

1. NOMBRE DEL PRODUCTO

COLON THERAPY

**Bienestar del colon.
Eliminación de metales pesados.**

- ➔ **Detoxificante.**
- ➔ **Regula el tránsito intestinal.**
- ➔ **Favorece la eliminación de toxinas.**
- ➔ **Evita la absorción de los metales pesados.**
- ➔ **Mejora la función digestiva.**
- ➔ **Combate el estreñimiento y sus molestias.**



2. COMPOSICIÓN CUANTITATIVA

INGREDIENTES POR SOBRE	Sobre
Plantago (semillas de <i>Plantago ovata</i>)	3,5 g
Alga chlorela (polvo de <i>Chlorella vulgaris</i>)	1 g
Cilantro (extracto seco de <i>Coriandrum sativum</i> 5:1)	0,2 g
Inulina	0,2 g
Ciruela (extracto seco de <i>Prunus domestica</i>)	0,2 g
Lino (semillas de <i>Linum usitatissimum</i>)	0,05 g
Aloe (extracto seco de <i>Aloe vera</i> 200:1)	0,05 g
Aditivos	c.s.p.

3. MODO DE EMPLEO

Disolver un sobre en un vaso de agua y tomarlo inmediatamente, en el desayuno o en la cena. Tomar otro vaso de agua justo después. Se aconseja ingerir 1 o 2 litros de agua al día.

En caso de estreñimiento muy severo, se pueden tomar 2 sobres al día, uno por la mañana y otro por la noche.

4. PRESENTACIÓN

20 sobres

5. USO Y RECOMENDACIONES

COLON THERAPY es un complemento alimenticio a recomendar en **pautas depurativas o detoxificantes**.

Se recomienda realizar periódicamente pautas depurativas, aún más asíduas si aparecen alteraciones intestinales que cursen con escasez de deposiciones, hinchazón abdominal y metabolismo lento.

6. CONCEPTOS GENERALES

EL COLON

El colon es la zona del aparato digestivo, dentro del intestino grueso, que se encarga de absorber los últimos nutrientes y líquidos de los alimentos ingeridos para, posteriormente, convertirlos en residuos y favorecer la excreción de estos en forma de heces a través del recto.



En su zona proximal (colon ascendente y transverso) es donde se extrae mayoritariamente el agua, el sodio y el potasio del material alimenticio no digerido, indispensable para mantener el equilibrio de los electrolitos en el organismo.

En su zona distal (colon descendente y sigmoides), se almacenan las heces que, finalmente, deben ser expulsadas a través del ano.

A pesar de que el movimiento intestinal o peristaltismo se encarga de regular los residuos de nuestro organismo, el colon juega un papel muy importante para la eliminación de los desechos.

En algunas ocasiones, el colon puede no funcionar como debería, lo que provoca que toxinas y desechos se comiencen a aferrar a las paredes del colon y se vayan almacenando. Esto da lugar a diferentes problemas de salud, desde un resfriado, estreñimiento, fatiga, diarrea, alergias, dolores de cabeza, problemas de visión, dolores en articulaciones, sobrepeso, hasta estrés y pérdida de memoria.

En estos casos, se recomienda el empleo de fibras alimentarias:

- Solubles: aquellas que se disuelven en agua y forma una especie de gel.
- Insolubles: aquellas que se hinchan.

Ambas aumentan el peso y tamaño de las heces, y las ablandan, regulando el tránsito intestinal.

También se recomiendan el consumo de agua y ejercicio regular.

Es muy importante mantener limpio nuestro sistema digestivo, de forma que podamos tener una vida más saludable. Cuando el colon está limpio y funciona correctamente, el organismo asimila mejor los nutrientes que ingerimos.

En definitiva, mantener un colon limpio contribuye al buen funcionamiento digestivo y favorece el tránsito intestinal regular.

METALES PESADOS

En nuestro día a día, no estamos exentos de exponernos a contaminantes de diferente índole. Muchos de ellos llegan a través de los alimentos que ingerimos.

Entre los más habituales y más dañinos, se encuentran los metales pesados (plomo, mercurio, cadmio o estaño), elementos tóxicos presentes en el medio ambiente y que pasan inevitablemente a la cadena alimentaria.

Una alimentación lo más variada posible e instaurar hábitos depurativos es una buena manera de evitar el acúmulo de este tipo de toxinas en el organismo y sus posibles consecuencias en detrimento de la salud.

COLON THERAPY es el nuevo complemento alimenticio formulado con una serie de ingredientes vegetales que actúan en sinergia para regular el tránsito intestinal en el colon de una manera correcta.

7. INGREDIENTES.

Sin azúcar, sin gluten y sin lactosa.

La composición de COLON THERAPY incorpora diferentes fibras. La fibra necesita agua para facilitar su evacuación y no provocar una posible obstrucción intestinal, es decir, un tapón que podría provocar el efecto contrario al deseado, estreñimiento. Por ello, junto con COLON-LIMP, se recomienda ingerir 1 o 2 litros de agua al día.

Resumen de propiedades de los ingredientes

Ingredientes	Regulador tránsito intestinal	Elimina metales pesados	Prebiótico
Plantago	√		√
Chlorella		√	
Cilantro		√	
Inulina	√		√
Ciruella	√		√
Lino	√		
Aloe	√		

7.1. PLANTAGO ⁽¹⁾



El *Plantago ovata*, también conocido como ispágula o llantén de la India, es una planta originaria de África y Asia, perteneciente a la familia de las plantagináceas.

Se utilizan sus semillas y sus cutículas de donde se extraen las dos sustancias activas más relevantes de su composición:

- **Polisacáridos**, principalmente celulosa (fibra insoluble).
- **Mucilagos (fibra soluble).**

Ambos activos son fibras que actúan como:

-**Reguladores del tránsito intestinal.** Tienen la capacidad de absorber líquidos, aumentando el contenido intestinal y el peso de las heces, lo que provoca una distensión de la pared intestinal y, como consecuencia, un incremento del peristaltismo y una aceleración del tránsito intestinal. Además, como beneficio adicional, el plantago no produce la dependencia típica de la mayoría de los laxantes convencionales.⁽²⁾

- **Protectores de la mucosa intestinal.** Los mucílagos son un tipo de fibra soluble de acción **prebiótica** que se degrada por la acción de la flora intestinal, que da lugar a ácidos grasos de cadena corta, que son sustratos fundamentales para la estructura y funcionamiento de la mucosa del colon.⁽³⁾

También se le atribuyen otro tipo de propiedades como efecto saciante; la reducción significativa de colesterol, principalmente a través de un incremento de la excreción fecal de sales biliares; y la reducción de la concentración sérica de glucosa, especialmente el pico posprandial (después de las comidas), al retardar su absorción intestinal.

7.2. INULINA

La inulina es un polisacárido que forma parte de la fibra alimentaria de tipo soluble que proviene de la raíz de la achicoria.

Regula el tránsito intestinal, favoreciendo el peristaltismo, y tiene un marcado efecto **prebiótico**: en lugar de ser digerida, llega hasta el colon, donde ayuda a alimentar y aumentar la cantidad de bacterias beneficiosas dentro del sistema digestivo.

7.3. SEMILLAS DE LINO⁽¹⁾



Las semillas de lino, también conocidas como linaza, son las semillas maduras desecadas de *Linum usitatissimum*, planta herbácea de la familia de las lináceas.

Contienen mucílagos (fibra soluble), fibra insoluble, ácidos grasos, proteína y lignanos.

Los **mucílagos** son los responsables de su función **reguladora del tránsito intestinal**: ayudan a suavizar las heces duras y a combatir el estreñimiento, y aumentan el contenido intestinal, provocando la distensión de la pared y la estimulación del peristaltismo.

7.4. CIRUELA⁽¹⁾



La ciruela es el fruto del ciruelo, *Prunus domestica*, un árbol perteneciente a la familia de las rosáceas.

Sus principales constituyentes son: agua; vitaminas A, B y C; ácidos orgánicos (compuestos fenólicos); sales minerales (potasio); fibra (pectina), y sorbitol.

Presenta una actividad **prebiótica**, al regenerar la flora intestinal, inducida por la fibra, y un suave efecto osmótico del **sorbitol**, que le dota de su acción reguladora del tránsito intestinal.⁽⁴⁾

7.5. ALOE⁽¹⁾



El Aloe vera es originario del continente africano. Es una planta de climas tropicales, semitropicales y áridos de todo el mundo, muy conocida por sus **propiedades digestivas y depurativas**, que evitan alteraciones en el tracto digestivo.

En su composición, nos encontramos con una serie de vitaminas, minerales, enzimas, aminoácidos y polisacáridos. Estos últimos son los mayores responsables de sus efectos beneficiosos en el tracto digestivo.

-Los **polisacáridos** son los responsables de su efecto **regulador del tránsito intestinal**. Regulan el funcionamiento de la mucosa intestinal y son un excelente remedio natural contra el estreñimiento. Además, promueven y protegen las bacterias beneficiosas intestinales, y favorecen el funcionamiento de la flora intestinal. Todo ello mejora los procesos digestivos y la absorción de los nutrientes, así como la destrucción y eliminación de los residuos y toxinas.

7.6 CHLORELLA⁽¹⁾



Chorella vulgaris es una especie de microalga unicelular verde que habita en agua dulce y salada

Tiene una larga historia de uso como alimento, ya que contiene una composición única y diversa de macro y micronutrientes, que le aporta un gran valor nutricional.

Contiene proteínas (con aminoácidos esenciales), clorofila, fibra, ácidos grasos poliinsaturados omega-3, vitaminas (C, beta-carotenos y vitaminas del grupo B (B₁, B₂, B₆ y B₁₂) y minerales.

Es muy conocida por su acción **detoxificante**, de la que, en su mayor medida, la **clorofila** es responsable. Esta es capaz de envolverse alrededor de las toxinas para evitar que se reabsorban y entren en el torrente sanguíneo. Existen diferentes estudios que avalan la capacidad de eliminación de tóxicos tales como los **metales pesados**⁽⁵⁾ y las dioxinas⁽⁶⁾. Estas últimas son compuestos clorados altamente tóxicos que, por ejemplo, están presentes en el humo de los cigarrillos o en la combustión de madera o carbón en barbacoas, chimeneas y estufas.

Además, se les atribuye propiedades inmunoestimulantes e inhibidores del crecimiento de *Candida albicans*.

7.7 CILANTRO⁽¹⁾

Coriandrum sativum, llamado comúnmente cilantro, coriandro o perejil chino, pertenece a la familia apiaceae. Se considera que es una planta originaria del norte de África y sur de Europa.



Su fruto contiene **aceite esencial**, con coriandrol o linalol como componente mayoritario, y cantidades menores de monoterpenos, lípidos, proteínas, flavonoides, ácidos fenólicos y esteroides.

Se le atribuyen propiedades **quelantes de metales pesados**, es decir, presenta la capacidad de unirse a los metales pesados para que, finalmente, sean excretados.⁽⁷⁾

8. BIBLIOGRAFÍA Y EVIDENCIAS CIENTÍFICAS

- (1) Vanaclocha Bernat, Cañigüeral Salvador. Fitoterapia. Vademécum de prescripción. 5ª edición: Elsevier
- (2) M Tomás-Ridocci , R Añón, M Mínguez, A Zaragoza, J Ballester, A Benages. The efficacy of *Plantago ovata* as a regulator of intestinal transit. A double-blind study compared to placebo. Rev Esp Enferm Dig. 1992 Jul;82(1):17-22.
- (3) Sahagún AM, Vaquera J, García JJ, Calle ÁP, Díez MJ, Fernández N, et al. Study of the protective effect on intestinal mucosa of the hydrosoluble fiber *Plantago ovata* husk. BMC Complement Altern Med. 2015 Aug 29;15:298. doi: 10.1186/s12906-015-0827-9.
- (4) Attaluri A, Donahoe R, Valestin J, Brown K, Rao SS. Randomised clinical trial: dried plums (prunes) vs. psyllium for constipation. Aliment Pharmacol Ther. 2011 Apr;33(7):822-8. doi: 10.1111/j.1365-2036.2011.04594.x.
- (5) Queiroz et al. (2011) *Chlorella vulgaris* restores bone marrow cellularity and cytokine production in lead-exposed mice. Food Chem Toxicol 49: 2934-2941.
- (6) K Morita , T Matsueda, T Iida, T Hasegawa .*Chlorella* accelerates dioxin excretion in rats. J Nutr. 1999 Sep;129(9):1731-6. doi: 10.1093/jn/129.9.1731.
- (7) Aga M, Iwaki K, Ueda Y, Ushio S, Masaki N, Fukuda S, Kimoto T, Ikeda M, Kurimoto M. Preventive effect of *Coriandrum sativum* (Chinese parsley) on localized lead deposition in ICR mice. J Ethnopharmacol. 2001 Oct;77(2-3):203-8. doi: 10.1016/s0378-8741(01)00299-9. PMID: 11535365.