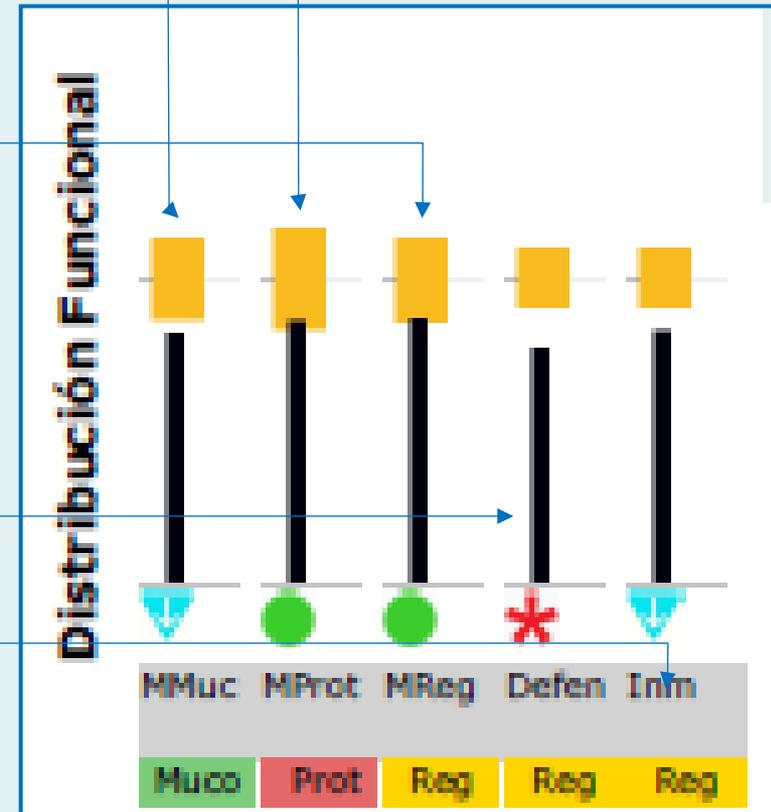
- La microbiota reguladora tiene dos funciones:
  - La **función inmunológica** que regula la actuación del sistema inmunitario. Evitan que la mayoría de sustancias potencialmente antigénicas desencadenen una reacción inmunitaria específica.
  - La **función protectora** crea una barrera física e inmunológica. Mantienen el Ph fisiológicamente ácido en la luz intestinal y conservan la integridad de la permeabilidad intestinal.

### Microbiota Protectora [Defen]

Se observa la presencia de especies que condicionan la **permeabilidad intestinal** y **dificultan la absorción de micronutrientes**.

### Microbiota Inmunomoduladora [Inm]

Como su nombre indica tiene especial relevancia en la capacidad de mantener correctamente balanceado el Sistema Inmune.



# 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

## 3.2.2 DISTRIBUCIÓN FUNCIONAL DE LA MICROBIOTA: Preparados equilibradores

### Microbiota Muconutritiva [MMuc].

- Según los diversos estudios de Microbioterapia se hace necesario en estos tratamientos de reequilibrio de la Microbiota Muconutritiva:
  - De una parte mejorar el substrato alimentario de las células formadoras de mucus intestinal con fibra soluble y sustancias inmunomoduladoras como los arabinogalactanos que encontramos en el preparado **FIBRO-CPX (Lab Vitaminor)**. **Dosis: 1 cápsula** antes de la cena y en ayunas con 100 ml de agua de manantial.
  - Y de otra sustancias que van directamente al soporte de la Microbiota mucoprotectora que es la que es precursora de la bacteria **Akkermansia muciniphila** como el ya mencionado preparado **PROAKK BPL (Lab Eglé)** **60 cáps.** **Dosis: 1 cápsula** a media mañana y 1 caps. a media tarde con 100 ml de agua).



# VITAMINOR

**Presentación de:  
FIBRO-COMPLEX y del  
PACK FIBRO-PROFLORO  
Lab. Vitaminor®**

EFICAZ EN DISBIOSIS E  
INFLAMACIÓN INTESTINAL

NUEVA-FÓRMULA-2024

# Fibro Complex

## CONSEJOS DE UTILIZACIÓN

Proponer:

- 1 cápsula** (por la mañana en ayunas y/o a la noche antes de cenar)
  - Curas de un mes
  - Descansar 1 semana y volver a realizar, si cabe, el tratamiento.



**380 mg de Acacia Fibregum®**  
Acacia Senegal

**120 mg de Arabinogalactano de melaza ResistAid®**  
Polvo de fibras vegetales extraído del corteza de pino y de la madera de Alerce (*Larix spp*)

**Fibro complex** a base de Fibregum® un prebiótico eficaz en la proliferación de lactobacilus y bifidobacterias y Arabinogalactano ResistAid® que es una fibra no-digerible que favorece el desarrollo de la microbota favoreciendo el equilibrio del Sistema Inmunitario.

Cobertura de pollulan de la cápsula, apta para veganos.

\* Sin dinamización BEQ para este complejo, a fin de preservar la integridad de sus principios activos.

EFICAZ EN DISBIOSIS E  
INFLAMACIÓN INTESTINAL

NUEVO-PACK-2024

# Pack Fibro-Profloro Complex

## CONSEJOS DE UTILIZACIÓN

Proponer:

- 1 cápsula de cada bote (por la mañana en ayunas y/o a la noche antes de cenar)
- Curas de un mes
- Descansar 1 semana y volver a realizar, si cabe, el tratamiento.



### FÓRMULA DE FIBRO-CPX

380 mg de **Acacia Fibregum**®  
Acacia Senegal

120 mg de **Arabinogalactano de melaza ResistAid**®

Polvo de fibras vegetales extraído del corteza de pino y de la madera de Alerce (*Larix spp*)

### FÓRMULA DE PROFLORO-CPX:

128,57 mg de **Lactobacillus rhamnosus**

Minimo 100 mil millones de  
gérmenes/gr

128,57 mg de **Lactobacillus casei**

Minimo 100 mil millones de  
gérmenes/gr

42,86 mg de **Lactobacillus plantarum**

Minimo 100 mil millones de gérmenes  
/gr

**Fibro complex** a base de Fibregum® un prebiótico eficaz en la proliferación de lactobacilus y bifidobacterias y Arabinogalactano ResistAid® que es una fibra no-digerible que favorece el desarrollo de la microbota favoreciendo el equilibrio del Sistema Inmunitario.

Cobertura de pollulan de la cápsula, apta para veganos.

**Profloro Complex** a base de probióticos (*L. Rhamnosus*, *L. Casei*, *L. Plantarum*) que promueven la producción de bacterias benefactoras y equilibran la microbiota intestinal.

1 cápsula = 20 mil millones de gérmenes, minimo.

3 cepas seleccionadas por su estabilidad y su compatibilidad.

Cobertura de pollulan de la cápsula, apta para veganos.

\* Sin dinamización BEQ para estos dos complejos, para preservar la integridad de sus principios activos.

# ATENCIÓN ... PREGUNTA !!!

DADA LA FORMULACIÓN CONJUNTA DEL **PACK FIBRO-PROFLORO** Y ASIMILADA BUENA PARTE DE LO TRABAJADO HASTA AQUÍ...

¿ EN QUÉ PATOLOGÍAS GASTROENTÉRICAS ESTARÍA INDICADA LA RECOMENDACIÓN DE ESTE PACK ?

- 1 COLON IRRITABLE
- 2 HEPATITIS
- 3 FLATULENCIA-AEROFAGIA-INFLAMACIÓN
- 4 PANCREATITIS
- 5 ALERGIAS Y SENSIBILIDADES ALIMENTARIAS

Podéis escribir en el chat hasta 3 números de los 5 aquí presentados...



**VITAMINOR**

# ATENCIÓN ... RESPUESTA !!!

- 1 **COLON IRRITABLE:** por regular la inflamación subyacente (Fibro-Cpx) y nutrir la microbiota (Profloro-Cpx)
- 2 HEPATITIS
- 3 **FLATULENCIA-AEROFAGIA-INFLAMACIÓN:** por absorber gases (Fibro-Cpx) y reconducir la microbiota (Profloro-Cpx)
- 4 PANCREATITIS
- 5 **ALERGIAS Y SENSIBILIDADES ALIMENTARIAS:** por normalizar el conjunto de la microbiota (Profloro-Cpx) y por alimentar la flora comensal con buena fibra (Fibro-Cpx)

Las dosis recomendación:

1 cápsula de cada preparado antes de desayuno, comida y cena con 50 ml de agua de manantial (= 1-1-1)



**VITAMINOR**

# 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

## ITINERARIO DE ESTUDIO DE UN TEST DE MICROBIOTA

### 3.1 TÓXICOS:

- **3.1.1** Infección (parásitos, hongos, bacterias proteolíticas,...)
- **3.1.2** Hiperpermeabilidad intestinal
- **3.1.3** Metales (valorar triple test)

### 3.2 MICROBIOTA INTESTINAL

- **3.2.1** Enterotipo
- **3.2.2** Índices
- **3.2.3** Tipo de Disbiosis ( Proteolíticas, Archeas,...)

### 3.3 ACTIVIDAD METABOLICA Y MARCADORES :

calprotectina, beta-defensina, elastasa, etc...

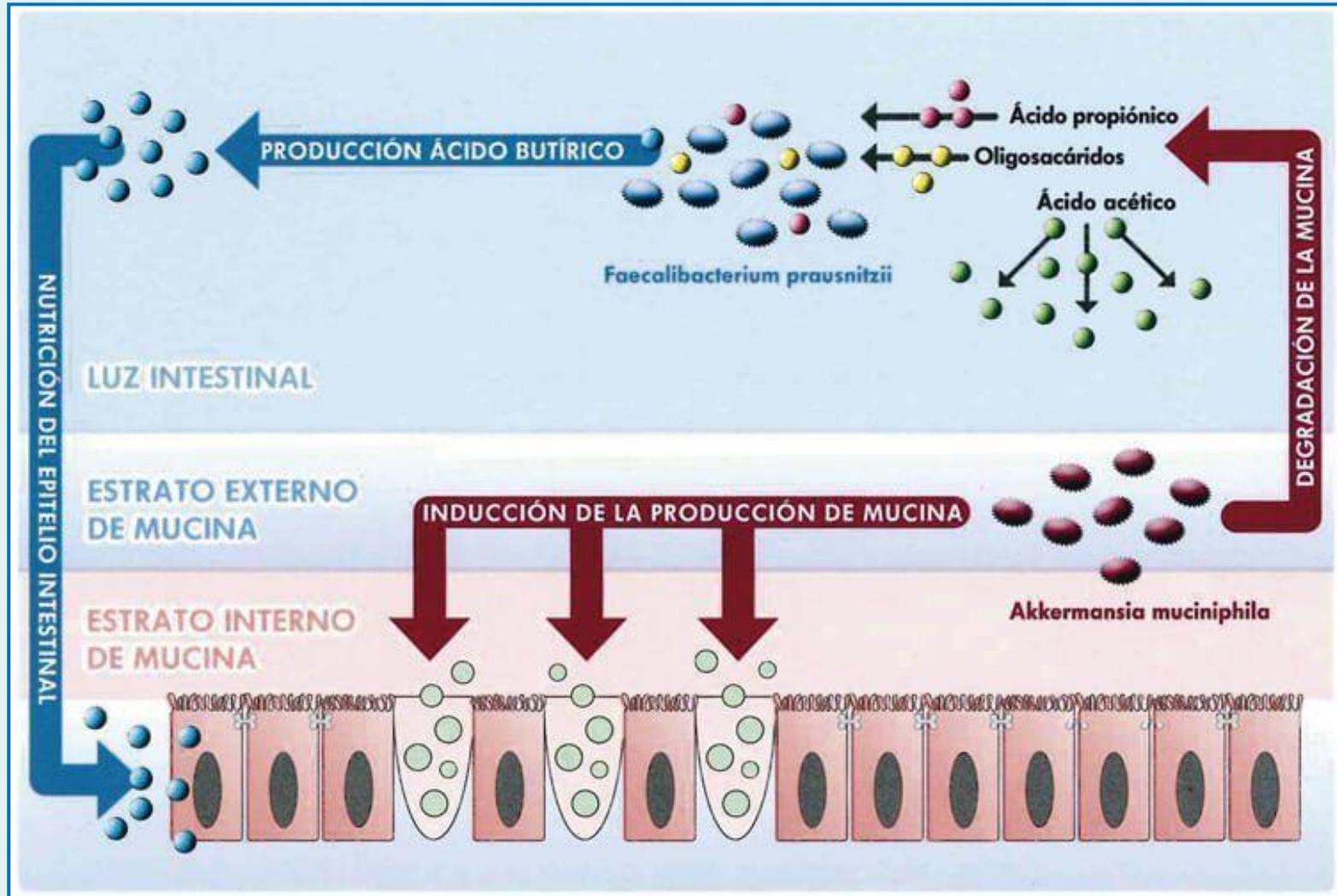
# 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

## 3.2.3 TIPOS DE DISBIOSIS



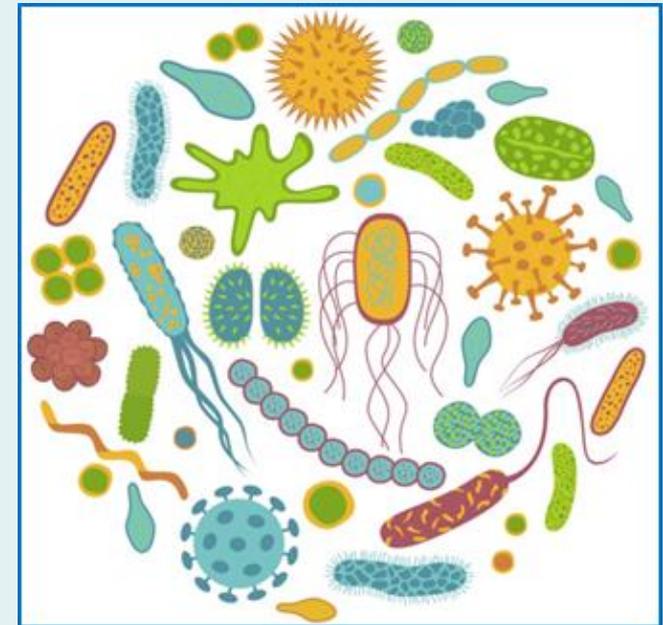
# 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

## 3.2.3 TIPOS DE DISBIOSIS : MICROBIOTA MUCONUTRITIVA-1



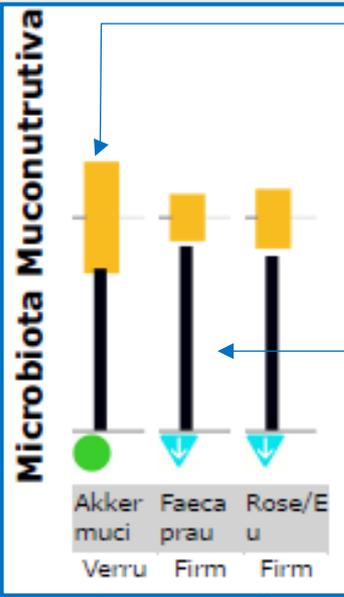
## 3.2.3.a MICROBIOTA MUCONUTRITIVA

- La microbiota muconutritiva desempeña un papel fundamental en el mantenimiento de la integridad de la **capa de mucus** que tapiza la mucosa intestinal, así como de la propia capa mucosa.
- Un resultado analítico **por debajo del rango** de normalidad tiene como consecuencia:
  - Una **insuficiente nutrición** del epitelio intestinal.
  - Un **déficit en la estimulación** de la producción de mucus.
  - Aumenta el riesgo de que se produzcan **trastornos y falta de protección** en la superficie mucosa.
  - **Favorece la respuesta inflamatoria** de la mucosa intestinal.
  - Pone en **riesgo** la función de la barrera intestinal.
- **Importancia del Ácido Butírico:**
  - **Antiinflamatorio.**
  - Estabilización de las mucosas y **reparación de la permeabilidad.**
  - Reducción del **estrés oxidativo.**
  - Mejora **de la irrigación de la mucosa** intestinal.
  - Contribuye a la **regeneración del mucus.**



# 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

## 3.2.3.a MICROBIOTA MUCONUTRITIVA



### *Akkermansia muciniphila* [Akker mucu]

- La *Akkermansia muciniphila* es la representante principal de la microbiota muconutritiva.
- Se encarga de la **formación de mucosa** para corregir la permeabilidad intestinal y ayudar en la absorción de nutrientes.
- En este test de ejemplo, aparece muy justa en el nivel inferior lo que indicaría **dificultad** de esta microbiota para formar mucus protector.

### *Faecalibacterium prausnitzii* [Faeca praus]

- Es uno de los componentes de la microbiota muconutritiva.
- Es una bacteria productora de **ácidos grasos de cadena corta** (SCFA), principalmente ácido butírico (fuente de energía para la mucosa intestinal y modulador de la microbiota).
- Se distribuye a lo largo del tracto gastrointestinal y se considera un indicador de salud intestinal.
- En este test aparece por debajo del umbral inferior lo que indica bajo nivel de SCFA y por tanto **poca protección**.

### *Roseburia spp / Eubacterium* [Rose/Eu]

- La *Roseburia intestinalis* es uno de los componentes de la microbiota muconutritiva.
- Se encarga específicamente de **estabilizar la mucosa y reparar su permeabilidad**.
- Las especies de *Eubacterium* son uno de los componentes de la microbiota reguladora.
- Se asocian a las especies de *Roseburia* ayudando en su crecimiento y protegen la mucosa intestinal.
- En este test aparecen bajos lo que indica exposición a **hiperpermeabilidad intestinal**.

## 3.2.3.b MICROBIOTA MUCONUTRITIVA-4: Preparados equilibradores

### Microbiota Muconutritiva [MMuc].

- Volvemos a insistir sobre la necesidad de equilibrar aquí los preparados prebióticos capaces de implementar la mucosa generadora de mucus.
- Aquí podríamos servirnos de la presentación ya comentada, **FIBRO-CPX (Lab. Vitaminor)**. En dosis medias de 1 cápsula a la noche y por la mañana en ayunas con 100 ml de agua.
- Y de otra parte las antocianidinas y proantocianidinas que aportan algunas frutas del bosque como los arándanos y el mirtilo así como la granada.
- Tal es el caso de mencionado producto **PRO AKK BPL (Lab. Eglé)**. Dosis: 1 cápsula a media mañana y a media tarde con 100 ml de agua de manantial.



# VITAMINOR

**EFICAZ EN DISBIOSIS E  
INFLAMACIÓN INTESTINAL**

**NUEVA-FÓRMULA-2024**

# Fibro Complex

## CONSEJOS DE UTILIZACIÓN

Proponer:

- 1 cápsula** (por la mañana en ayunas y/o a la noche antes de cenar)
- Curas de un mes
- Descansar 1 semana y volver a realizar, si cabe, el tratamiento.



**380 mg de Acacia Fibregum®**  
Acacia Senegal

**120 mg de Arabinogalactano  
de melaza ResistAid®**  
Polvo de fibras vegetales  
extraído del corteza de pino y  
de la madera de Alerce (*Larix  
spp*)

**Fibro complex** a base de Fibregum® un prebiótico eficaz en la proliferación de lactobacilus y bifidobacterias y Arabinogalactano ResistAid® que es una fibra no-digerible que favorece el desarrollo de la microbota favoreciendo el equilibrio del Sistema Inmunitario.

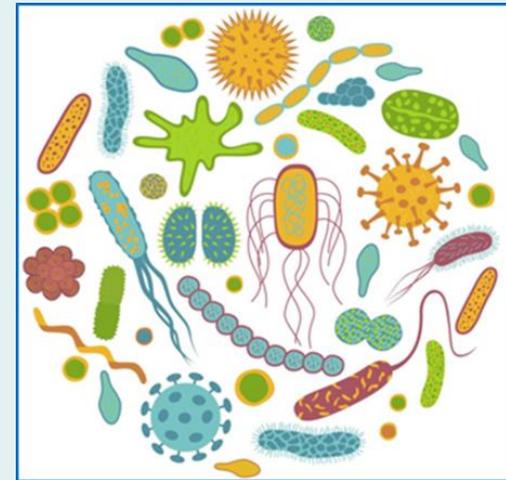
Cobertura de pollulan de la cápsula, apta para veganos.

\* Sin dinamización BEQ para este complejo, a fin de preservar la integridad de sus principios activos.

# 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

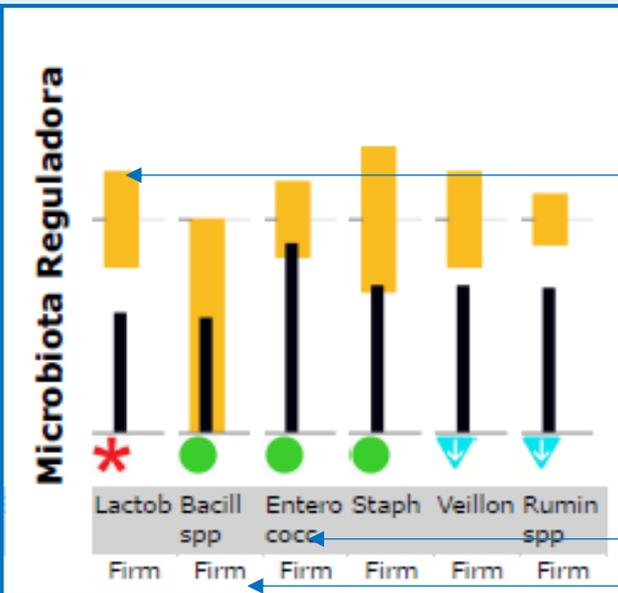
## 3.2.3.c MICROBIOTA REGULADORA

- Este grupo de bacterias son fundamentales para el correcto funcionamiento de toda la microbiota intestinal porque su correcto balance **protege e impide la colonización** patógenos.
- La microbiota reguladora, además de las funciones de barrera física e inmunológica, mantiene el **pH fisiológicamente ácido** en la luz intestinal y la integridad de la barrera selectiva que supone la pared intestinal (permeabilidad intestinal).
- Pueden **dañar la microbiota reguladora**:
  - La ingesta de fármacos (principalmente antibióticos y antiinflamatorios).
  - Dietas mal balanceadas (sobrecarga de alimentos refinados y lácteos animales, etc.).
  - Ingesta de tóxicos (alcohol, tabaco...).
  - Estrés.
  - Infecciones intestinales (hongos o parásitos).
- Un resultado analítico **por debajo del rango** de normalidad tiene como consecuencia:
  - Una **disminución de los sistemas protectores** de la barrera intestinal, dejando nichos ecológicos libres que pueden ser ocupados por patógenos.
  - Esta situación puede favorecer la **aparición de una disbiosis** que altera el equilibrio del medio interno, produciendo cambios de pH, lo que tiene un efecto negativo sobre el transporte y absorción de macro y micronutrientes.
  - Además, debido a la disminución que se produce en la síntesis de ácidos grasos de cadena corta, **se altera el aporte energético a las células** de la mucosa y puede ser entre otras, causa de estreñimiento.



# 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

## 3.2.3.c MICROBIOTA REGULADORA



### Lactobacillus spp [Lactob]

- Se detectan poblaciones diferentes de *Lactobacillus* como indicativo de **uso de probióticos** comerciales y/o de origen natural (yogur, kéfir, kombucha...).
- Las especies de *Lactobacillus* forman parte de la **microbiota reguladora** estable y obligada.
- Son productores de **ácido láctico** (precursor de los SCFA, de ácidos grasos de cadena corta) y **bactericidas**.
- También se encargan de **acidificar el medio** de forma que inhiben el crecimiento de bacterias proteolíticas.
- Resistencia a la colonización, clave por ejemplo a nivel de **salud vaginal**, **gran productora de ácidos grasos de cadena corta**, **productora de GABA**, **metabolismo de transformación de los polifenoles**.
- En este test aparecen descendidos hasta el punto que hay un indicador de alarma en forma de asterisco de color rojo.

### Bacillus spp [Bacill spp]

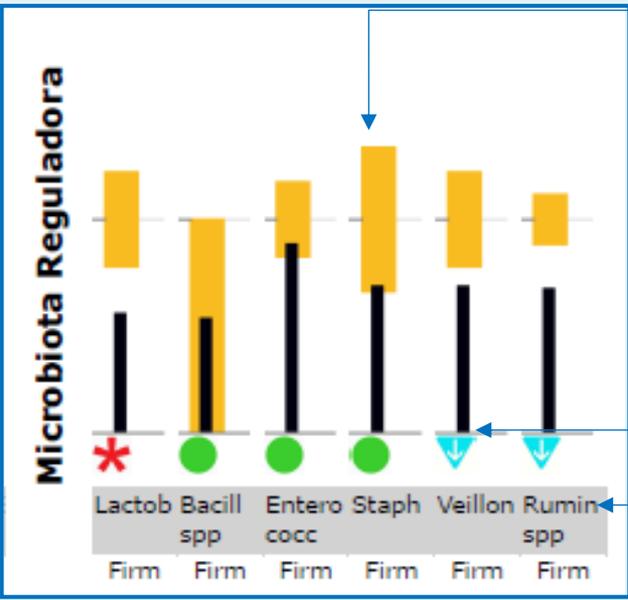
- Las especies de *Bacillus* forman parte de la **microbiota reguladora** estable pero transitoria.
- Su presencia es un indicador de una **mayor biodiversidad** microbiológica en el intestino.
- En este test aparecen en la banda media.

### Enterococcus spp

- Las especies de *Enterococcus* son uno de los componentes de la **microbiota reguladora**.
- Se consideran patógenos oportunistas y además son muy resistentes a los ácidos biliares y a los antibióticos en general.
- **Acidifican el tracto intestinal** aportando numerosas sustancias antibacterianas, tanto bactericidas como bacteriostáticas.
- En este test aparecen en rango.

# 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

## 3.2.3.c MICROBIOTA REGULADORA



### *Staphylococcus spp* [Staph]

- Las especies de *Staphylococcus* forman parte de la **microbiota reguladora**.
- Están presentes en la **mucosa intestinal y en la piel** de los humanos.
- Tienen varios factores de virulencia como los ácidos teicoicos y los peptidoglicanos.
- Los estafilococos elevados, más relacionados con **inflamación intestinal**; disminuidos, más relacionados con **sensibilidad alimentaria**.
- En este test aparecen en el umbral inferior lo que podría indicar problemas de piel y **sensibilidad alimentaria** en el paciente.

### *Veillonella spp* [Veillon]

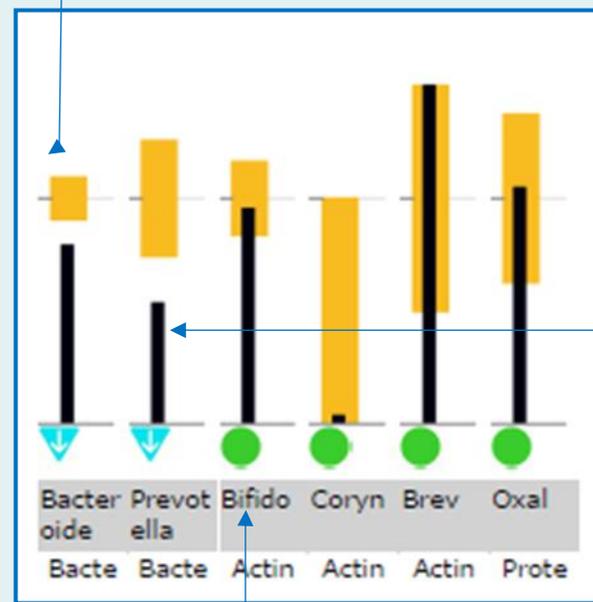
- Las especies de *Veillonella* forman parte de la **microbiota reguladora**.
- Se relacionan con problemas de **sensibilidad y/o intolerancia alimentaria**.
- En algunos casos se relacionan con patologías orales ya que son un residente habitual de la microbiota bucal.

### *Ruminococcus spp* [Rumin spp]

- El *Ruminococcus spp* es una bacteria del género Clostridia que vive en el intestino y **participa en metabolismo de los vegetales**.
- El *Ruminococcus gnavus* que es una subespecie, produce un polisacárido inflamatorio relacionado con la Colitis Ulcerosa, procesos alérgicos o autoinmunes.

# 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

## 3.2.3.c MICROBIOTA REGULADORA



### *Bacteroides* spp

- Las especies de *Bacteroides* son uno de los componentes más abundantes de la microbiota reguladora.
- Tienen una baja actividad metabólica pero potencian la **resistencia contra la flora patógena**.
- En este test aparecen descendidas lo que podría significar excesiva exposición a bacterias patógenas.

### *Prevotella* spp

- Las especies de *Prevotella* forman parte de la microbiota reguladora y se encuentran en las mucosas del tracto superior.
- Son especies **sensibles a la bilis** y participan en la **resistencia a la microbiota patógena**.
- En este test aparece descendida lo que puede indicar alteraciones biliares varias o bien exposición a bacterias patógenas.

### *Bifidobacterium* spp [Bifido]

- Las especies de *Bifidobacterium* son componentes principales de la microbiota reguladora y se distribuye a lo largo de todo el intestino.
- Sus niveles se reducen con el paso de los años.
- Están asociadas con una menor incidencia epidemiológica de **alergias, problemas de piel y pueden llegar a prevenir el crecimiento de tumores**.
- En este test aparecen en rango.

# 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

## 3.2.3.c MICROBIOTA REGULADORA

### *Corynebacterium spp* [Coryn]

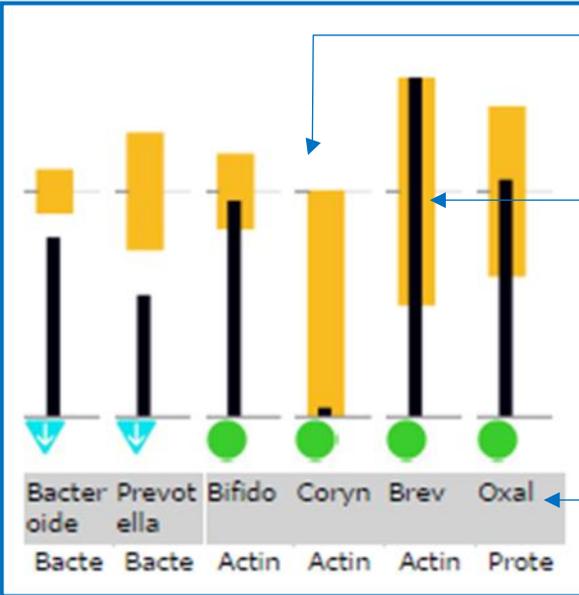
- Las especies de *Corynebacterium* son parte de la microbiota reguladora.
- Se relacionan con **problemas en la piel**, como dermatitis atópica.
- En este test en rango inferior.

### *Brevibacterium spp* [Brev]

- Las especies de *Brevibacterium* son componentes de la microbiota reguladora.
- Forma parte de la **microbiota normal de la piel** y se le atribuye olor corporal.
- En intestino, la variante *B. Flavum* es **productora de Acido Glutámico, precursor del GABA** y necesario en la síntesis de proteínas.
- Degrada la Ocratoxina.
- En este test se encuentra en rango superior.

### *Oxalobacter spp* [Oxal]

- Las especies de *Oxalobacter* forman parte de la microbiota reguladora.
- Una de sus funciones principales es la **degradación del oxalato** que produce nuestro organismo y del que obtenemos de la dieta.
- En este test se encuentra en rango.



# 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

## 3.2.3.c MICROBIOTA REGULADORA-7: Preparados equilibradores

También, aquí, se encontrarán indicados los prebióticos de fibra soluble, tal cual es el caso del preparado **FIBRO-CPX (Lab. Vitaminor)** en dosis de 1 cápsula con 100 ml de agua antes de cena y desayuno.



**EFICAZ EN DISBIOSIS E  
INFLAMACIÓN INTESTINAL**

**NUEVA-FÓRMULA-2024**

# Fibro Complex

## CONSEJOS DE UTILIZACIÓN

Proponer:

- 1 cápsula** (por la mañana en ayunas y/o a la noche antes de cenar)
- Curas de un mes
- Descansar 1 semana y volver a realizar, si cabe, el tratamiento.



**380 mg de Acacia Fibregum®**  
Acacia Senegal

**120 mg de Arabinogalactano  
de melaza ResistAid®**  
Polvo de fibras vegetales  
extraído del corteza de pino y  
de la madera de Alerce (*Larix  
spp*)

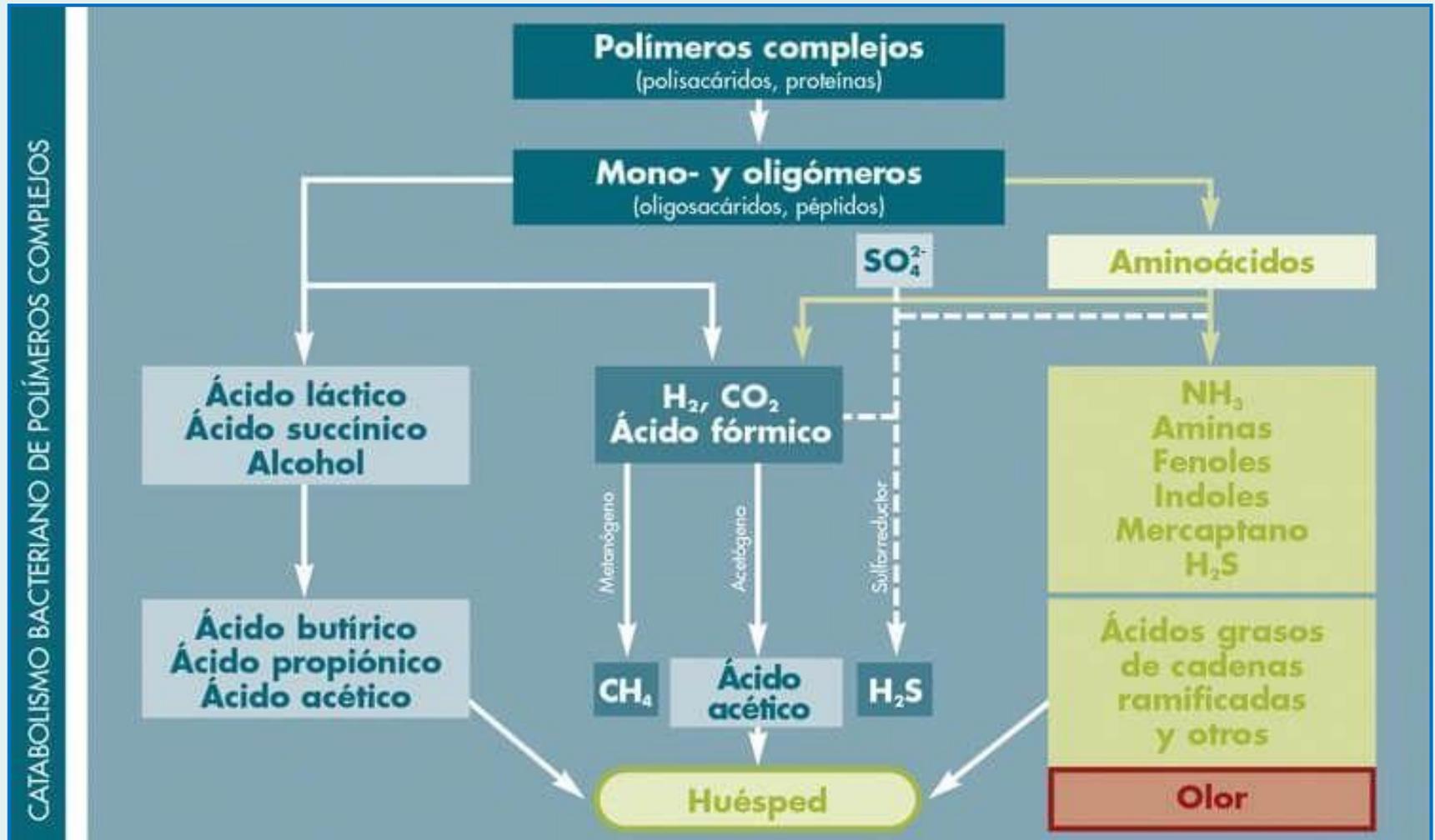
**Fibro complex** a base de Fibregum® un prebiótico eficaz en la proliferación de lactobacilus y bifidobacterias y Arabinogalactano ResistAid® que es una fibra no-digerible que favorece el desarrollo de la microbota favoreciendo el equilibrio del Sistema Inmunitario.

Cobertura de pollulan de la cápsula, apta para veganos.

\* Sin dinamización BEQ para este complejo, a fin de preservar la integridad de sus principios activos.

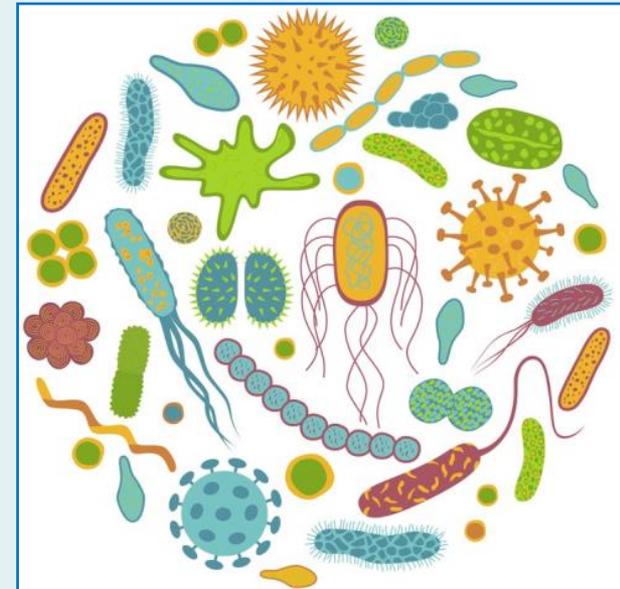
# 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

## 3.2.3.d MICROBIOTA PROTEOLÍTICA



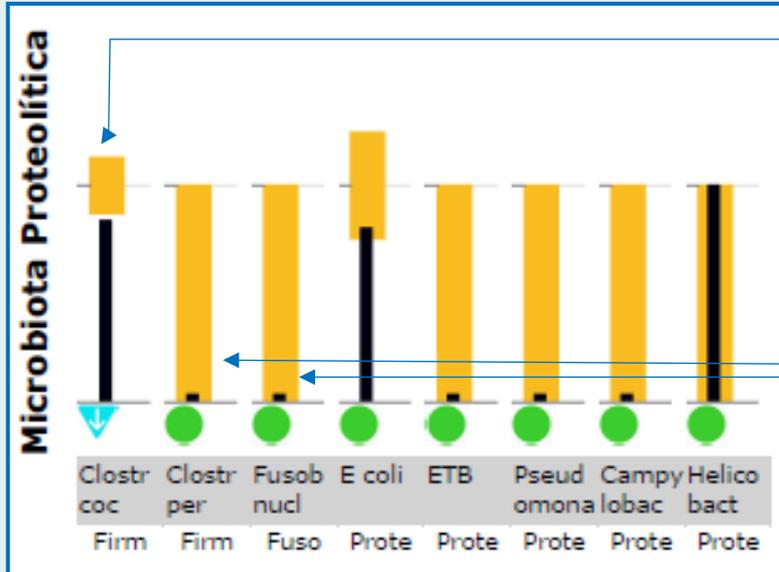
### 3.2.3.d MICROBIOTA PROTEOLÍTICA

- Un resultado **por encima del rango de normalidad de una o más bacterias proteolíticas**, produce un aumento de los productos alcalinos de degradación de las proteínas, que:
  - **Alcalinizan el pH fisiológico intestinal**, favoreciendo el desarrollo de patógenos.
  - **Acidifican el pH fisiológico del organismo**, por consunción excesiva del bicarbonato circulante.
- **Sobrecargan funcionalmente el hígado.**
- **Lesionan la mucosa de la pared intestinal**, pudiendo producir inflamación crónica y alteración de la permeabilidad intestinal.
- **La sobrecarga de proteínas en la dieta**, unida a desórdenes de la microbiota protectora y cambios en el pH metabólico, favorecen el crecimiento de bacterias proteolíticas.
- En general, su sobrecrecimiento produce un **aumento de la carga tóxica del organismo y una sobrecarga hepática.**
- Esto puede ser la causa de **trastornos gastrointestinales y síntomas como las malas digestiones**, flatulencia, distensión, estreñimiento y/o diarrea y molestias abdominales, a veces muy importantes.



# 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

## 3.2.3.d MICROBIOTA PROTEOLÍTICA



### *Clostridium grupo coccoides* [Clostr coccoides]

- El grupo de *Clostridium coccoides* forma parte de la microbiota proteolítica y son residentes habituales.
- Pertenecen a la microbiota activa ayudando a las células intestinales a **modular los procesos fisiológicos, metabólicos e inmunes.**
- En este test se encuentra descendida.

### *Clostridium grupo perfringens* [Clostr perfr]

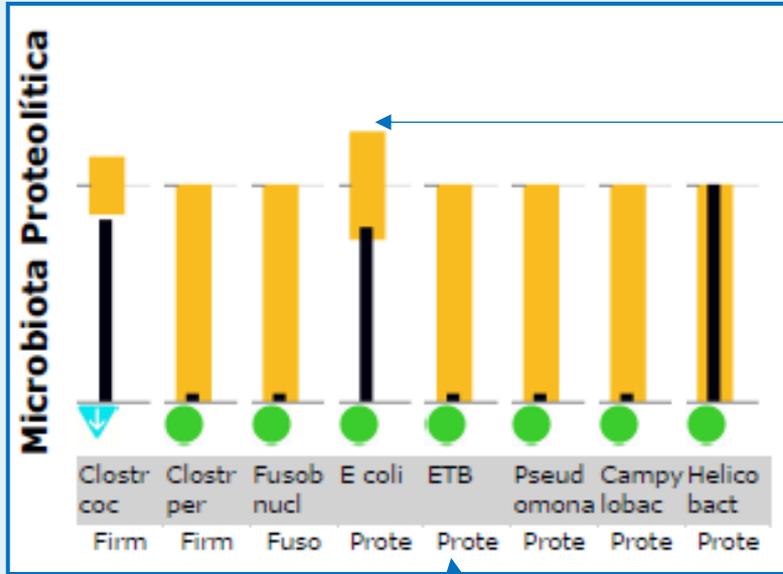
- El grupo de *Clostridium perfringens* forma parte de la microbiota proteolítica y son residentes transitorios.
- Está compuesto por patógenos ampliamente distribuidos en el ambiente.
- Son formadores de esporas y pueden producir **la liberación de enterotoxinas termolábiles.**
- En este test se encuentra en rango inferior.

### *Fusobacterium nucleatum* [Fusob nucle]

- El *Fusobacterium nucleatum* es un bacteria que forma parte de la microbiota proteolítica y se relaciona con patologías **cancerosas.**
- En mujeres, su presencia puede indicar problemas durante el **embarazo.**
- En este test se encuentra en rango inferior.

# 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

## 3.2.3.d MICROBIOTA PROTEOLÍTICA



### *Escherichia coli* [E coli]

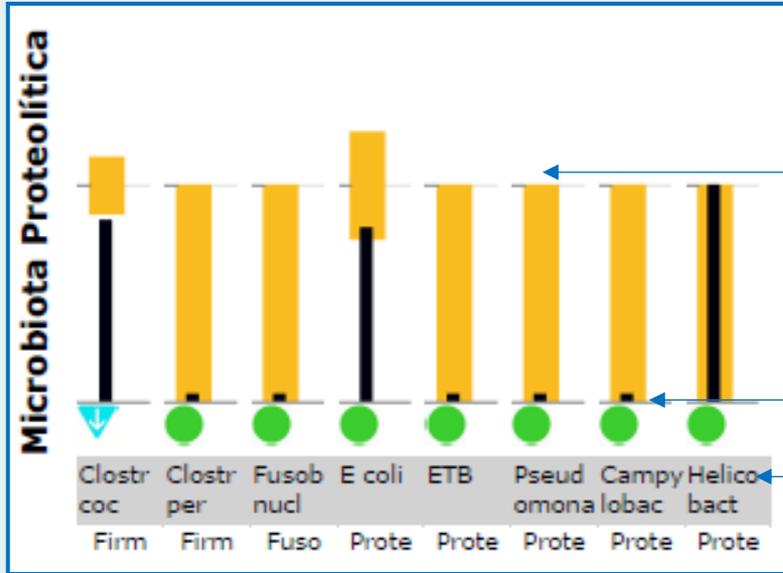
- La *Escherichia coli* representa menos de 0,1% de la microbiota intestinal y sus funciones pueden ser tanto de microbiota reguladora como de microbiota proteolítica.
- *E. coli* **aumenta interleuquina 6, aumenta IgA, aumenta IgG, betadefensinas, maduración de linfocitos de tipo B.**
- La *E. coli* no siempre tiene por qué ser patógena, de hecho hay una *E. coli* beneficiosa pues hay muchos tipos de *E. coli*.
- Producción de **vitamina K** y como beneficios: **vitamina B**, resistencia a la colonización de diferentes **patobiontes**, capacidad **de inmunorregulación** (es de las que más genera un contexto inmunorregulador).
- También producción de **triptófano** *in vitro* en los estudios, y producción de diferentes **indoles**...
- En **cáncer colorrectal** puede estar aumentada, **hígado graso no alcohólico**, **infecciones de orina**, **sobrecrecimiento bacteriano (SIBO)**, muchos tipos de **patología inflamatoria** también puede estar aumentada, muy posiblemente porque las diversas *E. colis* no son todas beneficiosas.
- En este test se encuentra en rango inferior.

### *Enterobacteriaceae, excluido E. coli* [ETB]

- Las Enterobacterias son uno de los representantes principales de la microbiota proteolítica.
- Normalmente son **bacterias de tránsito** que proceden de los alimentos en general cuando se realizan cambios dietéticos.
- Posee capacidad **inmunorreguladora**.
- En este test se encuentra en rango inferior.

# 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

## 3.2.3.d MICROBIOTA PROTEOLÍTICA



### *Pseudomona spp*

- Las especies de *Pseudomonas* forman parte de la microbiota proteolítica y se consideran **patógenos oportunistas**.
- Normalmente, son bacterias de tránsito que proceden de la ingesta.
- Pueden alterarse en los cambios de dieta.
- En este test se encuentra en rango inferior.

### *Campylobacter spp*

- Las especies de *Campylobacter* forman parte de la microbiota proteolítica y se buscan como indicador de **infección intestinal** (causa de diarreas agudas) cuando se hallan aumentadas.
- En este test se encuentra en rango inferior.

### *Helicobacter spp*

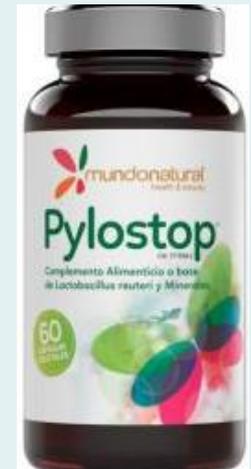
- Las especies de *Helicobacter* forman parte de la microbiota proteolítica.
- Se busca como indicador de **infección en el estómago cuando se hallan muy aumentadas**.
- *Helicobacter pylori* es causa de úlceras pépticas y también puede causar gastritis y cáncer de estómago. Cerca del 30 al 40 % de la población de los Estados Unidos contrae una infección por *Helicobacter*.
- En este test se encuentra en rango superior indicando posible infección de estómago.

## 3.2.3.d MICROBIOTA PROTEOLÍTICA: Preparados equilibradores

Para eliminar el *Helicobacter Pylori*

a) En primer lugar y de manera preferente, disponemos de una **Terapia en 2 fases**:

- Tomando 15 días **PHYTORINO CPX (Lab. Vitaminor)** en dosis de 2-2-2 e incluso 3-3-3 cápsulas antes o aún mejor lejos de comidas con 100 ml de agua. Por llevar los aceites esenciales de carácter antibiótico del que necesita esta bacteria (*Helicobacter Pylori*) para su completa erradicación.
- A posteriori 15 días de **PYLOSTOP 60 cáps (Lab. Mundo Natural)**. Dosis: 2 cápsulas a la noche con 100 ml de agua 30 min antes de la cena. Que aporta el muy estudiado y contrastado probiótico Pylopass™ (*Lactobacillus reuteri*) que ha demostrado repetidamente una acción regeneradora sobre la microbiota en los casos de *Helicobacter Pylori*



**SUSTITUYE AL ANTIGUO  
ORÍGANO-CPX. REFORZADO  
PARA RESOLVER PROCESOS  
INFECTIVOS**

**NUEVA FÓRMULA 2022**

# Phytorino Complex

## CONSEJOS DE UTILIZACIÓN

Proponer

**1 o 2 perlas tras el  
desayuno, comida y  
cena.**

Tratamientos de 7 a 10  
días a repetir en caso de  
reinfección.



## PHYTORINO Complex

Basado en aceites esenciales (árbol de té, tomillo quimioptipados (timol, eucaliptol, cineol) de vitamina C, zinc y bisglicinatos de cobre. La vitamina C, el zinc y el cobre participan en el funcionamiento normal del sistema inmunológico y protegen a las células del estrés oxidativo. El espectro de acción de los 3 aceites esenciales permite actuar sobre un gran número de virus y gérmenes que afectan a todas las mucosas (digestivas y respiratorias).

**30 mg  
Aceite esencial quimiotipado  
de árbol de té (*Melaleuca  
alternifolia*)**

**30 mg  
Aceite esencial quimiotipado  
de flores de tomillo (*Thymus  
vulgaris*)**

**25 mg  
Aceite esencial quimiotipado  
de Eucalipto radiata  
(*Eucalyptus radiata*)**

**24 mg  
Vitamina C**

**12,5 mg  
Bisglicinato de Zinc**

**1,5 mg  
Bisglicinato de Cobre**

## 3.2.3.d MICROBIOTA PROTEOLÍTICA: Preparados equilibradores

### Para eliminar el *Helicobacter Pylori*

**b)** Segunda opción de tratamiento y/o mantenimiento:

- Pueden recomendarse los hongos medicinales, también de contrastada efectividad en los casos de eliminación de *Helicobacter Pylori*.
- Nos referimos sobre todo a **Melena de León** (*Hericium erinaceus*), **Reishi** (*Ganoderma lucidum*), **Shiitake** (*Lentinula edodes*) de los que podemos recomendar 1 a 2 cápsulas preferentemente en ayunas con 100 ml de agua de manantial).
- Entre otros preparados de mercado, y como ejemplo, podríamos recomendar **MICO NEO GST (Lab Neo Vital)**.

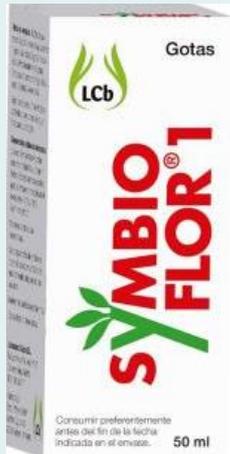


# 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

## 3.2.3.d MICROBIOTA PROTEOLÍTICA: Preparados equilibradores

c) En tercer lugar, puede resultar necesario regular la disruptora bacteria denominada *Schericcia coli* (*E.coli*)

a) Para regular la *Eschericcia coli* en infecciones intestinales agudas



**SYMBIOFLOR-1 cáps (18,5 €) (Lab. Sybiopharm/Cobas)**

**Composición :**

Agua destilada 49,91 g, cloruro sódico 0,19 g,  
carbonato de sodio decahidratado 0,0481 g,  
Lactosa 0,0461 g,  
Sulfato de magnesio 0,03895 g,  
Cloruro de magnesio 0,0304 g, L-cistina 0,01155 g,  
Cloruro de potasio 0,00665 g,  
Cloruro de calcio 0,0038 g,  
Fermentos probióticos : células y autolisado de *Enterococcus faecalis*.

**Dosis:** Adultos: Tomar 30 gotas 2 veces al día.

Niños: Tomar 20 gotas, 2 veces al día.

b) Para regular la *Eschericcia coli* en el Síndrome del Colon Irritable

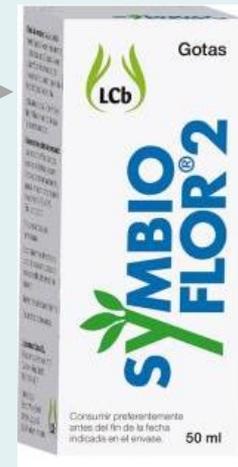
**SYMBIOFLOR-2 cáps (18,5 €) (Lab. Sybiopharm/Cobas)**

**Composición :**

Agua destilada 49,65 g,  
Cloruro sódico 0,3025 g,  
Sulfato de magnesio 0,0205 g,  
Cloruro de magnesio 0,016 g,  
Cloruro de potasio 0,0035 g,  
Cloruro de calcio 0,002 g,  
Fermentos probióticos: células y autolisado de *Escherichia coli*.

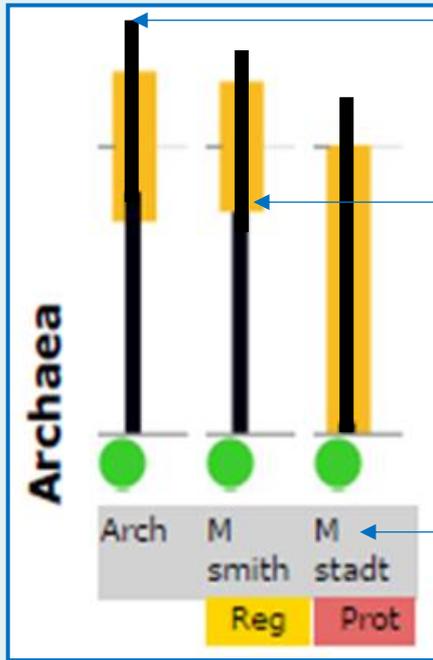
**Dosis:** Adultos: Tomar 5 gotas 2 veces al día, aumentar a 1 gota al día hasta 20 gotas 2 veces al día.

Niños: Tomar 10 gotas, 1 vez al día.



# 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

## 3.2.3.e ARCHEAS



### Dominio Archaea [Arch]

- Son microorganismos unicelulares con una morfología procariota pero sus rutas metabólicas son muy parecidas a los eucariotas. Son **metanogénicas** en general.
- En este test se encuentran en rango superior

### *Methanobrevibacter smithii* [M smith]

- Es una archaea **productora de metano**.
- Se encarga de extraer energía de los productos finales de la fermentación bacteriana y de reciclar el hidrógeno producido a través de su unión con dióxido de carbono o formiato (sal de ácido fórmico).
- Puede crecer en presencia de sales biliares.
- En este test se encuentra en rango superior

### *Methanosphaera stadtmanae* [M stadt]

- Es una archaea **productora de metano**.
- También se encarga de extraer energía de los productos finales de la fermentación bacteriana y de reciclar el hidrógeno producido a través de su unión con metanol.
- Puede sobrecrecer en presencia de sales biliares.
- En este test se encuentra en rango superior.

NOTA: Siempre que las archeas se encuentren en niveles elevados debemos sospechar la generación de hidrógeno y metano en el intestino lo que conlleva habitualmente inflamación y dolor. Este proceso de sobrecrecimiento de bacterias cuando tiene lugar en el Intestino Delgado recibe el nombre de **SIBO** (=Sobrecrecimiento Bacteriano en Intestino Delgado)

# 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

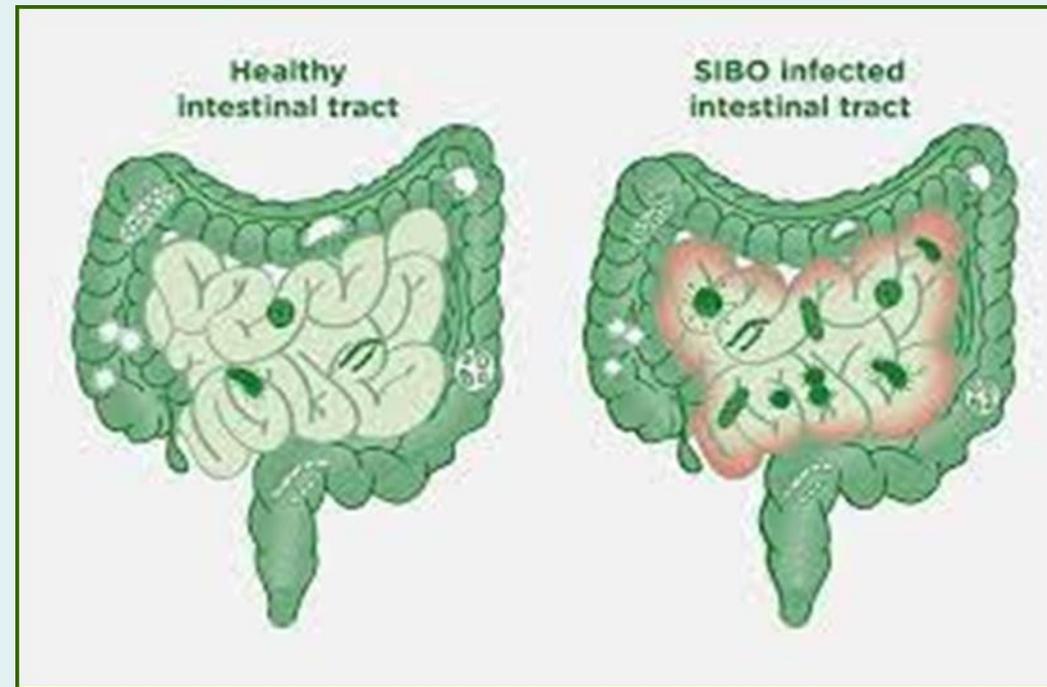
## 3.2.3.e ARCHEAS: Estudio del SIBO

**SIBO (= Small Intestine Bacterial Overgrowth = Sobrecrecimiento bacteriano en el Intestino Delgado)**

- El intestino delgado proximal contiene **cantidades relativamente pequeñas de bacterias** debido a la acción del ácido gástrico, la válvula ileocecal, la acción de las enzimas pancreáticas y la motilidad del intestino delgado.
- Se ha denominado SIBO o Sobrecrecimiento Bacteriano en Intestino Delgado a una **presencia superior a  $10^3$  UFC** (= Unidades Formadoras de Colonias) en el Intestino delgado proximal aunque esta cifra varía en función de los diversos autores.

### ▪ **SINTOMATOLOGÍA de SIBO**

- Diarrea
- Alternancia con estreñimiento
- Malnutrición
- Anorexia (=Pérdida de apetito)
- Dolor abdominal
- Náuseas
- Hinchazón abdominal
- Sensación de plenitud postprandial
- Fatiga
- Flatulencias
- Esteatorrea (=grasa en las heces)



## 3.2.3.e ARCHEAS-3: Estudio del SIBO

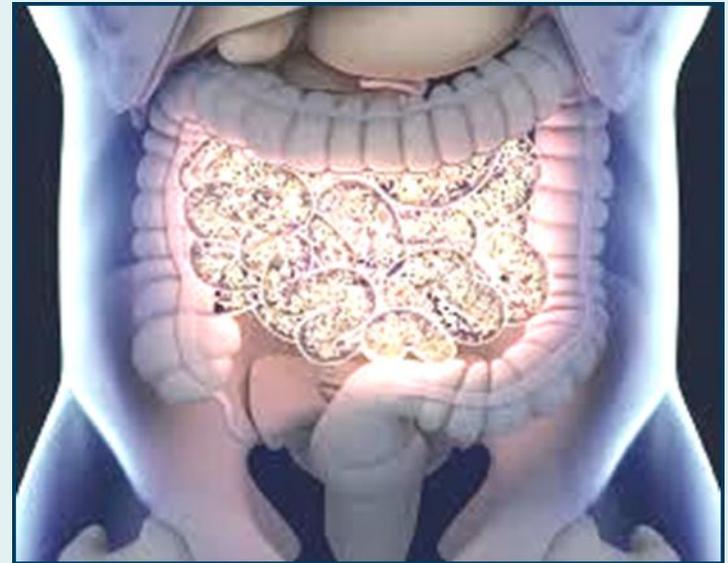
### ETIOLOGÍA DEL SIBO

- **Cirugía abdominal**
- **Problemas estructurales** (adherencias, divertículos en ID, fístulas, etc.)
- **Disminución de la motilidad intestinal por afecciones crónicas:** EII (Enfermedad Inflamatoria Intestinal), EC (Enf. Celíaca), Diabetes, Esclerodermia, Enteritis por radiación,...
- **Fármacos que disminuyen la motilidad intestinal:** narcóticos, anticolinérgicos, antidiarréicos, etc.
- **Hipo o aclorhidria** (falta o ausencia de ácido gástrico) por cirugía, gastritis autoinmune o por antiácidos inhibidores de la bomba de protones IBP tipo Omeprazol®).
- **Algunas gastroenteritis o intoxicaciones alimentarias.**
- **Consumo crónico de laxantes.**

**Narcóticos:** como los opiáceos → codeína, tramadol, morfina, fentanilo, etc...

**Anticolinérgicos:** antidepressivos tricíclicos como el Anafranyl® o antihistamínicos como el Benadryl®)

**Antidiarréicos:** como la loperamida (Imodium®)



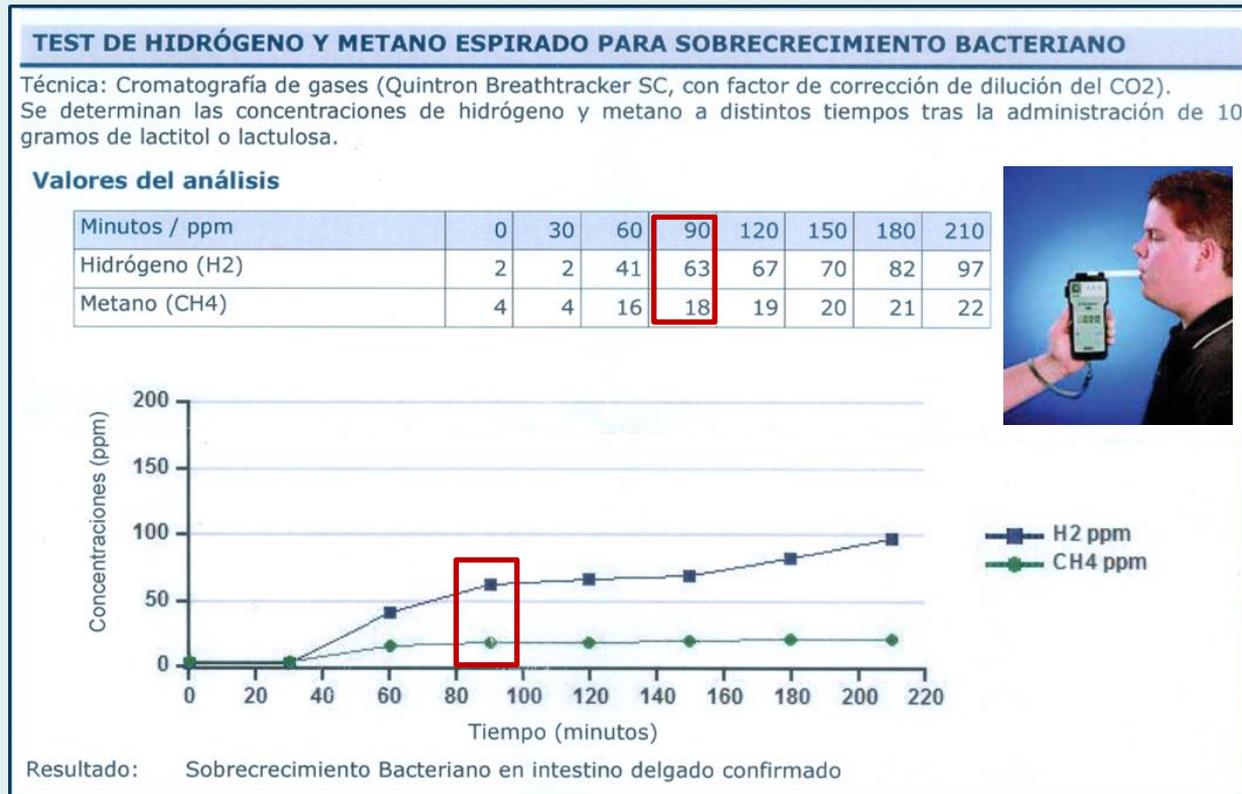
SIBO (Sobrecrecimiento Bacteriano en el Intestino Delgado)

# 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

## 3.2.3.e ARCHEAS-4: Estudio del SIBO DIAGNÓSTICO DEL SIBO-1

- A parte de las constatación de aumento de *archeas* en el intestino tenemos una prueba diagnóstica definitiva que es el **hidrógeno y el metano expirados** tras la toma de lactasa o lactitol.
- **Medición de hidrógeno producido por el metabolismo hidrocarbonado** (75 gramos de glucosa o 10 gramos de lactulosa o lactitol) de las bacterias luminales en la exhalación.
- **A pesar de la controversia** estudios recientes (2022) muestran una buena sensibilidad para el diagnóstico con el test de hidrógeno expirado cuando hay elevaciones  $\geq 20$  ppm después de 90 minutos.
- También se suele solicitar la **Medición de Metano expirado** tras la misma ingesta de glucosa o lactulosa que no deberían superar las **12 ppm** a los 90 min.

Ejemplo de Prueba diagnóstica de laboratorio de confirmación de un SIBO tras prueba de espiración de hidrógeno y metano.



# 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

## 3.2.3.e ARCHEAS-5: Estudio del SIBO

### DIETAS APLICABLES EN EL TRATAMIENTO DE SIBO (Ver Anexo-1 al final)

- **SCD ó Dieta de Carbohidratos Específicos** (Ver más detalles al final de esta presentación en el apartado "Dietas"):
  - Se trata de una Dieta atribuida a la Dra. Elaine Gottschall divulgada en su best-seller ***"Romper el círculo vicioso"*** editado por EUNSA en 2006 de la Universidad de Navarra).
  - Elimina todos los hidratos de carbono complejos como cereales, legumbres, azúcares, patatas, boniatos, etc...
  - Es una especie de Dieta Paleo ya que en ésta sí se encuentran permitidos: carne, pescado, huevo, vegetales y frutas poco azucaradas (cítricos y otras).
- **Dieta Baja en FODMAP** (Ver más detalles al final de esta presentación en el apartado "Dietas"):
  - Elimina la mayor parte de lácteos animales.
  - Elimina la mayor parte de cereales y tubérculos (patata, boniato, etc.).
  - Elimina la mayor parte de frutas dulces.
  - Elimina casi todas las legumbres.
  - Elimina la mayor parte de frutos secos oleaginosos.
  - Elimina las salsas, edulcorantes y fibras.



# 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

## 3.2.3.e ARCHEAS: Estudio del SIBO

### TRATAMIENTO ANTIBIÓTICO JUNTO A LA DIETA

- El protocolo de la Medicina Convencional en estos casos es el de prescribir dos tipos de antibióticos durante **2 o 3 semanas**:
    - Antibióticos sistémicos** → neomicina, metronidazol, amoxicilina con ácido clavulánico, ciprofloxacino, doxiciclina, tetraciclina o clotrimoxazol.
    - Antibióticos de acción luminal** → rifaximina (como Spiraxin®) a veces asociada a neomicina y/o metronidazol.
  - En Terapia de Criterio Naturista podemos recomendar de **4 a 6 semanas** de:
    - Aceite esencial de **Orégano** (*Origanum compactum*)
    - Aceite esencial de **Cilantro** (*Coriandrum sativum*)
    - Aceite esencial de **Arbol de té** (*Melaleuca alternifolia*)
    - Aceite esencial de **Tomillo** (*Thymus vulgaris*)
- \* Las dosis pueden llegar a ser de 2-2-2 perlas 1/2 hora antes de las comidas durante 10 días. Descansar 2 o 3 días y volver a realizar 10 días más hasta completar un total aproximado de 4 o 6 semanas en total de tratamiento.



Orégano



Cilantro



Tomillo



Árbol de té

# 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

## 3.2.3.e ARCHEAS: Estudio del SIBO

### EJEMPLO DE PROTOCOLO POR NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN PARA ABORDAR UN SIBO

Iniciar un tratamiento de "ataque" con 3 ó 4 semanas con:

- **Dieta baja en FODMAP o SCD por 3 ó 4 semanas** (la veremos al final)
- **Un preparado como PHYTORINO CPX (Lab. Vitaminor)** en dosis de 2-2-2 o 3-3-3 cápsulas antes comidas con 100 ml de agua de manantial.

A continuación iniciar un proceso de "correcta repoblación" de la microbiota con un preparado del tipo por 1 a 3 meses :

Finalmente de modo concomitante al anterior o no, se hace un tratamiento de mejora del tránsito con pro-kinéticos del tipo:

- **TRANSITO CPX (Lab. Vitaminor)** en dosis: de 2 cápsulas a media mañana y a media tarde con 100 ml de agua de manantial.
- **IBEROGAST (Lab. Bayer)** → Dosis: de 10 a 20 gotas antes comida y cena.

**Nota-1:** Recordar que puede ser necesario realizar un apoyo con Enzimas Digestivas y/o con potenciadores hepato-biliares. Ej: **BROMELEO-CPX** (Lab Vitaminor). Dosis: 1 o 2 cáps. en medio de las comidas.

**Nota-2:** Si tras este tiempo de trabajo los resultados aún no fueran satisfactorios sería preceptivo volver a realizar otro "ciclo" completo de tratamiento tal vez cambiando alguno-s de los preparados.

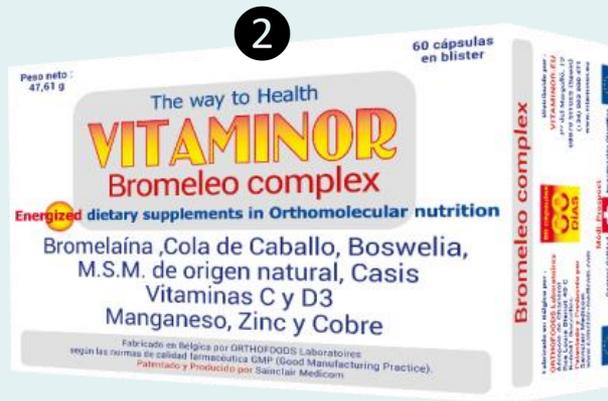


# 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

## UNA PREGUNTA ABIERTA A TODAS-OS!

EN ESTE PROTOCOLO DE SIBO QUE ACABAMOS DE ABRIR...

¿ CUÁL CREÉIS QUE ES EL PREPARADO VITAMINOR® CON EFECTO ANTIBIÓTICO POR EXCELENCIA ?:



Escribid en el chat 1 solo número: 1, 2 o 3

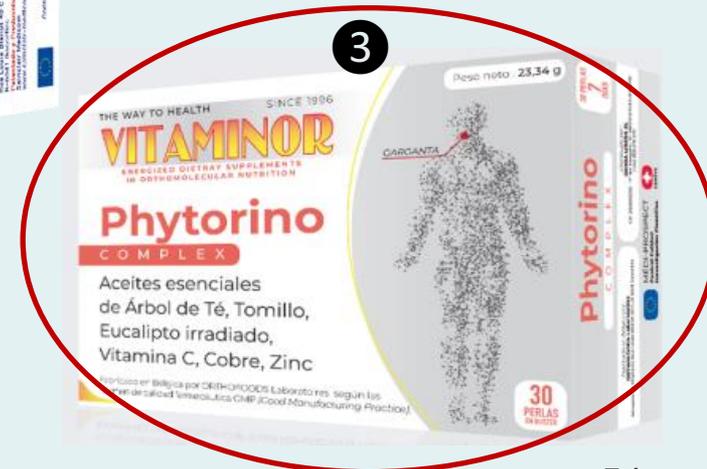
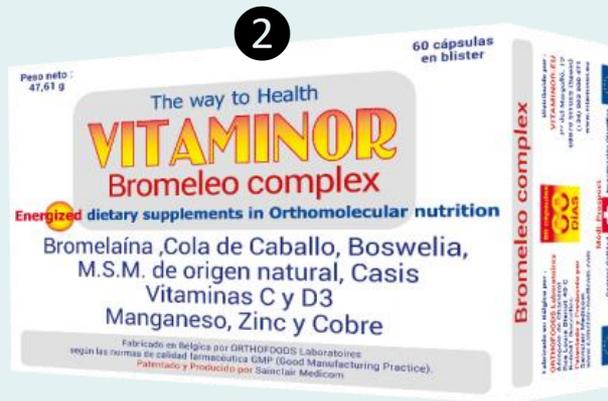
# VITAMINOR

# 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

## UNA PREGUNTA ABIERTA A TODAS-OS!

EN ESTE PROTOCOLO DE SIBO QUE ACABAMOS DE ABRIR...

¿ CUÁL ES EL PREPARADO VITAMINOR® CON EFECTO ANTIBIÓTICO POR EXCELENCIA ?:



# VITAMINOR

SUSTITUYE AL ANTIGUO  
ORÍGANO-CPX. REFORZADO  
PARA RESOLVER PROCESOS  
INFECTIVOS

NUEVA FÓRMULA 2022

# Phytorino Complex

## CONSEJOS DE UTILIZACIÓN

Proponer

**1 a 3 perlas** tras el  
**desayuno, comida y**  
**cena.**

Tratamientos de 7 a 10  
días a repetir en caso de  
reinfeción.



## PHYTORINO Complex

Basado en aceites esenciales (árbol de té, tomillo quimioptipados (timol, eucaliptol, cineol) de vitamina C, zinc y bisglicinatos de cobre. La vitamina C, el zinc y el cobre participan en el funcionamiento normal del sistema inmunológico y protegen a las células del estrés oxidativo. El espectro de acción de los 3 aceites esenciales permite actuar sobre un gran número de virus y gérmenes que afectan a todas las mucosas (digestivas y respiratorias).

**30 mg**  
**Aceite esencial quimiotipado de árbol de té** (*Melaleuca alternifolia*)

**30 mg**  
**Aceite esencial quimiotipado de flores de tomillo** (*Thymus vulgaris*)

**25 mg**  
**Aceite esencial quimiotipado de Eucalipto radiata** (*Eucalyptus radiata*)

**24 mg**  
**Vitamina C**

**12,5 mg**  
**Bisglicinato de Zinc**

**1,5 mg**  
**Bisglicinato de Cobre**

REESTRUCTURACIÓN  
INTESTINAL

## CONSEJOS DE UTILIZACIÓN

Proponer : **4 a 8 cápsulas al día**  
(durante varios meses  
En preferencia fuera de las  
comidas)

NOTA: Este preparado puede estar contraindicado en pacientes con alteraciones de la función hepato-biliar tal es el caso por ejemplo de aquellos afectados por cálculos biliares. En el caso de toma simultánea de medicamentos se recomienda consultar con facultativo competente antes de tomar este preparado.

# Tránsito Complex



## FÓRMULA

INGREDIENTES ACTIVOS  
por 4 cápsulas:

1000 mg **Glutamina**

800 mg **Spirulina Bio**  
Ecocert  
(*Spirulina platensis*)  
Alga entera

211 mg **Cúrcuma**  
95% rica en curcumina  
de *Curcuma longa*

100 mg **Romero**  
Extracto seco  
estandarizado.  
(*Rosmarinus officinalis*)  
Hojas

400 mg **Boswellia,**  
**resina de**  
(*Boswellia serrata*)

**Tránsito complex** contiene L-glutamina, Spirulina, Curcumina y Romero.

Contribuye :

- A proteger las células contra el stress oxidativo (Spirulina)
- A la protección de la barrera intestinal (*tight junctions*)
- Al confort digestivo (Curcumina)
- Ayuda a mantener una digestión normal (Romero)

**Precauciones en caso de personas que presentan alergia al pescado (cobertura de la cápsula) y a la Soja (lecitinas).**

**ENZIMOTERAPIA  
SISTÉMICA o DIGESTIVA**

## CONSEJOS DE UTILIZACIÓN

Proponer

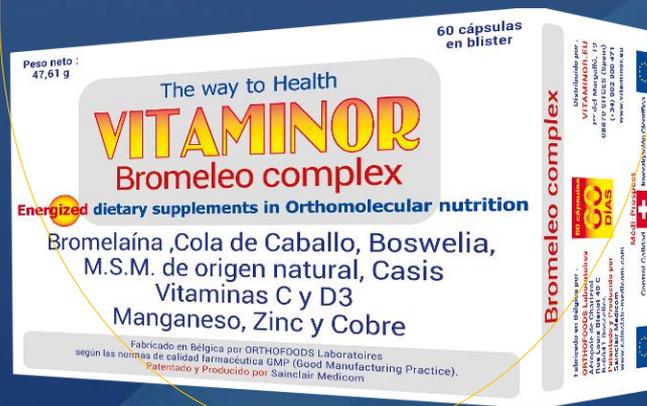
**1 a 6 cápsulas al día**

- Fuera de las comidas en los procesos inflamatorios.
- Durante la comida en dispepsias por deficiencia enzimática.

**Bromeleo Complex** a base de Bromelaína, de Boswellia, de Cola caballo, de Grosella y de MSM. Contribuye: a las funciones de eliminación del organismo (Cola Caballo); a proteger las articulaciones y la mucosa del intestino (Boswellia); a sostener el sistema inmune ( grosellero negro); a la formación adecuada de colágeno para asegurar el funcionamiento normal de los vasos sanguíneos (Vitamina C); al mantenimiento del tejido conjuntivo (Cobre, Manganeseo); a una síntesis protéica adecuada (Zinc); al mantenimiento de una correcta función muscular (Vitamina D3) y a un correcto metabolismo (Vitamina C, Manganeseo, Cobre).

Precauciones de empleo, en caso de embarazo o madres lactantes así como en las personas que presentan alergia al pescado (cobertura de la cápsula).

# Bromeleo Complex



## FÓRMULA

**200 mg Bromelaína**  
2400 GDU (=Unidades de Digestión de Gelatina)

**150 mg Cola de caballo**  
Extracto seco estandarizado (*Equisetum Arvense*) Partes aéreas.

**100 mg Boswellia serrata**  
Goma-Resina Extracto seco de *Boswellia. serrata*

**100 mg MSM DISTILPURE®**  
Metilsulfonilmetano corteza de Pino (Pinus y Alerce)

**25 mg Grosellero negro**  
(*Ribes nigrum*) hoja. Extracto seco estandarizado

**12 mg Vitamina C**  
Extracto seco estandarizado de Acerola (15% IR\*) (*Malpighia glabra*) Bayas (48 mg titulado al 25% de Vit. C)

**1,5 mg Zinc Bisglicinato**  
Chelazome® (7,5 mg titulado al 20% de Zn elemental) (15 % IR\*)

**0,3mg Manganeseo**  
Bisglicinato (1,875 mg titulado al 16% de Mn elemental) (15% IR\*)

**0,15 mg Cobre Bisglicinato** (1,5 mg titulado al 10% de Cu elemental) (15% IR\*)

**5 µg Vitamina D3**  
Colecalciferol (200 UI) (100 % IR\*)

# 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

## ITINERARIO DE ESTUDIO DE UN TEST DE MICROBIOTA

### 3.1 TÓXICOS:

- **3.1.1 Infección** (parásitos, hongos, bacterias proteolíticas,...)
- **3.1.2 Hiperpermeabilidad intestinal**
- **3.1.3 Metales** (valorar triple test)

### 3.2 MICROBIOTA INTESTINAL

- **3.2.1 Enterotipo**
- **3.2.2 Índices**
- **3.2.3 Tipo de Disbiosis** ( Proteolíticas, Archeas,...)

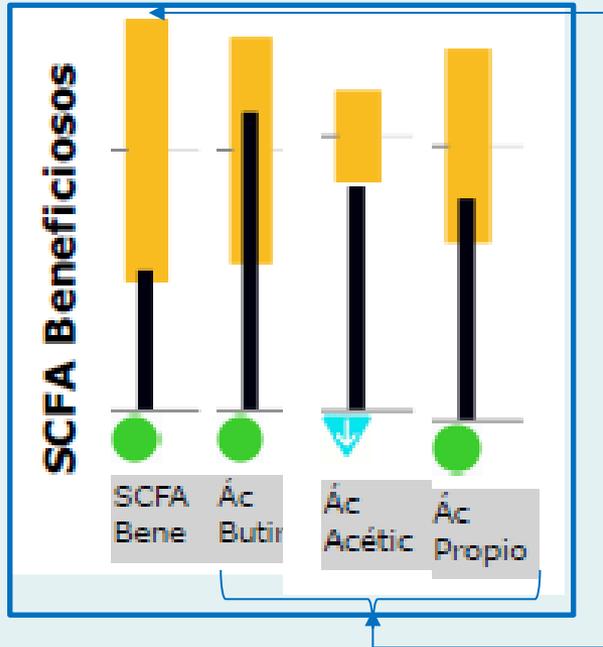
### 3.3 ACTIVIDAD METABOLICA Y MARCADORES:

calprotectina, beta-defensina, elastasa, etc...

# 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

## 3.3.1 SCFA (=Ácidos Grasos de Cadena Corta) BENEFICIOSOS

### SCFA Beneficiosos [SCFA Bene]



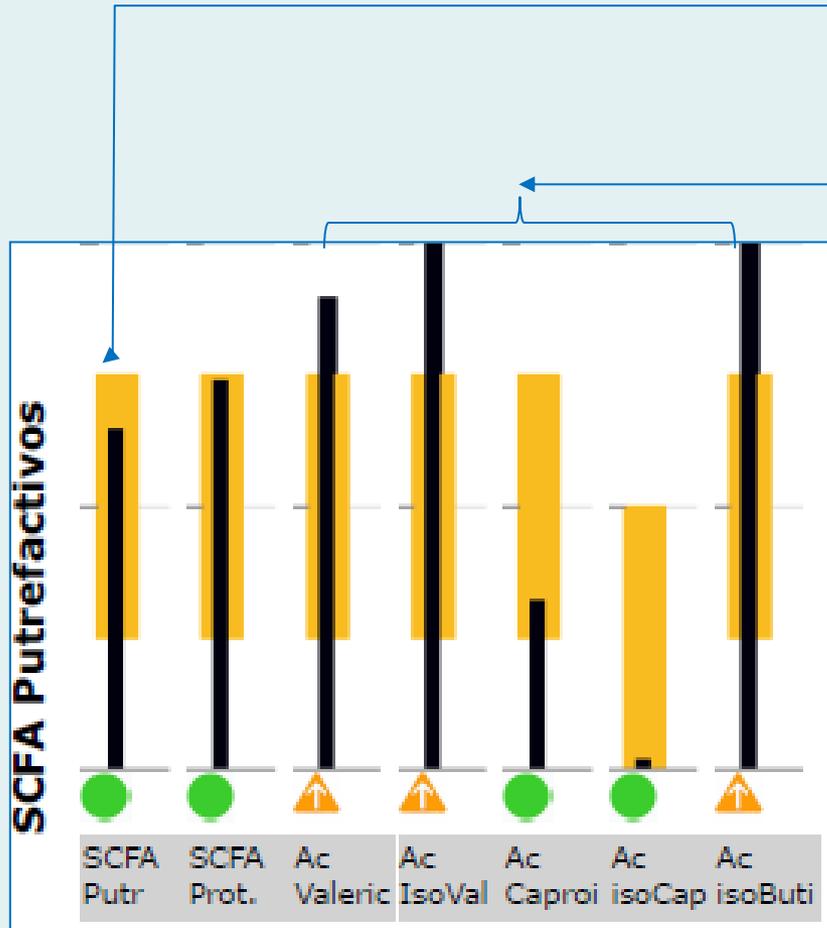
Recordemos que ma Microbiota Muconutriva dependía especialmente de *Faecalibacterium prausnitzii* y de *Akkermansia muciniphila*.

- Los SCFA beneficiosos son el **ácido acético**, el **propiónico** y el **butírico**, siendo el último el más importante.
- Sus proporciones deben ser 60/25/20 en una proporción balanceada.
- Son ácidos grasos procedentes de la fermentación bacteriana de carbohidratos.
- Aumentan la producción de mucina por parte de la **microbiota muconutriva**, hecho que permite regular la permeabilidad intestinal.
- En este test están en rango inferior lo que podría indicar desprotección de la mucosa gástrica.
- Un resultado analítico por **debajo del rango** de normalidad tiene como consecuencia:
  - Una **insuficiente nutrición** del epitelio intestinal.
  - Un **déficit en la estimulación** de la producción de mucus.
  - Aumenta el riesgo de que se produzcan trastornos y falta de **protección en la superficie mucosa**.
  - Favorece la **respuesta inflamatoria** de la mucosa intestinal.
  - Pone en riesgo la función de la **barrera intestinal**.
- **Importancia del Ácido Butírico**
  - **Antiinflamatorio**.
  - Estabilización de las mucosas y **reparación de la permeabilidad**.
  - Reducción del **estrés oxidativo**.
  - **Mejora de irrigación** de la mucosa intestinal.
  - Contribuye a la **regeneración del mucus**.

## 3.3.2 SCFA (=Ácidos Grasos de Cadena Corta) PUTREFACTIVOS

### SCFA Putrefactivos [SCFA Putr]

- Los SCFA putrefactivos son el **ácido valérico**, el **iso-valérico**, el **caproico**, el **iso-caproico** y el **iso-butírico**.
- Proviene de la fermentación bacteriana de proteínas no digeridas.
- En este test se encuentran en rango en su conjunto, si bien el ácido valérico, el iso-valérico así como el iso-butírico se encuentran elevados y fuera de rango lo que indica **disfunción de neurotransmisores**.

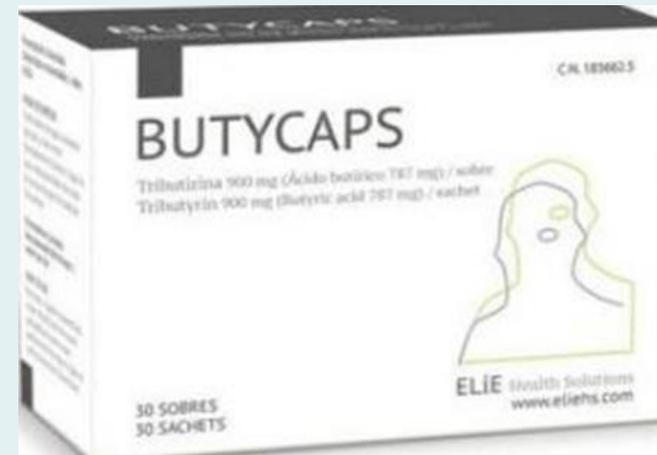


### 3.3.3 SCFA (=Ácidos Grasos de Cadena Corta) BENEFICIOSOS/PUTREFACTIVOS: Preparados para regularlos

#### a) Importancia de la regulación del butirato:

Podemos recomendar el ya mencionado preparado **BUTYCAPS (Lab. Elie Health solutions) 30 sobres ó 60 cáps** que se fundamenta en el principio activo de la tributirina.

**Dosis:** Tomar 1 sobre al día . Abrir el sobre y añadirlo a un yogur o a un alimento de consistencia tipo puré, mezclarlo con 1 cuchara e ingerir sin masticar. También puede verse directamente en la boca y tragar en 1 o varias veces con ayuda de un vaso de agua. Nunca masticar. Nunca calentar.



# 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

## 3.3.3 SCFA (=Ácidos Grasos de Cadena Corta) BENEFICIOSOS/PUTREFACTIVOS: Preparados para regularlos

### b) Importancia de reconstrucción de la estanqueidad intestinal col L-Glutamina:

En este sentido es fundamental la provisión de L-Glutamina gran biorreguladora de la reconstrucción intestinal y en especial de sus "uniones estrechas" (=tight junctions).

El preparado **TRANSITO-CPX (Lab. Vitaminor)** cumple con estos requisitos terapéuticos.

Si esta relación entre los beneficiosos y los putrefactivos desemboca, como ocurre muy habitualmente, en estreñimiento crónico podremos ensayar el preparado **LAXO-CPX (Lab. Vitaminor)** . Dosis: 1 cápsula "A" + 1 cápsula "B" en ayunas y antes de la cena con 100 ml de agua de manantial.

Contiene en sus cápsulas "A" los drenantes hepáticos fumaria (*Fumaria officinalis*), malvabisco (*Althaea officinalis*) y magnesio junto a sus cápsula "B" que contienen la Fibra dietética del Plantago Ovata (*Ispaghula husk*).



# VITAMINOR

REESTRUCTURACIÓN  
INTESTINAL

### CONSEJOS DE UTILIZACIÓN

Proponer : **4 a 8 cápsulas al día**  
(durante varios meses  
En preferencia fuera de las  
comidas)

NOTA: Este preparado puede estar contraindicado en pacientes con alteraciones de la función hepato-biliar tal es el caso por ejemplo de aquellos afectados por cálculos biliares. En el caso de toma simultánea de medicamentos se recomienda consultar con facultativo competente antes de tomar este preparado.

# Tránsito Complex



### FÓRMULA

INGREDIENTES ACTIVOS  
por 4 cápsulas:

1000 mg **Glutamina**

800 mg **Spirulina Bio**  
Ecocert  
(*Spirulina platensis*)  
Alga entera

211 mg **Cúrcuma**  
95% rica en curcumina  
de *Curcuma longa*

100 mg **Romero**  
Extracto seco  
estandarizado.  
(*Rosmarinus officinalis*)  
Hojas

400 mg **Boswellia,**  
**resina de**  
(*Boswellia serrata*)

**Tránsito complex** contiene L-glutamina, Spirulina, Curcumina y Romero.

Contribuye :

- A proteger las células contra el stress oxidativo (Spirulina)
- A la protección de la barrera intestinal (*tight junctions*)
- Al confort digestivo (Curcumina)
- Ayuda a mantener una digestión normal (Romero)

**Precauciones en caso de personas que presentan alergia al pescado (cobertura de la cápsula) y a la Soja (lecitinas).**

**DRENADOR EXCELENTE  
DEL MEDIO INTESTINAL**

# Laxo Complex

**1 cápsula A y 1 cápsula B**

Antes de la cena y el  
desayuno

Con un gran vaso de agua  
(150 ml)



**Laxo Complex** Contiene Fumaria, Malvavisco, Ispaghul y Magnesio.

Le Magnesio contribuye al equilibrio electrolítico y a una función muscular normal. El Ispaghul contribuye a la función intestinal y al tránsito. La Fumaria y el Malvavisco contribuyen al buen funcionamiento intestinal.

Muy importante: Tomar las cápsulas con un gran vaso de agua (150 ml). Precauciones de empleo en mujeres embarazadas y madres lactantes, y en personas diabéticas. Contra-indicado en caso de estenosis intestinal o esofágica, en cálculos biliares, y en las personas que tienen alergia al pescado (envoltura de la cápsula A)

## FÓRMULA

Dosis diaria:

**Por 2 cápsulas A**

**500 mg Fumaria**  
Fumaria officinalis - Partes aéreas

**400 mg Malvavisco Bio**  
Ecocert® Althaea officinalis - raiz

**56,25 mg Magnesio Bisglicinato**  
(15% I R\*)

**Por 2 cápsulas B**

**1300 mg Ispaghul Bio**  
Ecocert®. Polvo. Plantago ovata - semillas y tegumentos

## 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

### 3.3.3 SCFA (=Ácidos Grasos de Cadena Corta) BENEFICIOSOS/PUTREFACTIVOS: Preparados para regularlos-5

c) Importancia en la generación de un mucus de calidad:

Aquí dispondríamos de los pre-probióticos así como de la fibra soluble precursora de mucus en el preparado **FIBRO-CPX (Lab. Vitaminor)**.

**Dosis:** 1 cápsula 30 min antes de cenar y en ayunas por la mañana con 100 ml de agua de manantial.



**VITAMINOR**

EFICAZ EN DISBIOSIS E  
INFLAMACIÓN INTESTINAL

NUEVA-FÓRMULA-2024

# Fibro Complex

## CONSEJOS DE UTILIZACIÓN

Proponer:

- 1 cápsula** (por la mañana en ayunas y/o a la noche antes de cenar)
  - Curas de un mes
  - Descansar 1 semana y volver a realizar, si cabe, el tratamiento.



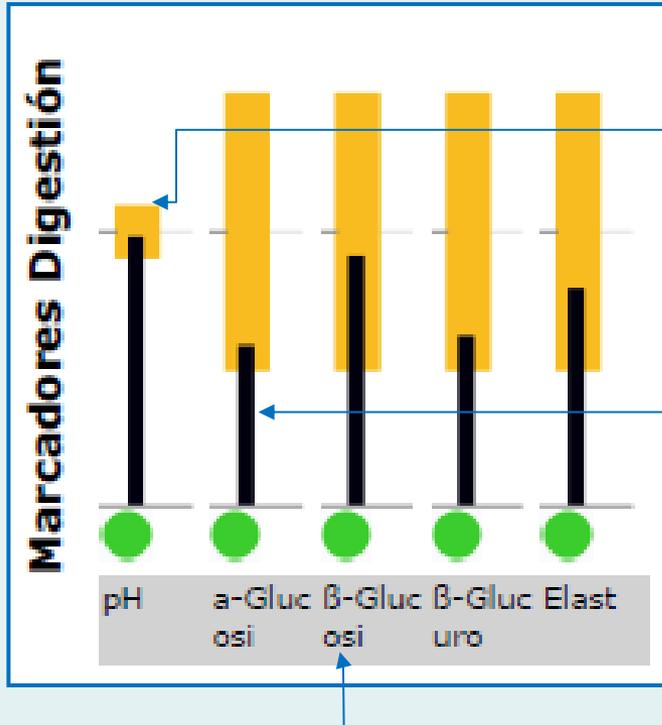
**380 mg de Acacia Fibregum®**  
Acacia Senegal

**120 mg de Arabinogalactano de melaza ResistAid®**  
Polvo de fibras vegetales extraído del corteza de pino y de la madera de Alerce (*Larix spp*)

**Fibro complex** a base de Fibregum® un prebiótico eficaz en la proliferación de lactobacilus y bifidobacterias y Arabinogalactano ResistAid® que es una fibra no-digerible que favorece el desarrollo de la microbota favoreciendo el equilibrio del Sistema Inmunitario.

Cobertura de pollulan de la cápsula, apta para veganos.

\* Sin dinamización BEQ para este complejo, a fin de preservar la integridad de sus principios activos.



## 3.3.4 MARCADORES DE DIGESTIÓN

### Regulación de pH

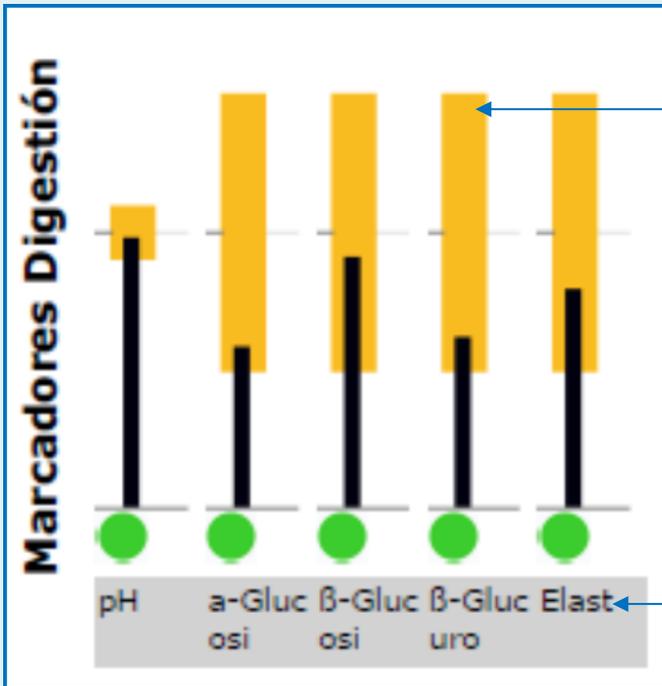
- El pH refleja la actividad metabólica global del colon, la **composición microbiana del intestino y los hábitos dietéticos**.
- **No está relacionado con la acidez gástrica**, ya que las sales biliares la neutralizan.
- En el test aparece en rango.

### Alfa glucosidasa [ $\alpha$ -Glucosi]

- La alfa-glucosidasa es una enzima que se sintetiza en su mayoría por la mayoría de las especies bacterianas.
- Su función principal es la **hidrólisis de glucósidos** a agliconas y otros componentes azucarados, sobre todo de los enlaces alfa.
- En el test aparece en rango en el límite inferior.

### Beta-glucosidasa [ $\beta$ -Glucosi]

- La beta-glucosidasa es una enzima que se sintetiza en su mayor parte por las especies *de Bacteroides, Clostridium* y/o *Enterococcus faecalis*.
- Su función principal es la **hidrólisis de glucósidos** a agliconas y otros componentes azucarados.
- En el test aparece en rango.



## 3.3.4 MARCADORES DE DIGESTIÓN

### Beta-glucuronidasa [ $\beta$ -Glucuro]

- El ácido glucurónico es una sustancia que se une a diferentes metabolitos a nivel hepático y permite la eliminación de los mismos a través del tubo digestivo (**Detoxificación Hepática Fase -2**).
- La **beta-glucoronidasa** es una enzima que se encuentra en el tubo digestivo en altas concentraciones y está producida por algunas de las bacterias intestinales.
- Su función es separar los metabolitos del ácido glucurónico **para hacerlos reabsorbibles**.
- Esto es esencial en la conjugación de **estrógenos** en la Fase-2 de Detoxicación Hepática, que si no son correctamente neutralizados pasan de nuevo al hígado por el círculo entero-hepático.
- En el test aparece en rango inferior.

### Elastasa pancreática 1 [Elast]

- La elastasa es un marcador de la función pancreática exocrina o secretora.
- Las causas de una insuficiencia pancreática pueden ser **estrés prolongado y resistencia a la insulina**.
- En el test aparece en rango.

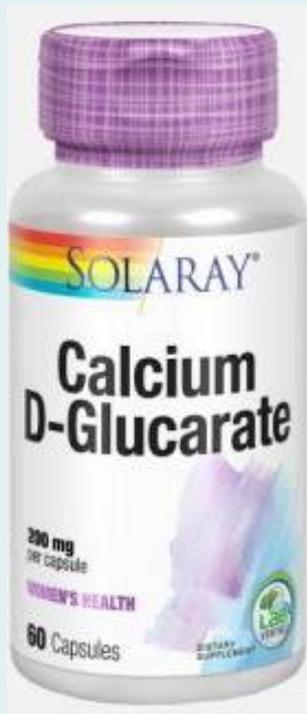
#### 3.3.5 MARCADORES DE DIGESTIÓN: Preparados para regularlos

##### a) Importancia de regulación de la beta-glucoronidasa:

Hasta hace poco los suplementos no se disponía más que de implementadores indirectos de la beta-glucoronidasa como detoxicantes hepáticos de Fase-II tales como **DRAINO-CPX (Lab. Vitaminor)** que jugaba un interesante papel en esta tarea de incrementar la beta-glucoronidasa hepática.

Hace pocos años que ha salido al mercado **Calcio D-Glucarate** que es capaz de aumentar la biodisponibilidad de dicho mediador hepático.

Tal es el caso de **CALCIUM D-GLUCARATE** (Lab. Solaray) del cual la dosis media efectiva es de 1 cáps. en la comida y en la cena.



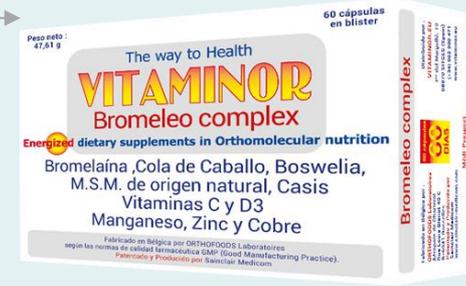
# 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

## 3.3.5 MARCADORES DE DIGESTIÓN: Preparados para regularlos

b) Importancia de regulación de las enzimas proteolíticas de acción pancreática:

Aquí podemos optar por recomendar enzimas de acción pancreática como: pancreatina **PANCREATINA HERBAL (Lab. Alfa Herbal)**, betaína hidroclorehídrica **BETAINA CLORHIDRATO (Lab. CFN)** o bromelaína (**BROMELEO-CPX de Lab. Vitaminor**).

**Dosis:** se pueden tomar 1 o 2 cápsulas en medio de las comidas por su acción enzimático-digestiva.



**ENZIMOTERAPIA  
SISTÉMICA o DIGESTIVA**

## CONSEJOS DE UTILIZACIÓN

Proponer

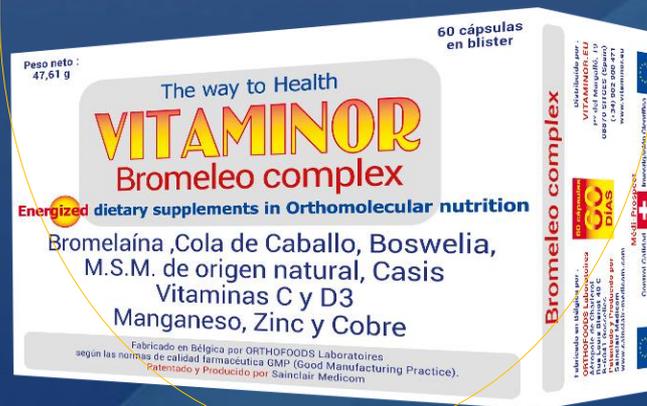
**1 a 6 cápsulas al día**

- Fuera de las comidas en los procesos inflamatorios.
- Durante la comida en dispepsias por deficiencia enzimática.

**Bromeleo Complex** a base de Bromelaína, de Boswellia, de Cola caballo, de Grosella y de MSM. Contribuye: a las funciones de eliminación del organismo (Cola Caballo); a proteger las articulaciones y la mucosa del intestino (Boswellia); a sostener el sistema inmune ( grosellero negro); a la formación adecuada de colágeno para asegurar el funcionamiento normal de los vasos sanguíneos (Vitamina C); al mantenimiento del tejido conjuntivo (Cobre, Manganeseo); a una síntesis protéica adecuada (Zinc); al mantenimiento de una correcta función muscular (Vitamina D3) y a un correcto metabolismo (Vitamina C, Manganeseo, Cobre).

Precauciones de empleo, en caso de embarazo o madres lactantes así como en las personas que presentan alergia al pescado (cobertura de la cápsula).

# Bromeleo Complex



## FÓRMULA

**200 mg Bromelaína**  
2400 GDU (=Unidades de Digestión de Gelatina)

**150 mg Cola de caballo**  
Extracto seco estandarizado (*Equisetum Arvense*) Partes aéreas.

**100 mg Boswellia serrata**  
Goma-Resina Extracto seco de *Boswellia. serrata*

**100 mg MSM DISTILPURE®**  
Metilsulfonilmetano corteza de Pino (Pinus y Alerce)

**25 mg Grosellero negro**  
(*Ribes nigrum*) hoja. Extracto seco estandarizado

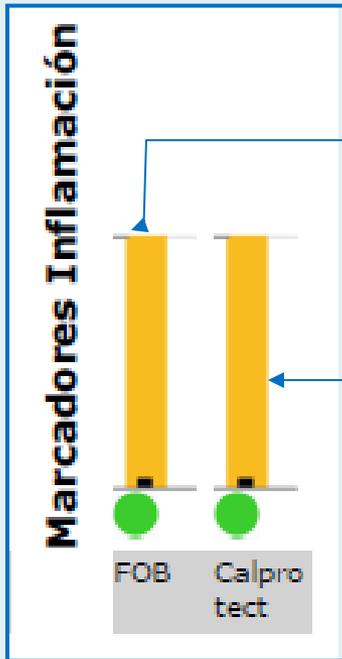
**12 mg Vitamina C**  
Extracto seco estandarizado de Acerola (15% IR\*) (*Malpighia glabra*) Bayas (48 mg titulado al 25% de Vit. C)

**1,5 mg Zinc Bisglicinato**  
Chelazome® (7,5 mg titulado al 20% de Zn elemental) (15 % IR\*)

**0,3mg Manganeseo**  
Bisglicinato (1,875 mg titulado al 16% de Mn elemental) (15% IR\*)

**0,15 mg Cobre Bisglicinato** (1,5 mg titulado al 10% de Cu elemental) (15% IR\*)

**5 µg Vitamina D3**  
Colecalciferol (200 UI) (100 % IR\*)



## 3.3.6 MARCADORES DE INFLAMACIÓN

### Sangre Oculta [FOB]

- Puede ser a consecuencia de hemorroides, fisura, pólipos, colitis ulcerosa, Chron o incluso cáncer pero hay que establecer un correcto **diagnóstico diferencial** con los datos clínicos del paciente.
- En el test aparece en rango inferior lo que es positivo.

### Calprotectina

- La calprotectina es un **marcador inespecífico y estable de la inflamación intestinal**.
- Es una **proteína fijadora de calcio y de zinc**.
- Constituye el 60% de las proteínas solubles del citosol de los neutrófilos encontrándose también en monocitos y macrófagos.
- Es una **proteína muy estable**, lo cual permite su determinación en heces varios días después de su recogida.
- Cuando existe un **proceso inflamatorio** se produce una migración leucocitaria a la luz intestinal a través de la mucosa inflamada, liberando calprotectina que aumentará su concentración en heces.
- Es un marcador especialmente adecuado en:
  - **Enfermedad inflamatoria intestinal**: La cantidad de Calprotectina, es proporcional a la gravedad de las lesiones y a la extensión de las mismas.
  - **Dolor abdominal, diarrea crónica y cólico del lactante**.
  - **Lesiones subclínicas en general**.
- En el test aparece en rango inferior lo que indica ausencia de inflamación intestinal.

## 3.3.7 MARCADORES DE INFLAMACIÓN: Preparados reguladores



Los marcadores de inflamación intestinal comentados en la diapositiva anterior tienen un agradecido tratamiento, entre otros principios nutricionales, con:

- El hongo medicinal **Melena de león** (*Hericium erinaceus*) (como ejemplo de preparado tenemos **MICO-LEO de Lab. Hifas da Terra**) (Dosis: 1 cápsula durante desayuno, comida y cena). Dispone de estudios altamente contrastados sobre su capacidad de regular la inflamación intestinal.



- Y la **boswellina** derivada de la planta boswellia (*Boswellia serrata*), la **curcumina** de la cúrcuma (*Curcuma longa*) o el **rosmarín** del romero (*Rosmarinus officinale*). Estos últimos tres principios se encuentran asociados en el preparado **TRÁNSITO-CPX (Lab. Vitaminor)** (Dosis: 2 cápsulas a media mañana y a media tarde lejos comidas con 100 ml de agua de manantial). Los estudios de Fitoterapia de los que disponemos indican una reputada eficacia de las tres plantas comentadas.

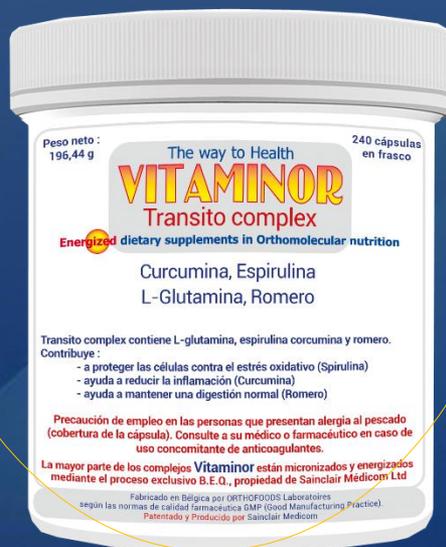
**REESTRUCTURACIÓN  
INTESTINAL**

### CONSEJOS DE UTILIZACIÓN

**Proponer : 4 a 8 cápsulas al día  
(durante varios meses  
En preferencia fuera de las  
comidas)**

NOTA: Este preparado puede estar contraindicado en pacientes con alteraciones de la función hepato-biliar tal es el caso por ejemplo de aquellos afectados por cálculos biliares. En el caso de toma simultánea de medicamentos se recomienda consultar con facultativo competente antes de tomar este preparado.

# Tránsito Complex



### FÓRMULA

**INGREDIENTES ACTIVOS  
por 4 cápsulas:**

**1000 mg Glutamina**

**800 mg Spirulina Bio  
Ecocert  
(Spirulina platensis)  
Alga entera**

**211 mg Cúrcuma  
95% rica en curcumina  
de Curcuma longa**

**100 mg Romero  
Extracto seco estandarizado.  
(Rosmarinus officinalis)  
Hojas**

**400 mg Boswellia, resina de  
(Boswellia serrata)**

**Tránsito complex** contiene L-glutamina, Spirulina, Curcumina y Romero.

Contribuye :

- A proteger las células contra el stress oxidativo (Spirulina)
- A la protección de la barrera intestinal (*tight junctions*)
- Al confort digestivo (Curcumina)
- Ayuda a mantener una digestión normal (Romero)

**Precauciones en caso de personas que presentan alergia al pescado (cobertura de la cápsula) y a la Soja (lecitinas).**

# 3. ESTUDIO DE TESTS DE MICROBIOTA POR PCR Y OTROS MARCADORES RELEVANTES

## 3.3.8 MARCADORES DE INFECCIÓN

### IgA secretora [IgAs]

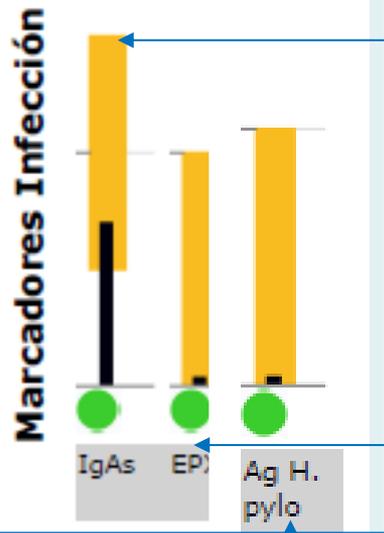
- La IgA secretora es un **marcador de la respuesta inmune** del sistema gastrointestinal, ya sea por patología inflamatoria, infecciosa o por problemas de permeabilidad intestinal.
- Es sintetizada por las células plasmáticas situadas en la lámina propia de las mucosas y está presente **en la mayoría de las secreciones corporales**: saliva, lágrimas, mucosidad nasal, mucosidad traqueobronquial, secreciones gastrointestinales, leche materna y calostro.
- Contribuye de forma determinante a la **defensa de infecciones locales** y desempeña un papel fundamental en la unión de antígenos procedentes de alimentos en el intestino.
- En el test aparece en rango.

### Proteína X Eosinofílica [EPX]

- La EPX o proteína X de los eosinófilos es un marcador de **infecciones bacterianas y parasitarias**, y también en algunas **enfermedades autoinmunes** o en el **síndrome de fatiga crónica**.
- Los eosinófilos aparecen en gran número en los **focos de la inflamación** y como respuesta a diferentes infestaciones parasitarias. Los gránulos citoplasmáticos que contienen proteínas de carga negativa caracterizan a estas células, que se tiñen fuertemente en contacto con colorantes muy ácidos como la eosina, que les da nombre.
- En el test aparece en rango inferior.

### Antígeno Helicobacter pylori [Ag H.pylori]

- Si los resultados son positivos, eso significa que se tiene una **infección por H. pylori**
- Es la principal causa de úlceras pépticas y también puede causar **gastritis y cáncer de estómago**. Cerca del 30 al 40 % de las personas en los Estados Unidos contraen una infección por H. Pylori.
- En el test aparece en rango muy inferior.



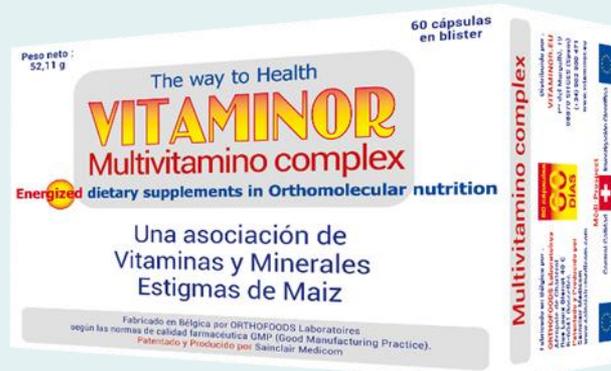


## 3.3.9 MARCADORES DE INFECCIÓN: Preparados reguladores

a) Para regular la IgA secretora [IgAs] es de extraordinaria utilidad la GLUTAMINA, ZINC y VITAMINAS C y D:

Entre otros preparados de mercado podemos recomendar **TRANSITO-CPX (Lab. Vitaminor)** (de 2 a 4 cápsulas al día lejos comidas con 100 ml de agua) que contiene el aminoácido L-Glutamina.

Además, se podría prescribir **MULTIVITAMINO-CPX (Lab. Vitaminor)** que contiene el Zinc y vitaminas C y D. Dosis media: 1 cápsula mañanas y/o mediodía.



REESTRUCTURACIÓN  
INTESTINAL

## CONSEJOS DE UTILIZACIÓN

Proponer : **4 a 8 cápsulas al día**  
(durante varios meses  
En preferencia fuera de las  
comidas)

NOTA: Este preparado puede estar contraindicado en pacientes con alteraciones de la función hepato-biliar tal es el caso por ejemplo de aquellos afectados por cálculos biliares. En el caso de toma simultánea de medicamentos se recomienda consultar con facultativo competente antes de tomar este preparado.

# Tránsito Complex



## FÓRMULA

INGREDIENTES ACTIVOS  
por 4 cápsulas:

1000 mg **Glutamina**

800 mg **Spirulina Bio**  
Ecocert  
(*Spirulina platensis*)  
Alga entera

211 mg **Cúrcuma**  
95% rica en curcumina  
de *Curcuma longa*

100 mg **Romero**  
Extracto seco  
estandarizado.  
(*Rosmarinus officinalis*)  
Hojas

400 mg **Boswellia,**  
**resina de**  
(*Boswellia serrata*)

**Tránsito complex** contiene L-glutamina, Spirulina, Curcumina y Romero.

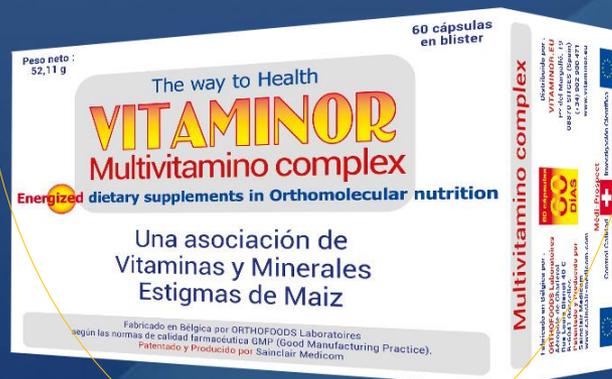
Contribuye :

- A proteger las células contra el stress oxidativo (Spirulina)
- A la protección de la barrera intestinal (*tight junctions*)
- Al confort digestivo (Curcumina)
- Ayuda a mantener una digestión normal (Romero)

**Precauciones en caso de personas que presentan alergia al pescado (cobertura de la cápsula) y a la Soja (lecitinas).**

VITAMINAS Y MINERALES  
BALANCEADOS

# Multivitamino Complex



## CONSEJOS DE UTILIZACIÓN

Proponer  
**1 o 2 cápsulas**  
por la mañana o al  
mediodía  
( durante un mes, a  
renovar si necesidad )

**Multivitamino complex** contiene extracto seco de Estigmas de maíz. Es el apropiado para el equilibrio nutricional . Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario (Vitaminas A provenientes del Beta – caroteno, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>, C, D<sub>3</sub>, Cobre, Selenio, zinc), a reducir la fatiga (Vitaminas B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>, C, Magnesio), a un metabolismo energético normal (Vitaminas B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, C, Cobre, Magnesio, Manganeseo), a las funciones psicológicas normales ( Vitaminas B<sub>1</sub>, B<sub>9</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, , C, Magnesio)

Precauciones de empleo en personas que presentan alergia al pescado (cobertura de la cápsula).

## FÓRMULA

<b>150 mg</b>	<b>Estigmas de maíz</b> Zea mays titulado al 4% en potasio. Extracto seco estandarizado.
<b>40 mg</b>	<b>Vitamina C</b> Extracto seco estandarizado de <b>Acerola</b> ( <i>Malpighia glabra</i> ) Bayas (160 mg titulado al 25 %) (50 % IR*)
<b>56,25mg</b>	<b>Magnesio Bisglicinato</b> (15%IR*)
<b>9,6mg</b>	<b>Vitamina E</b> De soja ( <i>Glycine max</i> ) (80% IR*)
<b>8 mg</b>	<b>Vitamina B<sub>3</sub></b> (50% IR*)
<b>2,4 mg</b>	<b>Beta-caroteno</b> Equivalente a 0,4 mg de Retinol (50 % IR*)
<b>2 mg</b>	<b>Zinc Bisglicinato</b> Chelazome® (10 mg titulado al 20%) (20%IR*)
<b>1,4mg</b>	<b>Vitamina B<sub>6</sub></b> (100% IR*)
<b>1,4mg</b>	<b>Vitamina B<sub>2</sub></b> (100% IR*)
<b>1,1mg</b>	<b>Vitamina B<sub>1</sub></b> (100% IR*)
<b>0,3mg</b>	<b>Manganeseo Bisglicinat.</b> (1,875 titulado al 16%) (15% IR*)
<b>0,2mg</b>	<b>Vitamina B<sub>9</sub></b> (100% IR*)
<b>0,15 mg</b>	<b>Cobre Bisglicinato</b> Chelazome® (1,5 mg titulado al 10%) (15 % IR*)
<b>5 µg</b>	<b>Vitamina D<sub>3</sub></b> Colecalciferol (200 UI) (100 % IR*)
<b>27,5 µg</b>	<b>Selenio Levadura</b> (50% IR*)

## 3.3.10 MARCADORES DE PERMEABILIDAD

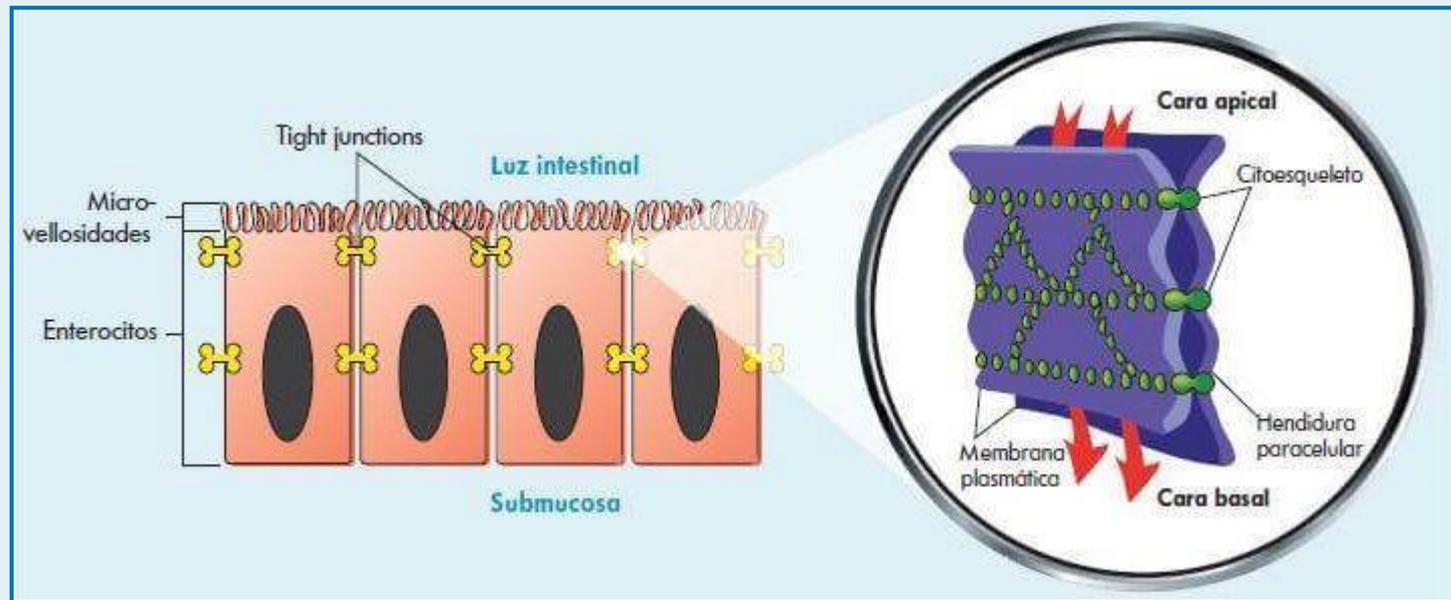
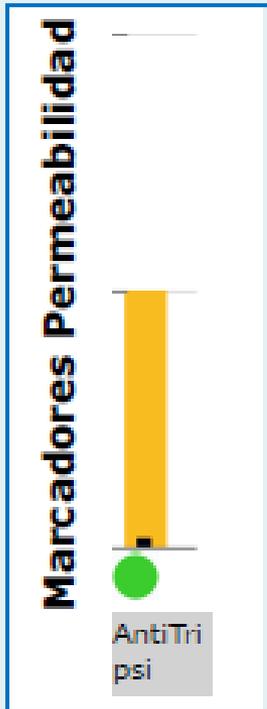
### Anti-tripsina alfa-1 [Anti Tripsi]

- La alfa 1 anti-tripsina es una proteína de **síntesis hepática**.
- Es un inhibidor de la proteólisis de los **leucocitos polimorfonucleares** en los procesos inflamatorios.
- La  $\alpha$ -1-antitripsina es un marcador diagnóstico de los trastornos de la **permeabilidad de la mucosa** en procesos inflamatorios intestinales y en el caso de **reacciones alérgicas**.
- En el test aparece en rango inferior.

## 8.3.11 TRATAMIENTOS DE LAS ALTERACIONES DE LA PERMEABILIDAD INTESTINAL

- Ver los tratamientos ya propuestos en las diapos. 66 a 74 del 1er webinar.

Recordemos que allí vimos como también era un claro marcador la **Zonulina**



**Anexo: DIETAS ÚTILES EN  
ALTERACIONES POR DISBIOSIS**

# SCD (Dieta de Carbohidratos Específicos) - 1

De todos los componentes de la dieta, los carbohidratos son los que más influyen sobre las bacterias intestinales. A través de un proceso de fermentación de los carbohidratos disponibles, que permanecen en el tracto intestinal, las bacterias obtienen energía para su crecimiento y mantenimiento continuados<sup>1</sup>.

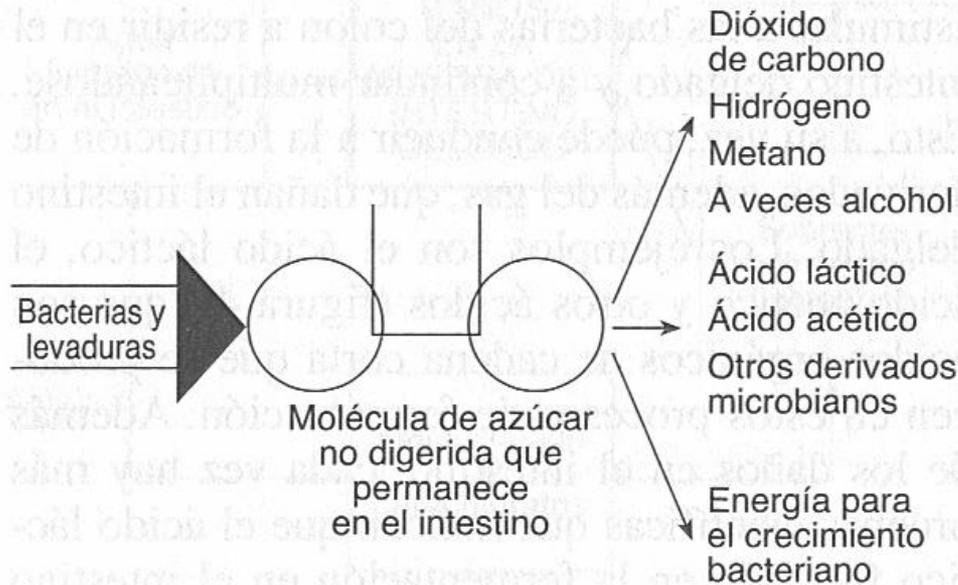
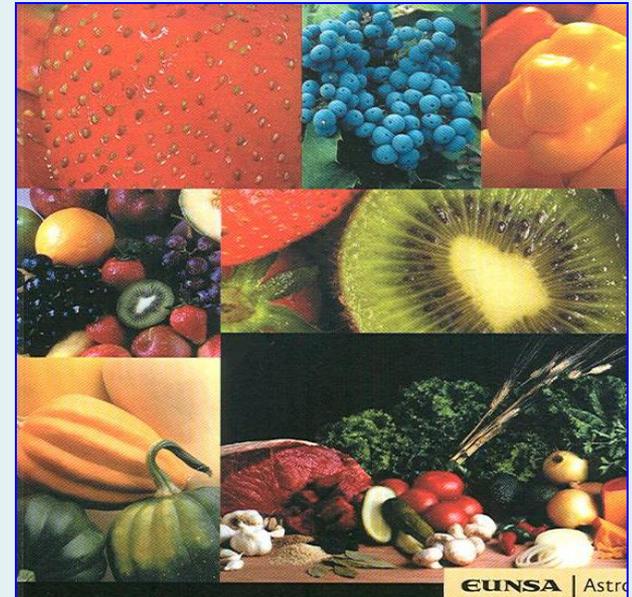


Figura 4. *Fermentación intestinal*



## Romper el círculo vicioso

Salud intestinal mediante la dieta  
Enfermedad de Crohn, celíaca, colitis ulcerosa

Elaine Gottschall

Gottschall, Elaine: *Romper el círculo vicioso*; Ed. EUNSA; Navarra-2006; pág-55

# SCD (Dieta de Carbohidratos Específicos) - 2

Gottschall, Elaine: Romper el círculo vicioso;  
Ed EUNSA; Navarra-2006; pag-57



# SCD (*Dieta de Carbohidratos Específicos*) - 3

## BREVE RESUMEN DE LA DIETA DE CARBOHIDRATOS

### ESPECÍFICOS: Lo permitido

- **Proteínas permitidas:** carnes, pescados, marisco, huevos, yogur y cuajada seca de requesón (sólo si no se es intolerante a los lácteos)
- **Verduras y hortalizas permitidas:** Todas las frescas o congeladas excepto las enlatadas o que lleven azúcar añadido.
- **Frutas permitidas:** frescas, crudas o cocidas, congeladas (sin azúcar añadido) y secas. Enlatadas sí, pero en su propio jugo.
- **Frutos secos permitidos:** con o sin cáscara. Los frutos secos deben tomarse sólo en forma molida mientras persista la diarrea.
- **Bebidas permitidas:** zumo de tomate enlatado (si sólo lleva sal añadida); zumo de naranja fresco o congelado; mosto blanco o tinto; zumo de piña pero sin azúcar añadida; zumo de manzana; zumos de verduras recién exprimidas; té o café suave; hierbabuena y menta piperita, etc.



# SCD (Dieta de Carbohidratos Específicos) - 4



## BREVE RESUMEN DE LA DIETA DE CARBOHIDRATOS ESPECÍFICOS:

### Lo prohibido

- **Proteínas prohibidas:** carnes procesadas y enlatadas (ver que no contengan azúcares ni almidón), embutidos, también la mayoría de ahumados llevan azúcares.
- **Alimentos prohibidos:** todos los cereales ya en forma de grano, harina, copos, sémolas, etc... Y también, maíz, patatas, legumbres, germen de trigo, jarabe de maíz leche líquida, sólidos lácteos secos, nata o yogur comercial, leche de soja, bebidas endulzadas con fructosa o con lactosa, garbanzos, soja o coles, etc.

# DIETA BAJA EN FODMAP - 1 (= Oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles fermentables)

## Dieta Baja en FODMAP (Alimentos permitidos)

### Estos son los alimentos a incluir en una dieta baja en FODMAP

(\*) Tomar sólo cantidades inferiores a 40g/día.

<b>Frutas</b>	Arándanos(*), coco(*), fresas(*), maracuyá o fruta de la pasión(*), Grosella(*), granada(*), higo(*), clementina, chirimoya, kiwi, limón, lima, mandarina, melón cantalupo, membrillo, níspero, plátano, pomelo, papaya (*), piña, naranja, uvas (*).
<b>Hortalizas (de guarnición)</b>	Aceitunas(*), apio, acelga(*), achicoria(*), berza, berenjena(*), calabacín(*), col bruselas, calabaza, cardo, endivia, espinaca, judías verdes, lechuga(*), nabo, pepino, pimiento verde(*), jengibre, rábano, tomate, zanahorias.
<b>Lácteos y sustitutos</b>	Los quesos curados y secos (controlando cantidades) Mozzarella. Yogur y leche (sin lactosa, y enriquecida en calcio, si es necesario). Bebidas vegetales (de arroz, avellana, avena, almendra).
<b>Carne, pescado y huevo</b>	Todo tipo de carnes sin procesar Pescados tanto blancos como azules Huevo, toffu, tempeh.
<b>Cereales y tubérculos</b>	Arroz blanco, pan blanco(*), trigo sarraceno, quinoa, sorgo, tapioca, mijo, boniato, patata, yuca.
<b>Edulcorantes</b>	Azúcar (*), glucosa, aspartamo E951, acelsufame k E 950, ciclamato E952, sucralosa E 955, sacarina E 954. Cacao en polvo (*), chocolate negro.
<b>Frutos secos y aceites</b>	Nuez, nuez de macadamia (*). Aceite de oliva, girasol, vegetal (siempre de 1ª presión en frío).

# DIETA BAJA EN FODMAP – 2 (= Oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles fermentables)

## ■ Dieta Baja en FODMAP (Alimentos a Eliminar / Reducir)

<b>Frutas</b>	Aguacate, albaricoque, breva, caqui, cereza, ciruela, ciruela pasa, conservas de fruta, dátil, frambuesas frutas desecadas, guayaba, li-chi, manzana, melocotón, mango, melón amarillo, mora, nectarina, pera, sandía, zumos de fruta.
<b>Lácteos y sustitutos</b>	Leche (vaca, cabra y oveja), yogur, helado, nata, quesos blandos (Burgos, ricota, requesón, mascarpone), mantequilla, postres lácteos y productos elaborados con leche, bebida de soja.
<b>Verduras y Hortalizas</b>	Alcachofa, ajo, brócoli, espárrago, cebolla, coles de Bruselas, coliflor, champiñones, escarola, espárragos, hinojo, maíz dulce, puerro, pimiento rojo, remolacha, repollo, setas, salsa de tomate.
<b>Legumbres</b>	Garbanzos, lentejas, judías blancas, guisantes, habas, soja y productos de soja.
<b>Cereales</b>	Trigo y centeno (en gran cantidad), arroz integral, cereales y productos integrales, espelta y amaranto.
<b>Frutos secos</b>	Almendras, pistachos, avellanas, cacahuete, anacardos.
<b>Carnes</b>	Hamburguesas, salchichas, embutidos, empanadillas.
<b>Edulcorantes, salsas</b>	Miel, sirope de maíz o fructosa, ágave, sorbitol (E-420i), jarabe de sorbitol (E-420ii), manitol (E-421), xilitol (E-967), maltitol (E-965), isomaltulosa (E-953), Eritritol (E968), Lactitol (E966), productos “light” o “sin azúcar”. Salsas comerciales tipo barbacoa, ketchup.
<b>Suplementos de fibra</b>	Fructooligosacáridos, inulina, oligofructosa.

**Observaciones:** Además, se debe evitar la bollería, caramelos, galletas, flanes, helados, salsas, caldos, aderezos, adobos, embutidos y carnes procesadas, también las bebidas alcohólicas (especialmente vino dulce, ron, cerveza) y bebidas gaseosas.

Paralelamente se recomienda practicar actividad física periódica, evitar las situaciones de estrés por su repercusión a nivel digestivo y serenar el sistema nervioso con alguna de las múltiples técnicas de control mental existentes (yoga, *mindfulness*, relajación, etc).

# DIETA BAJA EN HISTAMINA

## ALIMENTOS DESACONSEJADOS

para los afectados por la intolerancia a la histamina

Naranja, limón, mandarina, pomelo, kiwi, piña, papaya, frambuesa, aguacate, plátano, fresa, ciruelas.

Chocolate y derivados ( nocilla, cola-cao, bombones...)

Vaca: Leche y derivados (queso, yogurt, actimel, cacaoat, natillas, nata, chocolate de leche, puré de patata artificial, helados, flan, crema catalana...).

Soja: Leche de soja y derivados ( miso, tempe, tamari, tofu, lecitina de soja, brotes de soja, yogurt de soja, salsa de soja...).

Café, té, alcohol, cerveza, vino, vinagre i confitados.

Pescado azul y marisco.

Frutos secos (nueces, cacahuets y almendras).

Cerdo y embutidos, carne del frigorífico de mas de 48 horas.

Trigo y derivados ( pan, pasta, cereales, pizzas, pastelería, bollería, harinas, arrebozados...).

Tomate, pimiento, berenjena, patata, espinacas i acelgas. Y verduras fermentada como el chucrut.

Azúcar blanco y aditivos ( glutamato o E-621, aspartamo, helados, pasteles, chucherías...)

Envasados en extracto, ahumados, conservas o fermentados.

En menor cantidad también hay histamina en la clara del huevo, algunos legumbres como los garbanzos.

También en las setas si no son frescos y las aceitunas.

Es recomendable evitar **los alimentos que llevan gluten**: trigo (seitán, cuscús, bulgur...), cebada, kamut, espelta, centeno, malta. La avena se puede ingerir si lleva certificación de estar exenta de gluten.

Recomiendo tomar **algún suplemento con "DAO"** (ej DAOSIN) en la primera fase de la dieta.

## ALIMENTOS ACONSEJADOS

para los afectados por la intolerancia a la histamina

Manzana, pera, mango, coco, lichis, granada, uva, melón (si es muy maduro no se aconseja), sandía, frutas del bosque, higos, melocotón, cereza, albaricoque, nectarina.

Leche de arroz, de mijo, de quinoa, de sésamo, de coco, de avena (\*), leche de yegua, leche de cabra o de oveja...

Queso de oveja o de cabra FRESCO (las personas sensibles tienen que prestar atención porque es un fermentado, y por tanto, tiene histamina. Cuánto más fermentado, más histamina lleva).

Yogur de oveja o de cabra (atención a las personas sensibles, porque también es un fermentado).

Algarroba.

Pan de espelta, pasta de espelta, harina de espelta (\*)

Azúcar integral, estevia, azúcar de coco o miel.

Infusiones de hierbas que no lleven teína.

Pescado blanco: lenguado, pelaya, rape, merluza, halibut, bacalao, perca, calamar, pulpo, sepia, congrio, rodaballo, gallo, trucha de río, lubina, mero, dorada, raya. Prestar atención a la conservación del pescado.

Lechuga, endibias, escarola, berros, canónigos, rúcula, coles de bruselas, coliflor, col, lombarda, brócoli, blanco, alcachofa, zanahoria, boniato, pepino, ajo, cebolla, puerro, calabacín, calabaza, espárragos, remolacha, judías, nabos, rábano, apio.

Cordero, ternera, conejo, jabalí, pollo, pavo.

Yema de huevo ( cuidado con la clara ).

Algas.

Legumbres: guisantes, lentejas, habas, judías secas, azukis.

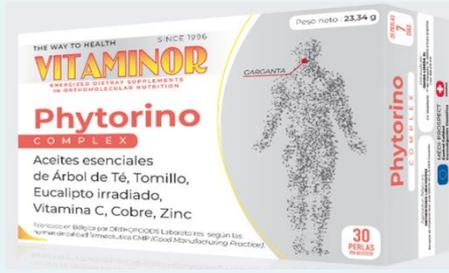
Semillas: lino, sésamo (tahine), cáñamo.

Tener en cuenta que los alimentos que llevan gluten (como la espelta) no son los más recomendables para ningún intestino y, por tanto, es mejor que las personas más sensibles sigan una dieta sin gluten con: mijo, quinoa, alforfón (o sarraceno), tapioca, amaranto, teff, sorgo, arroz, maíz y avena certificada sin gluten.

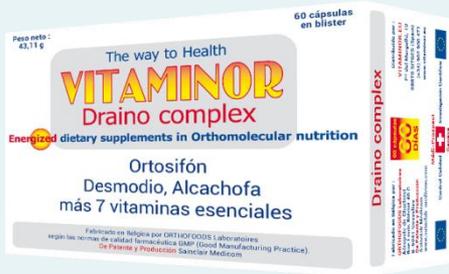
**RESUMEN DE  
PROTOCOLOS  
de la 2ª Parte**

# TESTS DE MICROBIOTA ALTERADOS: Soluciones Nutricionales

## Resumen de protocolos – 2ª Parte



**Indicaciones:** Infecciones, Hongos (Candidas), Parasitosis, Bacterias proteolíticas desbocadas, etc.  
**Dosis:** 2-2-2 ó 3-3-3 según gravedad lejos de las comidas



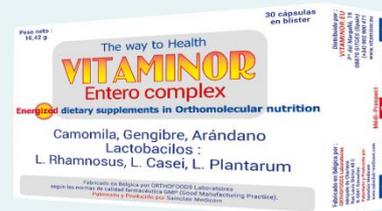
**Indicaciones:** Infecciones, Hongos (Candidas), Parasitosis, Bacterias proteolíticas desbocadas, etc.  
**Dosis:** 0-1-1 antes comidas con 50 ml de agua



**Indicaciones:** Probiótico multitarea que regenera la Microbiota, detiene diarreas, recomendable para balancear durante y tras la toma de antibioterapia, etc.  
**Dosis:** 2-2-2 ó 3-3-3 lejos comidas con 50 ml de agua



**Indicaciones:** Regularizador del tránsito intestinal (especialmente estreñimiento crónico), regenera la estanqueidad intestinal,  
**Dosis:** 2-2-2 ó 3-3-3 lejos comidas con 50 ml de agua



**Indicaciones:** Hiperpermeabilidad, diarreas, espasticidad intestinal, etc.  
**Dosis:** 1 cáps "A" + 1 cáps "B" antes de desayuno comida y cena con 50 ml de agua. Durante 5 días.



**Indicaciones:** Aporta fibras solubles que modulan la Inmunidad Intestinal.  
**Dosis:** 1-0-1 antes comidas con 50 ml. de agua



**Indicaciones:** Enzimas hidrolíticas o proteolíticas que aumentan la digestibilidad.  
**Dosis:** 1-1-1 o 2-2-2 en medio de las comidas para facilitar digestión

# VITAMINOR

# BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

# BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA -1

1. MAHAN, Kathleen/ RAYMOND, Janice: **KRAUSE-DIETOTERAPIA** ; Ed Elsevier, 2017; 14ª edición; 4072 páginas.
2. CERVERA,P.-CLAPÉS,J.-RIGOLFAS R.: **Alimentación y dietoterapia**; Ed. Interamericana McGraw-Hill; 2ª ed; Madrid, 1993.
3. F. BALCH, J. - A. BALCH, P. : **Prescription for Nutritional Healing**; Avery Publishing Group; USA, 1997.
4. AA. VV.: **Nutriguía**; Editorial Complutense, Madrid, 2.000
5. LINDER, M. C.: **Nutrición: aspectos bioquímicos, metabólicos y clínicos**; Ed. Universidad de Navarra; Pamplona, 1988.
6. ROJAS HIDALGO, E. : **Dietética: principios y aplicaciones**; Ed. CEA; Madrid, 1985.
7. WERBACH, Melvyn R. : **Healing through nutrition**; Ed. Thorsons; Londres, 1995.
8. BROSTOFF, J. – GAMLIN, L. : **The complete guide to food allergy and intolerance**; Bloomsbury Publishing, Ltd.; Londres, 1989.
9. SEIGNALET, Jean: **La alimentación, la 3ª medicina**; Ediciones RBA; Barcelona, 2005
10. HERNÁNDEZ RAMOS, Felipe: **Que tus alimentos sean tu medicina**; Ediciones, RBA; Barcelona, 2004.
11. GOTTSCHALL, Elaine: **Romper el círculo vicioso**; Col. Astrolabio; Ediciones Universitarias de la Universidad de Navarra (EUNSA); Pamplona-2006.
12. Kerstin, RUSCH & Volker RUSCH : **Terapia microbiológica**; Ediciones GDA; Madrid-2006
13. ARPONEN, Sari: **Es la microbiota, idiota**; Ed Alienta: Barcelona, 2021.
14. ARPONEN, Sari: **El sistema inmunitario por fin sale del armario**; Ed Alienta: Barcelona, 2022.
15. CERVERA, Cala H.: **Candidiasis crónica**; Robin Book; Barcelona, 2003.



16. TERRASS, Stephen:
  - 16.1 ***Alergias***; Ed. Tutor; Col. Guías Tutor; Madrid, 1994.
  - 16.2 ***Síndrome del colon irritable***; Ed. Tutor; Col. Guías Tutor; Madrid, 1996
17. PFEIFFER, Amrei: ***Los trastornos digestivos y su tratamiento natural***; Ed. Integral; Col. Biblioteca de Medicina Natural; Barcelona, 1990.
18. AA. VV. : ***Manual de dietética de la Clínica Mayo***; Ed. Medici S.A. ; Barcelona, 1984.
19. J.F.ECHE, Alain: ***Oligoterapia catalítica***; Ed. El autor; Alicante, 2000.
20. SER, Enric:
  - 20.1 - ***Suplementos Nutricionales: Guía Práctica***; Edición del autor; Barcelona, 2022.
  - 20.2 - ***Terapia Nutricional Práctica - 1***; Edición del autor; Barcelona; 6ª edición-2022.
  - 20.3 - ***Terapia Nutricional Práctica - 2***; Edición del autor; Barcelona, 6ª edición-2022.
  - 20.4 - ***El vigor por la nutrición integral***; Barcelona, 2021.



## WEBS recomendadas:

[www.revistanatural.com](http://www.revistanatural.com)

[www.verdemente.com](http://www.verdemente.com)

[www.calacervera.com](http://www.calacervera.com)

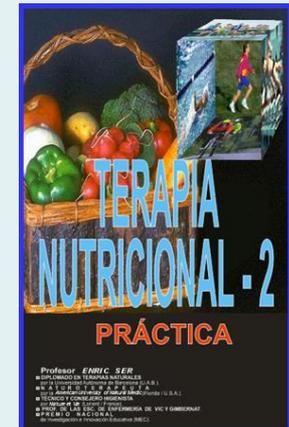
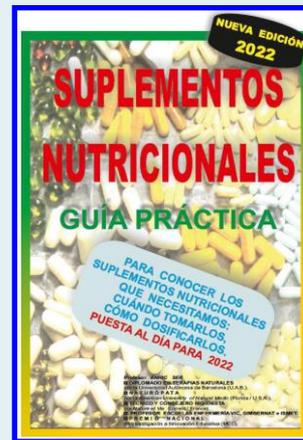
[www.cuidate.com](http://www.cuidate.com)

[www.medicina-naturista.net](http://www.medicina-naturista.net)

[www.nutrition.com](http://www.nutrition.com)

[www.healthy.net](http://www.healthy.net)

[enric-ser.blogspot.com.es](http://enric-ser.blogspot.com.es)



Para adquisición de los libros de Enric Ser escribir al mail: [enric.ser@gmail.com](mailto:enric.ser@gmail.com)

**¡ MUCHAS GRACIAS, MERCI,  
GRAZIE, OBRIGADO; THANKS, DANKE !**

## **VITAMINOR**

E-mail: [vitaminor.manager@omnialibera.eu](mailto:vitaminor.manager@omnialibera.eu)

Telf Profesionales: 93-8100034 / Telf. Pedidos: 93-5222085

**WEB profesional:**

<https://vitaminor.es/index.php?id cms category=9&controller=cms&id lang=4> (da acceso a todas las grabaciones)

Blog Prof. Enric Ser: [enric-ser.blogspot.com.es](http://enric-ser.blogspot.com.es)

E-mail Prof. Enric Ser: [enric.ser@gmail.com](mailto:enric.ser@gmail.com)