Síndrome de Colon Irritable (Colon espasmódico)

www.bionutrition.org

El síndrome de colon irritable (IBS sigla en inglés) es el problema gastrointestinal más común. Es una enfermedad frustrante, pero definitivamente no es seria. Los pacientes experimentan un dolor abdominal intermitente, hinchazón, estreñimiento, diarrea o alternan entre estreñimiento y diarrea.
Los médicos se refieren a este tipo de enfermedad como un desorden "funcional" del colon porque no existe realmente una anormalidad patológica del intestino delgado o colon. En otras palabras, las heces fecales son normales pero el dolor y la incomodidad asociados con esta enfermedad se deben al hecho que las heces "funcionan" anormalmente. El síndrome de colon irritable es un diagnóstico por exclusion; es decir que esta enfermedad imita a muchas otras enfermedades gastrointestinales serias, que deben ser descartadas.

En estas personas, el intestino delgado y el colon son normales. Ellos simplemente se contraen con demasiado vigor y causan retortijones e incomodidad. Si los intestinos empujan todo demasiado rápido, uno tiene diarrea. Si las contracciones del intestino no son coordinadas, la persona sufrirá de estreñimiento. Muchos doctores creen que el Síndrome de Colon Irritable es resultado de demasiada ansiedad o el no sobrellevar bien el estrés. No hay duda que las personas que sufren de este síndrome tienen más problemas cuando están bajo más estrés. Todos responden de diferente manera al estrés y yo creo que ésta es la manera como Dios los creó. De hecho, no es inusual ver a varios miembros de la misma familia o generaciones de miembros de la misma familia sufrir con este Síndrome de Colon Irritable.

Recomendaciones sobre los Suplementos Nutricionales

Yo recomiendo que todos mis pacientes tomen el apoyo nutritivo básico al que me refiero como nutrición celular.
Este régimen básico proporciona a la célula todos los micronutrientes necesarios en niveles ideales (no los niveles RDA) para los beneficios significativos a la salud, tal como se documenta en la literatura médica. Cuando a la célula se le da un apoyo máximo, ésta puede entonces determinar lo que necesita y lo que no necesita. A lo largo de un periodo de seis meses, cada célula es capaz no solamente de sobrellevar las deficiencias nutritivas, sino también de utilizar por completo ***TODA*** la nutrición que necesita para combatir el estrés oxidativo.
La influencia sinérgica de proporcionar todos los nutrientes requeridos por el cuerpo en los niveles más ventajosos, resulta en optimizar y reconstruir el sistema inmunológico natural del cuerpo, los sistemas antioxidantes y de reparación, de vuelta a su potencial más alto de lucha contra la enfermedad.

Apoyo Mínimo para la Nutrición Celular:

Mi recomendación mínima para crear nutrición celular es simplemente tomar el Usana AO Pro y el Usana Min de Usana, llamados "Essentials" en la dosis recomendada (3 al día). Los Essentials ofrecen a la célula TODOS los antioxidantes, cofactores-B, y minerales antioxidantes requeridos por la célula en los niveles ideales. Para lograr los mejores resultados, yo recomiendo tomar 1 Usana AO Pro y 1 Usana Min con cada comida. Los suplementos nutritivos deben tomarse siempre con la comida porque la absorción es mayor y se da una mayor tolerancia.
Como médico, me doy cuenta que la obediencia de tomar la dosis recomendada es una cuestión importante. Por lo tanto, si usted tiende a olvidarse de la dosis del mediodía, sugiero que tome los suplementos dos veces al día: tomando 2 Usana AO Pro y 1 Usana Min en la mañana, con el desayuno, y 1 Usana AO Pro y 2 Usana Min por la noche, con la cena.

Apoyo Máximo para la Nutrición Celular:

Para obtener los resultados más favorables de la nutrición celular básica, también recomiendo que, aparte de los Essentials Usana, se añada ya sea OptOmega (2 cucharillas diarias) o BiOmega-3 (4 cápsulas diarias), y Fibergy, que asegura que la persona reciba la fibra adicional que necesita su cuerpo. Esta recomendación proporciona todos los nutrientes en sus niveles ideales creando la nutrición celular que recomiendo en mi libro *What Your Doctor Doesn't Know About Nutritional Medicine May Be Killing You.*

Optimizadores

Es importante que usted sepa cuan necesario es incluir optimizadores en su nutrición celular básica para obtener resultados óptimos. Pacientes que están padeciendo de una enfermedad degenerativa crónica están bajo mayor estrés oxidativo que el promedio de personas saludables. Por lo tanto, al incorporar los Optimizadores potentes a la nutrición celular básica usted tiene una mejor posibilidad de mantener bajo control al estrés oxidativo. La rázon por la que tengo semejantes resultados consistentes en mis pacientes es la sinergia y la potencia incrementada creadas por este enfoque de la medicina nutritiva.
Sin embargo, yo siempre ofrezco un plan óptimo y uno mínimo para la nutrición celular y para añadir los Optimizadores, que se adecúa a las necesidades únicas de cada persona. Obviamente, la mejoría de la persona será más rápida y consistente con las recomendaciones óptimas; no obstante, un régimen mínimo puede aún producir resultados clínicos significativos.

Optimizadores Recomendados:
Óptimo:

- Proflavanol 90*--2 pastillas diarias
- Añadir, por lo menos, una porción de Fibergy diariamente realzará estas recomendaciones.

Mínimo:

- Proflavanol 90*--1 pastillas diarias
  *Proflavanol 90 es igual a 3 Proflavanol C

Recomendaciones Mínimas

Suplemento Nutricional	Desayuno	Comida	Cena
Usana AO Pro	1	1	1
Usana Min	1	1	1
Proflavanol 90	1		

* Añadir, por lo menos, una porción de Fibergy diariamente realzará estas recomendaciones.

Recomendaciones Óptimas

Suplemento Nutricional	Desayuno	Comida	Cena
Usana AO Pro	1	1	1
Usana Min	1	1	1
Actical	1	1	2
Optomega (Aún no disponible en México)	2 cucharillas		
Biomega-3 (una opción en lugar de Optomega)	1		1
Proflavanol 90	1		1
Coquinone 30	1		1

* Añadir, por lo menos, una porción de Fibergy diariamente realzará estas recomendaciones.

Por qué recomiendo los productos USANA

Personalmente, creo que USANA Health Sciences ha desarrollado y producido los productos nutritivos más completos y balanceados en el mercado hoy día. De hecho, todos los resultados de los estudios de casos clínicos documentados en mi nuevo libro, What Your Doctor Doesn't Know About Nutritional Medicine May Be Killing You, fueron logrados al utilizar productos desarrollados y manufacturados por USANA. Basado en el conocimiento del Dr. Myron Wentz sobre la tecnología del cultivo de células humanas, USANA ha desarrollado los productos científicos más impresionantes disponibles.
USANA sigue de manera estricta las Prácticas de Buena Manufactura (GMP por sus siglas en inglés) de grado farmacéutico. Esto significa que ellos no solamente adquieren materia prima de grado farmacéutico, sino que también manufacturan los productos de acuerdo con directrices exigentes provenientes de la calidad farmacéutica. Además, USANA Health Sciences sigue las directrices USP para la potencia, uniformidad y disolución de la tableta. En resumen, USANA manufactura sus productos bajo normas estrictas para los medicamentos que se venden sin necesidad de una receta médica, aunque no es requerimiento que así lo haga, asegurando a todos sus clientes y asociados que lo que está en la etiqueta es lo que se encuentra realmente en la tableta. También estoy muy impresionado (como cualquier médico debería estarlo) porque USANA es uno de los únicos suplementos nutritivos enumerado en el Escritorio de Referencia de los Médicos (Physicians Desk Reference, PDR, sigla en inglés).

Comenzar su Programa Nutritivo USANA

Más del ochenta por ciento de mis pacientes puede comenzar el Programa Nutritivo USANA sin retrasos mientras comienzan a experimentar los beneficios saludables inmediatos de los suplementos nutritivos de alta calidad. Por favor mantenga en mente que estos suplementos son extremadamente potentes, y se está proporcionando niveles óptimos de nutrientes al cuerpo, que nunca antes había tenido. Por lo tanto, el cuerpo puede deshacerse finalmente, de las toxinas que se han estado acumulado durante años (esto se llama desintoxicación). Esto es cierto

especialmente en aquellos que padecen de una enfermedad seria y toman una cantidad significativa de medicamentos. Es importante entender los signos y síntomas posibles de la desintoxicación para que usted pueda lidiar con ellos con confianza y de manera adecuada.

Desintoxicación:

La reacción de desintoxicación más común es dolor de los músculos y/o dolor de cabeza leve. Estos síntomas generalmente se pasan después de unas cuantas semanas. Si el malestar es aguantable, yo simplemente hago que mis pacientes continúen su programa como acabo de describir. Sin embargo, ocasionalmente hay reacciones más severas. El paciente no está en peligro, más bien, las cantidades de nutrientes son demasiadas en poco tiempo. En este caso, hago que mis pacientes dejen sus suplementos durante unos días hasta que la reacción desaparezca. Entonces les hago volver al programa, pero inicialmente con dosis más bajas (aproximadamente un tercio de la dosis recomendada). Una vez que están tolerando esta cantidad de suplementos, les sugiero que lentamente incrementen la cantidad hasta llegar a las dosis recomendadas.

