

# PROTOCOLOS ACONSEJADOS PARA CADA CASO ESPECÍFICO

## TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DE LAS PATOLOGