

## La muerte comienza en el colon

*Dr. A. Marco Chover*



**Salud ocular**

*Suplementos Zeus*

**Farmacia Ribera**

*Carmen Gimeno*

**Osteoporosis**

*Maica Angel*



**Dr. A. Marco Chover**  
Medicina Naturista y Ortomolecular

# La muerte comienza en el colon

Los microbios existen en nuestra tierra millones de años antes que la especie humana, y solo en las últimas 2 décadas aparece un aumento de análisis metagenómicos que nos aportan información sobre las diferentes bacterias intestinales o la diferente composición de la microbiota intestinal entre sujetos sanos y sujetos enfermos.

Los probióticos son bacterias que viven y conviven en el intestino y las llamamos también bacterias saprofitas o amigas a diferencia de las bacterias patógenas

En el intestino tenemos aproximadamente un 20% de bacterias saprofitas, un 30% de bacterias patógenas, y un 50% de bacterias intermedias, y dependiendo de la forma de vida, la alimentación: azúcar que estimula la proliferación de bacterias patógena y hongos y la toma de proteína animal

que estimula la proliferación de microorganismos y la inflamación, las bacterias intermedias pueden desplazarse hacia bacterias saludables o a patógenas.

Ciertos probióticos tienen una eficacia frente a enfermedades neurológicas, psicológicas y endocrinológicas, es decir están relacionados en la psiconeuroendocrinología. PubMed tiene registrado más de 10,000 estudios internacionales publicados sobre probióticos, que sugieren diversas modalidades de tratamiento desde 1954.

## Microbioma humano

El microbioma es la totalidad de microorganismos que viven en el cuerpo humano, sus elementos genéticos (genomas) y sus interacciones con el huésped. Existen diferentes microbiotas dependiendo de su localización, la que nos interesa en este caso es la

microbiota intestinal. La microbiota intestinal contiene una gran variedad de microorganismos con 3 formas de vida que incluyen bacterias, archaea y hongos, también virus. Existe una interacción completa entre ellas que puede contribuir a estar en salud o a padecer enfermedades. 300 genes de la microbiota están en un 50% de la población, y cada persona tiene 600.000 genes trabajando en la flora intestinal.

La mayoría de las bacterias que residen en el intestino lo hacen sobre todo en el colon. El colon humano tiene más de la mitad de todas las bacterias, el colon tiene miles de veces la cantidad que pueda existir en el intestino delgado. El colon es la superficie más importante del cuerpo humano en contacto con el mundo exterior. 3 veces más ancho que los pulmones y 6 veces más ancho que la piel. Las bacterias del colon son más numerosas que las células del cuerpo humano. La microflora intestinal constituye un órgano con la misma capacidad metabólica que el hígado.

Los probióticos mejoran el equilibrio de la flora intestinal, modulan la inmunidad sistémica y de la mucosa.

Entre los más conocidos se encuentran los lactobacilos y bifidobacterias que se encuentran de forma normal en la flora colónica. Por la edad disminuyen las bacterias saprofitas en nuestro intestino y la energía de nuestro sistema inmune. Restaurando la flora intestinal, podemos estimular y regular la función inmune. Las secreciones gastrointestinales son más ricas que la leche materna en factores que ayudan a la prevención de enfermedades y mejoran la salud.

Un intestino en mal estado aumenta el riesgo de un déficit inmunitario, ya que la flora intestinal sirve

normalmente de barrera de protección contra las invasiones exteriores. Se sufre entonces una vulnerabilidad mayor frente a las enfermedades infecciosas e inflamatorias que afecta a los ámbitos digestivo, respiratorio, urogenital, etc. Recordemos que es el 70% o más del sistema inmune. Además, un colon inflamado o disbiótico es también un factor desencadenante de problemas emocionales, ya que las células del intestino son las que producen sobre el 80% de la serotonina, un 50% de dopamina, esta situación es entre otras lo que nos permite decir de que nuestro intestino es el segundo cerebro. La estabilidad de la flora intestinal puede alterarse entre otras causas por condiciones de estrés, además de estar ya alterada en un 20-30% de la población y en los sujetos jóvenes y mayores. La disbiosis, es un desequilibrio de la flora intestinal, se caracteriza por un mal funcionamiento de la microbiota, siendo una de las condiciones que más inflamaciones crónicas produce.

La salud, el equilibrio de la microbiota comienza por una alimentación saludable, y los agentes farmacológicos y la flora saludable suelen ser incompatibles. Existe una relación entre las comidas procesadas, disbiosis y la obesidad la cual está relacionada con procesos inflamatorios y con alteración del tipo de bacterias intestinales. Existe una relación entre las endotoxinas y variedad de desórdenes que nos pueden llevar al Alzheimer, cáncer y directo con el aumento de permeabilidad intestinal debida a la disbiosis que es el mayor factor de riesgo para la exposición de endotoxinas.

La microbiota de nuestras madres y del medio ambiente en el recién nacido permanece estable a través del tiempo. Alteraciones provocadas por el uso frecuente de antibióticos o una dieta pobre

## Microbiota intestinal



en micronutrientes puede producir cambios importantes con pérdida de la flora, favoreciendo el crecimiento de bacterias patógenas.

Cuando el feto está en el vientre de la madre, el tubo digestivo es estéril. Las bacterias y levaduras se instalan en el momento del parto, y sobre las 72 horas después del nacimiento, el tubo digestivo ya contiene más de 1000 mil millones de bacterias y levaduras que provienen, de la flora vaginal de su madre. Esta flora vaginal depende en gran parte de la flora intestinal y por tanto, una mujer que tenga una buena flora intestinal en las últimas semanas del embarazo, dejará en herencia a su hijo buenas especies microbianas para sembrar su intestino.

Si, por el contrario, el intestino de la madre está contaminado con especies oportunistas y patógenas, el bebé también las heredará de la misma forma, los niños nacidos por cesárea y tienen menos probióticos intestinales, el bebé nacido mediante cesárea no tiene ningún contacto con la flora de su madre, recibe entonces la microflora del entorno que suele ser entorno hospitalario, rico en bacterias resistentes a los antibióticos, *Staphylococcus aureus*).

Las madres que se ven obligadas a dar a luz mediante cesárea, deben de comenzar a administrar precozmente a su hijo probióticos.

Los probióticos tienen diversos mecanismos de acción, implicaciones para la aplicación terapéutica en enfermedades inflamatorias intestinales. Los probióticos definidos como microorganismos vivos no patógenos, incluyen algunas floras comensales con efectos beneficiosos sobre el huésped, prevención de enfermedades y tratamiento de enfermedades. Son capaces de actuar sobre el crecimiento de bacterias a través de la síntesis de peróxido de hidrógeno y de ácido láctico. Existen 3 diferentes mecanismos celulares y moleculares para la regulación de la terapia de probióticos en la inflamación intestinal.



**1.- Los probióticos bloquean los efectos de las bacterias patógenas produciendo sustancias bactericidas y compitiendo con patógenos y toxinas en la adhesión al epitelio intestinal.**

**2.- Los probióticos regulan la respuesta inmune potenciando la inmunidad innata y modulando la inflamación relacionada con el patógeno vía similar a regulación de la señal de la vía regulada por el receptor.**

**3.- Los probióticos regulan la homeostasis del epitelio intestinal, favoreciendo la supervivencia de las células epiteliales intestinales, potenciando la función barrera y estimulando las respuestas protectoras.**

Los probióticos tienen actividad sistémica sobre nuestro organismo no solo a nivel intestinal, sabemos por ejemplo de su actividad sobre:

**Tratamiento de alergias, patologías cardiovasculares, hipertensión arterial, dislipemia, diabetes, hiperhomocisteinemia, enfermedad intestinal inflamatoria, patologías autoinmunes, infecciones *Clostridium difficile*, obesidad, estrés oxidativo y psique.**

Los efectos inmunomoduladores de los probióticos es un aparte de los efectos beneficiosos. La toma de probióticos interactúan con las células epiteliales del intestino, y algunos probióticos son capaces de estimular la secreción de IgA. Solo los probióticos vivos estimulan la secreción de IgA. La cantidad total en suero de IgA es potenciada por la toma de probióticos debido a la fracción péptida derivada del *Enterococcus faecium* contribuyendo a inducir mucosa local y respuesta inmune sistémica IgA. Existe una pequeña diferencia entre la IgA en el suero y la presente en el intestino o saliva, como el último tiene una forma dimerica o polimerica que contiene un componente secretor necesario para su exportación. Por lo tanto la IgA en suero no refleja los niveles de IgA intestinal.



### Los probióticos ayudan a la psique.

Ayudan a los pacientes con ansiedad y depresión, es más habitual que los sujetos con estado anímico bajo que toman probióticos para un problema intestinal nos comenten que tienen una mejoría a nivel psicológico.

Por ejemplo en un estudio nos informa de una disminución del 50% en la depresión y otro estudio nos informa de una disminución del 55% de la ansiedad.

Cambiando la composición de la flora intestinal obtenemos un efecto sobre el comportamiento y marcadores bioquímicos del estrés, ansiedad y depresión.

Estos efectos nos permiten hablar del eje

### “Intestino-cerebro”.

En situaciones de estrés mantenido, tenemos un aumento de cortisol y catecolaminas como epinefrina, norepinefrina, que se encuentran elevadas en el grupo con disminución o mala calidad de la flora intestinal comparado con los sujetos tomaron probióticos, esta situación nos indica que los cambios psicológicos que ocurren durante el estrés pueden afectar al tracto gastrointestinal e impactar en todo el cuerpo a través de influencias hormonales y bacterianas.

Los niveles de epinefrina y norepinefrina disminuyeron un 28% y un 51% respectivamente, y los niveles de cortisona disminuyeron un 68%, además, la toma de probióticos es capaz de disminuir en un 57% la permeabilidad intestinal y aumenta los niveles de la proteína ocludin (proteína en las "tight junctions" intestinales en 2.1 veces, lo que relaciona que alteraciones entre las uniones tight celulares con el estrés.

Los niveles de la proteínas c-Fos, un marcador de estrés a nivel celular en el cerebro disminuye entre un 64% a un 73%, lo que significa un aumento de doublecortin, una proteína marcadora formación de nuevas células en el cerebro (neurogenesis) en el hipocampo que es la región del cerebro que procesa la memoria.

Además se produce un aumento significativo del factor neurotrópico derivado del cerebro (BDNF), una proteína neuroprotectora que potencia el crecimiento de las nuevas sinapsis y diferenciación.

### La suplementación de probióticos en los pacientes produce:

**49% de disminución de los índices globales de severidad en el distrés psicológico**

**50% de disminución en los valores de ansiedad.**

**60% de disminución en la valores de angustia/hostilidad.**

**36% de disminución en los valores de la ansiedad hospitalaria y depresión.**

**13% de disminución en los valores de cortisol libre urinario**

Por lo tanto la recomendación sobre quienes deberían tomar probióticos es amplia y ampliándose.

- **Se pueden usar como preventivos frente a toxicidad de la comida en los viajes (las bifidobacterias y acidofillus destruyen las**

- bacterias tóxicas de las comidas)
- Durante y después de toma de antibióticos
- Todas las mujeres con peri o menopausia para ayudar al control de la osteoporosis
- Como ayuda al tratamiento para disminuir el colesterol
- Tratamiento para problemas crónicos como acné, psoriasis, artritis, cáncer,
- En los sujetos que reciben tratamiento de radioterapia
- Las mujeres con infecciones vaginales o cistitis
- Todas las mujeres embarazadas
- En las inflamaciones intestinales crónicas

- Ayuda al control de peso
  - Problemas neurológicos, pérdida de memoria, depresiones.
  - Etc.....
- Diversas recomendaciones existen para la toma de los probióticos, desde tomarlos en ayunas porque el Ph es casi neutro por la mañana, tomarlos con comidas, sin agua, con comida no caliente...etc. Finalmente se acepta más la toma por la mañana en ayunas ya que el Ph es casi neutro y el píloro permanece abierto permitiendo el paso rápido de la capsula de probióticos. Dada la importancia de la microbiota, hay que suplementar con probióticos de alta calidad.

### Dr. Antonio Marco Chover

Pasaje Dr. Serra, 1-3ª pta 9. - 46004 Valencia  
Tel: 96 351 43 83 / Fax: 96 352 41 71  
Email: drmarcochover@drmarcochover.com

- Licenciado en medicina y cirugía por la Universidad de Valencia en 1982.
- Vicepresidente español del ECPM (European Council of Doctors for plurality in medicine), con sede en Bruselas.
- Presidente del primer Congreso Internacional de Medicina Biológica en España. Valencia 1994.
- Profesor de diversos masters sobre medicina naturalista, acupuntura, homeopatía y ortomolecular.
- Médico Homeópata.
- Miembro de la Sociedad Española de Médicos Naturistas.
- Vicepresidente de la Sociedad Española de organoterapia y organología.
- Profesor del método CEIA (organoterapia, oligoterapia y fitoterapia)
- Miembro de la Sociedad A.C.A.M (Colegio Americano de Medicina Avanzada)
- Miembro de la Sociedad Internacional de Medicina Ortomolecular.
- Autor del libro "Revisión de los Oligoelementos"
- Desde el año 89 practicando técnicas de revitalización y rejuvenecimiento.
- Director médico de seminarios anti aging impartidos en Valencia, (España), Guatemala, Buenos Aires (Argentina)
- Autor de la segunda publicación ampliada y revisada de los oligoelementos
- Médico asesor de laboratorios de nutrientes

## 10 razones para tomar probióticos:

- 1- Refuerzan el sistema inmunitario.
- 2- Favorecen la salud mental.
- 3- Regulan el tránsito intestinal.
- 4- Función de barrera contra la entrada de patógenos.
- 5- Producen energía vital.
- 6- Ayudan al organismo a eliminar sustancias tóxicas.
- 7- Mejoran la absorción de nutrientes.
- 8- Producen vitaminas, minerales, aminoácidos y ácidos grasos.
- 9- Ayudan a controlar la obesidad y el sobrepeso.
- 10- Favorecen la salud cardiovascular.



## Línea Probióticos

50.000 millones de bacterias

Cápsula gastrorresistente vegetal

2.000 millones de levaduras

L-Glutamina

Vitamina B6

F.O.S.





# Salud Ocular

**E**l ojo humano es muy delicado y la visión un valor altamente apreciado. Un mínimo defecto en el cristalino o cornea, la retina o el iris, pueden causar problemas de visión que debemos corregir.

Existen multitud de problemas oculares y perturbaciones visuales que pueden estar asociadas a la edad, al abuso de nuevas tecnologías o también como patologías oculares instauradas.

**Cataratas:** Película que se forma sobre el cristalino del ojo, común en ancianos.

**Glaucoma:** Aumento de presión ocular.

**Retinopatía diabética.**

**Querato conjuntivitis (Ojo seco).**

**DMAE:** Degeneración Macular asociada a la edad (pérdida de visión central, es la mayor causa de ceguera a partir de los 60 años).

Además pueden aparecer infecciones, inflamaciones, lesiones oculares, moscas Volantes o desprendimiento de retina.

En todas las patologías anteriores el denominador común puede ser el estrés oxidativo y la carencia evidente de DHA, por eso mantener en buenas condiciones nuestra vista pasa por altos niveles de este ácido graso y el control exhaustivo de la oxidación, aportando moléculas con alta capacidad antioxidante y también los precursores para formar la glutatión

peroxidasa, como son el zinc, el manganeso y el selenio.

Aparte de DHA hay una serie de antioxidantes muy útiles para mantener en forma nuestro estado de salud visual como es la forma acetilada de la taurina, esta tecnología nos ayuda a que la Taurina este altamente biodisponible. La Taurina es el pseudo aminoácido más importante de la retina.

También la L-Carnosina que es un di-péptido que se puede formar en el cuerpo por los aminoácidos betaalanina e histidina, con ayuda de la enzima carnosina sintetasa. La carnosina tiene capacidad para regenerar las células viejas y es probablemente debido a la capacidad antioxidante que tiene, es también protector de la membrana y contrarresta la glicosilación. Las cataratas son el resultado típico de la glicosilación, y cuando estas aparecen es porque los niveles de L-Carnosina son muy bajos, a mayor gravedad menos concentración de L-Carnosina.

Entre los problemas de salud visual más comunes esta la miopía, la hipermetropía y el astigmatismo.

**La miopía** es un problema de refracción que se manifiesta cuando el paciente percibe borrosos los objetos lejanos, debido a que la imagen se forma delante de la retina, en este caso Génesis Visión puede ser muy beneficioso.

**La Hipermetropía** es también un efecto de refracción o error en el enfoque visual. Las imágenes se enfocan en teoría por detrás de la retina y por ello la visión es borrosa especialmente de cerca. Para esta patología también puede ser de utilidad Génesis Visión.

**El astigmatismo** es un trastorno de los ojos caracterizado porque la persona que lo padece presenta visión borrosa, doble o distorsionada, tanto en la cercanía como en la lejanía. Esto puede producir dolores de cabeza, enrojecimiento de los ojos, inflamación, etc.

## Visión en ancianos:

Con el paso de los años es muy frecuente que la calidad de vida de las personas disminuya gradualmente y que estas pierdan facultades. Una de las circunstancias más comunes es la pérdida de visión en los ancianos. En general, la mayoría de los cambios no son graves y se solucionan con un buen aporte nutricional.

La pérdida de visión en los ancianos, puede deberse a numerosas causas que pueden ser tratables o no. En cualquier caso, lo que sí está claro es que esta falta de visión aumenta el riesgo de sufrir accidentes y provoca, además, que las personas que ven mal tengan problemas para desenvolverse con normalidad en su día a día y se relacionen menos con su entorno, disminuyendo su sociabilidad, empeorando su estado de ánimo y su capacidad para desenvolverse por sí solos.

## Cambios normales de la vista al envejecer:

### La pérdida de la capacidad de enfocar (vista cansada):

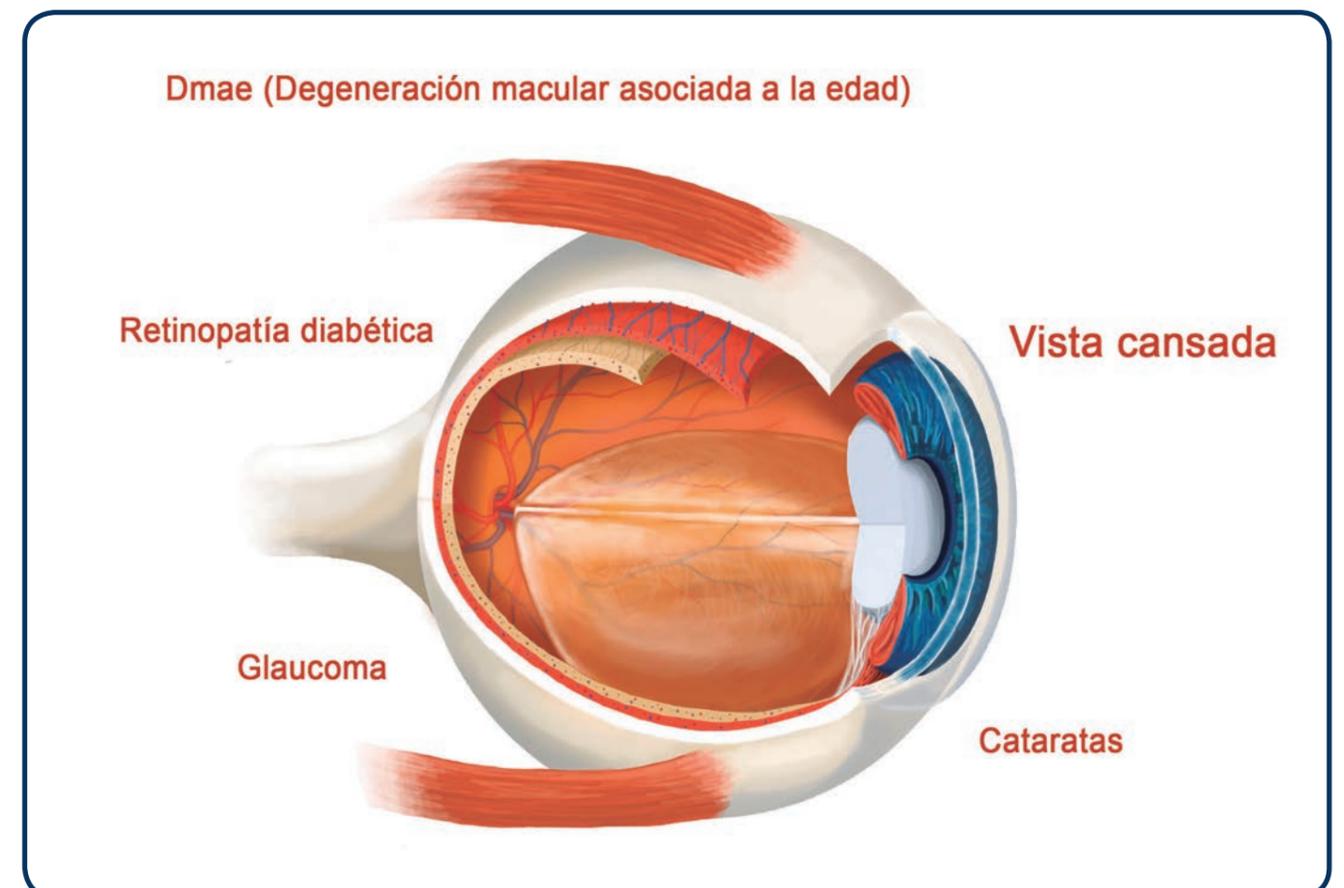
este es uno de los problemas más frecuentes en las personas mayores y suele aparecer a partir de los 40.

### La disminución de la sensibilidad visual:

el cristalino del ojo se vuelve cada vez más denso y amarillo debido al envejecimiento. Estos cambios pueden afectar a la percepción del color y a la sensibilidad al contraste. Por ejemplo, el color azul puede parecer más oscuro y es más difícil distinguirlo del negro. También puede volverse difícil distinguir dónde termina un objeto y dónde comienza su fondo. Es, por ejemplo, lo que dificulta ver el bordillo de las aceras o los escalones.

**Necesidad de más luz para ver:** a medida que el ojo envejece, la pupila se hace más pequeña y surge la necesidad de tener más luz para ver bien y más tiempo para ajustarse a niveles de iluminación cambiantes.

## Problemas más frecuentes de la vista asociados a la edad.



Además de los cambios normales en la vista, los ancianos pueden experimentar enfermedades en los ojos, problemas de salud o lesiones que pueden afectar permanentemente a la vista, dando como resultado ver las imágenes borrosas o distorsionadas, además de la pérdida de la visión central o lateral.

### Importancia de los ácidos Grasos:

Sabemos la importancia que tienen los ácidos grasos en la salud humana. En Suplementos Zeus creemos que son la génesis de la salud.

Durante décadas la medicina de vanguardia ha estudiado en profundidad la relevancia de estos ácidos grasos, a día de hoy la ciencia pone a su disposición los últimos avances más relevantes en el estudio del DHA, ácido graso poliinsaturado de cadena larga, del cual sabemos que es el más importante tanto a nivel cerebral como cardiovascular, sin olvidar que es el mayoritario en el ojo humano.

El ácido graso mayoritario en el ojo humano es el DHA y más del 50% de la grasa de la mácula también es el DHA y se encarga de la visión clara y

nítida de los objetos que vemos. Por todo esto el aporte de la cantidad óptima de este omega es decisivo para la salud visual.

Por todo esto, en Suplementos Zeus le proponemos **Génesis Visión**, un suplemento de vanguardia, desde las materias primas, pasando por la formulación y finalizando en la cápsula y envasado.

La sociedad en la que vivimos padece una epidemia de déficit de DHA, eso explicaría la alarmante incidencia de las patologías relacionadas con la visión, así como el abuso de las nuevas tecnologías (pantallas ordenador, móviles, televisión, etc.)

**Génesis Visión** aporta moléculas que pueden llegar a proporcionar a nuestra vista el aporte necesario para mantenerla en buen estado.

**Juan José Mariño Benito.**  
Dir. Técnico Suplementos Zeus.

# El estrés crónico tiene solución



### Un mal de nuestro tiempo.

Hemos oído hablar muchas veces del estrés ¿sabemos verdaderamente lo que es? Se determina como estrés, a una reacción del cerebro ante una percepción de peligro (puede ser real o imaginaria).

El cerebro humano es una máquina perfecta para la búsqueda de alertas, esto puede ser positivo (estrés agudo) o negativo (estrés crónico).

El primero nos salva la vida, gracias a él hemos llegado en la evolución hasta nuestros días. Para que todos nos entendamos cuando cruzamos una calle y parece que nos va a pillar un coche, el corazón se acelera, los músculos se tensan, hiperventilamos y escapamos, salvando así la vida.

El segundo nos quita la vida poco a poco. Las preocupaciones económicas, laborales, afectivas, etc, producen en nuestro organismo elevaciones de hormonas del estrés no muy bruscas pero si alargadas en el tiempo, ocasionando una bajada en nuestras defensas, hiperexcitación y por último depresión de todo el sistema por agotamiento.



El cerebro no responde a las imposiciones, le animamos a cambiar el "Tengo que" por "me gustaria", recuerde que el estrés se produce por hechos reales o imaginarios, es importante el lenguaje que utilizamos para con nosotros.

Por la ciencia es reconocido que la génesis de la ansiedad está en los receptores gabaérgicos, es aquí donde actúan las benzodiazepinas.

La nutrición ortomolecular ocupa estos mismos receptores de forma natural, con el aminoácido GABA.

Las vitaminas del grupo B son necesarias para el buen funcionamiento del sistema nervioso y son importantes cofactores.

L-Triptofano precursor del neurotransmisor SEROTONINA (estado de ánimo).

L-Taurina, aminoácido neuro-modulador.

Pasiflora, principios activos que ocupan receptores Gabaérgicos.

Todos tenemos la habilidad de ver el mundo de forma positiva, la realidad depende de como se mire...



Una ventana a la tranquilidad.

**Génesis Visión**  
Complemento Alimenticio  
siltex

**10 = 30**  
**10 días de tratamiento = 30 días de salud**



**En la céntrica calle Ribera, en el corazón de la hermosa ciudad de Valencia entre la plaza del ayuntamiento y la calle colón, con la plaza de toros y la estación de Xàtiva a menos de cien metros, nos encontramos con la famosa Farmacia Ribera. En esta farmacia pionera en la venta de homeopatía, fitoterapia, nutrición ortomolecular y suplementos naturales, podemos encontrar prácticamente cualquier producto que esté en el mercado farmacéutico, cosmético y de complementos alimenticios (suplementos, fitoterapia, etc.). Hablamos con la licenciada en farmacia doña Carmen Gimeno para que nos informe de primera mano de los orígenes, actualidad y servicios de esta conocida farmacia.**

**M.O.: ¿En qué año abrió la farmacia?**

F.R.: La farmacia Ribera inauguró en 1936, y ha ido cumpliendo distintas etapas. La farmacéutica actual lleva casi 30 trabajando en la misma, manteniendo una línea de trabajo orientada hacia la medicina natural.

**M.O.: ¿Cómo ha sido la evolución de la farmacia desde los comienzos a la actualidad?**

F.R.: La farmacia ha cumplido distintas etapas. En la primera década se realizaba todos los preparados en la farmacia mientras que a partir de 1945 empezaron a introducirse con fuerza lo que conocemos como especialidades farmacéuticas.

En los años 70 se incorporó los productos de parafarmacia y a partir de los años 90 la tendencia fue



el regreso de la farmacia hacia medicina natural y la homeopatía.

Durante todas las etapas se ha mantenido la tradición de preparados en el laboratorio propio de la farmacia, guardando el conocimiento sobre plantas medicinales, preparados homeopáticos y galénicos.

**M.O.: ¿Desde cuándo tienen productos naturales y homeopatía?**

F.R.: Los productos naturales y la homeopatía son la esencia de Farmacia Ribera desde sus orígenes y con un especial impulso en la década de los 90 por su actual farmacéutica gracias a sus conocimientos adquiridos en Alemania y Francia.

Podemos decir que, a partir de 1990, Farmacia Ribera da un paso más al incorporar todos los productos de medicina natural europeos siguiendo la tendencia global del continente y facilitando el acceso de todos remedios naturales a prescriptores y pacientes.

**M.O.: ¿Podemos encontrar cualquier fármaco, complemento alimenticio, cosmético y productos naturales o de parafarmacia en la Farmacia Ribera?**

F.R.: Nuestro objetivo es, y ha sido siempre, disponer del mayor número de productos para la prevención, mantenimiento y curación de la salud y el bienestar.

La incorporación de todas las novedades a nivel Europeo es un proceso clave para este objetivo, por lo que Farmacia Ribera sigue ampliando día a día su ya existente amplia variedad de productos: más de 41.000 referencias distintas.

**M.O.: ¿Han observado un mayor interés y demanda de probióticos en los últimos años?**

F.R.: Los probióticos son esenciales para la salud: desde hace algo más de 15 años están incorporados en nuestro surtido. En los últimos años su uso es más generalizado y habitual y, bajo nuestro punto de vista, en un futuro cercano los probióticos serán uno de los pilares de la medicina moderna para la corrección, prevención y mantenimiento de la salud. Con el tiempo nos preguntaremos cómo podíamos vivir sin ellos, puesto que su desarrollo potencial es enorme.

**M.O.: ¿También hay mayor demanda de ácidos grasos, especialmente Omega3?**

F.R.: Los omega3 están consolidados dentro del arsenal terapéutico. Nuestra misión actual junto al prescriptor es aconsejar la utilización de omega3 de calidad y en la concentración y dosificación adecuada...

**M.O.: Nos gustaría saber cuál es el secreto para dar un servicio y atención al cliente tan profesional como el suyo.**

F.R.: No tenemos ningún secreto; creemos en la Persona. Nuestro equipo somos Personas que nos esforzamos todos los días en formarnos y mejorar nuestra calidad asistencial y humana con un único fin: ayudar a cada Persona que se acerque a nosotros.

**M.O.: Para finalizar esta agradable entrevista, ¿Cuál es su visión de futuro en la farmacia?**

F.R.: Creemos en lo que nosotros llamamos, la pirámide invertida de la farmacia, donde nuestra visión es el cuidado holístico de la persona: empezando por la prevención, el mantenimiento y por último la curación de la salud y bienestar de la persona con el objetivo de proporcionar la mayor calidad de vida. Para ello, nuestra misión es proporcionar a la persona todos los productos y consejos para lograr este objetivo.

**M.O.: Muchas gracias y esperamos que sigan muchos años dando tan excelente servicio.**



Farmacia Ribera.  
Nº Colegiado 3411 / Nº farmacia V231-F  
C/ Ribera 12, 46002 Valencia.  
Tel: 963 511 358  
www.farmaciaribera.es

# Osteoporosis: Consejos dietéticos y nutricionales



La Osteoporosis es un trastorno caracterizado por la disminución del tejido que forma los huesos, tanto de las proteínas que constituyen su estructura como de las sales minerales de calcio que contienen. Como consecuencia, los huesos son más frágiles y se rompen con relativa facilidad tras una caída.

La osteoporosis afecta sobre todo a mujeres amenorreicas o posmenopáusicas, consecuencia de la disminución de producción de estrógeno por los ovarios y otras carencias hormonales, pero también afecta a los hombres. Otros factores que aumentan el riesgo de presentar osteoporosis son la deficiencia de calcio y vitamina D debido a una mala alimentación, el consumo de tabaco y/o alcohol y la vida sedentaria.

En la osteoporosis, es muy importante hacer ejercicio (caminar es ideal) y tomar el sol (que estimula la síntesis endógena de vit D) puesto que estos hábitos favorecen la absorción del calcio. Además es necesario mantener una Flora Intestinal de calidad para garantizar el correcto aprovechamiento de los nutrientes. También hay que saber que el estrés es un enemigo de la osteoporosis, puesto que favorece situaciones de pérdida de masa ósea. Estar en activo haciendo cosas que nos hagan sentir bien y no sentirse desvalorizado que es una emoción que suele acompañar a la osteoporosis.

## En caso de osteoporosis, hay que evitar:

Azúcares, edulcorantes y productos que los contengan podemos utilizar miel, melaza, estévia. Productos refinados (pan blanco, bollería industrial...).

Café, refrescos azucarados o con gas, bebidas de cola, té negro y bebidas alcohólicas.

Productos envasados, precocinados y conservas. Cocinar con mucha sal y tomar alimentos muy salados.

**Exceso de proteína en cada comida**, sobre todo las más concentradas como la carne roja y los despojos.

**Grasas saturadas** que se encuentran en bollería y embutidos.

Con osteoporosis, conviene reducir el consumo de: Alimentos ricos en oxalatos, como cacao, espinacas, ruibarbo, remolacha, acelgas, espárragos, col de Bruselas y setas. Los oxalatos dificultan la absorción del calcio.

**Verduras y hortalizas** como las solanáceas (tomate, berenjena, pimiento, patata), que alteran el metabolismo del calcio.

Alimentos aconsejados en caso de osteoporosis  
Cereales integrales: arroz, trigo, avena, cebada, mijo, quinoa, amaranto, trigo sarraceno...

Legumbres: una de las más interesantes es la soja y sus derivados (tofu, leche de soja, tempeth, miso...) por sus cualidades estrogénicas.

**Verduras y hortalizas** Están especialmente indicadas las verduras de hoja verde (col, coliflor, col rizada, brócoli, berros, ortigas, endivia, escarola, lechuga, perejil, diente de león, apio, puerros, hinojo, judías, alcachofa...) y otras como calabacín, zanahoria y calabaza.

Se recomienda tomar los cereales y las legumbres acompañados de mucha verdura (el doble).

**Algas:** arame, hiziki, wakame y kombu. Son alcalinizantes, llevan mucho más calcio que los productos lácteos y la relación con otros minerales es equilibrada, lo que facilita la absorción del calcio.

Además ayudan a controlar posibles desequilibrios en el peso, colesterol sanguíneo y tensión arterial.  
Fruta fresca: se aconsejan tres piezas al día. (piña, papaya, manzana, pera, higos..)

**Frutos secos y semillas:** almendras, piñones, semillas de sésamo y semillas de calabaza. Tienen que ser crudos y sin salar para poder aprovechar sus ácidos grasos.

**Fruta desecada:** higos secos, dátiles, pasas de Corinto...

Germinados: especialmente de alfalfa y soja.  
Aceite de oliva de primera presión.

El pescado es ideal como fuente de proteína. Es bueno tomar pescado blanco (rape, merluza, bacalao, lenguado...) pero también azul (sardinas, atún, salmón...) por su contenido en vitamina D (indispensable para ayudar a fijar el calcio en los huesos). La sepia, el calamar y el besugo también son ricos en calcio.

**Lácteos** Tomar preferiblemente lácteos fermentados como yogur o kéfir, queso elaborado con leche cruda (18 meses curado) oveja, cabra...

## Suplementos dietéticos y plantas medicinales

El fósforo y el magnesio también juegan un papel importante en la salud de los huesos, pero para evitar la descalcificación, su proporción deber ser ligeramente inferior que la de calcio.

Es conveniente tomar suplementos equilibrados de minerales y oligoelementos: sílice, boro, zinc, el agua de mar...

El Coral Calcio Marino y la Dolomita son suplementos dietéticos muy indicados en caso de osteoporosis, del mismo modo que lo son las isoflavonas de soja en el contexto de la etapa del climaterio. Se recomiendan infusiones remineralizantes a base de cola de caballo, ortiga y avena; infusiones depurativas, que ayuden a trabajar y cuidar hígado y el riñón; y plantas de acción fitoestrógena (salvia, eleuterococo, zausgatillo, maca...) para evitar la pérdida de masa ósea.



**Maica Angel**  
**Terapias Naturales**  
Diplomada en Naturopatía y otras terapias complementarias, pasa consulta en Castelldefells Barcelona.  
Telf: 606 964 651

[www.terapias-naturales-maica-angel.com](http://www.terapias-naturales-maica-angel.com)

# Línea Probióticos



La microbiota cumple funciones  
esenciales para la vida.

**Intesty+Bac**

**Depre+Bac**

**Cardy+Bac**

**Neur+Bac**

**Acci** 

**Dormibién**

**Infantil+Bac**



Toda la información ofrecida tiene un único fin, que es informar al público en general. Sugerimos que para cualquier consejo o tratamiento acuda a un profesional de la salud. Esta revista no pretende sustituir el consejo profesional, sino complementarlo. Mundo Ortomolecular no se hace responsable de las opiniones de sus colaboradores, ni de eventuales reclamaciones referidas a la publicidad