Algunos de mis pacientes desarrollan una erupción cutánea de "desintoxicación" en alguna parte del cuerpo. Como usted sabe, la piel es la ruta más importante para deshacerse de las toxinas del cuerpo. Esta erupción es roja y seca, se parece a una quemadura de sol leve. Algunas personas confunden esto con una reacción alérgica a los suplementos. Esto no sucede típicamente así. Yo nunca he visto una reacción alérgica a los Essentials USANA y puedo recordar sólo a unos cuantos pacientes que reaccionaron al Proflavanol porque ellos eran en realidad alérgicos a las uvas.

Los pacientes podrían también experimentar algún tipo de materia fecal laxo e inclusive diarrea. Nuevamente, eso es una reacción de "desintoxicación" común porque el tracto gastrointestional es otra ruta principal para eliminar las toxinas del cuerpo. Este síntoma disminuirá generalmente en unas cuantas semanas. Es una parte importante del proceso de desintoxicación y curación. Por lo tanto, yo aconsejo a mis pacientes que continúen con los suplementos, de la manera recomendada, a no ser que su parte baja se ponga muy dolorida. Nuevamente, recomiendo disminuir las dosis de los suplementos hasta que se sientan mejor y, luego, incrementar los suplementos lentamente hasta alcanzar las dosis recomendadas. La diarrea puede ser resultado del magnesio en el ActiCal o del Proflavanol. Nuevamente, generalmente se trata de una reacción leve y mejorará a lo largo de la primera o segunda semana. Sin embargo, algunos de mis pacientes necesitan discontinuar el ActiCal y/o el Proflavanol hasta que su organismo se calme. Después les hago volver a tomar Proflavanol y eventualmente el ActiCal.

Incrementar la fibra alimenticia también puede incrementar la cantidad de flatulencia intestinal y la frecuencia de movimientos del intestino. Esto mejorará con el tiempo a medida que el cuerpo se vaya adaptando a la abundante ingesta de fibra, pero también es muy importante para deshacerse de las toxinas que se han acumulado en el cuerpo.

Respuesta de Relajación Natural:

Un pequeño porcentaje de pacientes desarrollan una respuesta de relajación natural cuando los minerales son absorbidos por el cuerpo. Esto es una gran preocupación para aquellos pacientes a quienes se les dijo que los suplementos nutritivos ayudarían a mejorar su nivel de energía. Ellos toman los suplementos como se recomienda sólo para sentirse más fatigados y arrastrándose a lo largo del día. Si usted experimenta esto, yo le recomiendo que tome todos sus minerales (incluyendo el ActiCal) con una merienda ligera a la hora de ir a dormir. Esto le permite aprovechar de la respuesta de su cuerpo mientras recibe un sueño reparador.

Desarreglo Estomacal:

Un pequeño porcentaje de pacientes tiene dificultad para tolerar la vitamina C. Puede provocar un desarreglo estomacal que generalmente será evidente unos cuantos días después de comenzar el programa nutritivo. Con la vitamina C de USANA especialmente combinada como Poly C, he visto a muchas personas que antes no podían tolerar ningún suplemento nutritivo, ahora les va bien con el AO PRO de USANA. Sin embargo, si tiene nauseas, yo sugiero tomar un AO PRO con la comida más abundante. Una vez que este nivel de suplemento es mejor tolerado, yo sugiero añadir lentamente otro AO PRO a la segunda comida más abundante. Espero lograr incrementar la dosis hasta el nivel recomendado, pero a veces esto no es posible.

Tomar sus Suplementos con sus Medicamentos

Frecuentemente me preguntan: "¿Puedo tomar estos suplementos nutritivos con mis medicamentos?" A ello respondo con esta pregunta: "¿Puede usted comer?" Espero que mi punto sea expuesto con gentileza pero con claridad. Los suplementos nutritivos contienen simplemente nutrientes que nosotros deberíamos estar recibiendo de nuestras comidas, pero en niveles que nosotros ya no podemos obtener de nuestras comidas. Si usted puede comer cualquier cosa, también puede tomar suplementos nutritivos. La única excepción es para aquellos que toman el medicamento Coumadin (Warfarin), que bloquea la vitamina K en el cuerpo como una forma de adelgazar la sangre. También, los pacientes que toman medicamentos para la tiroides deben tomar su medicamento en estómago vacío por lo menos 1 hora antes de las comidas o antes de tomar los suplementos. El medicamento para la tiroides no debe tomarse con la comida o con suplementos porque el calcio puede bloquear la absorción del medicamento.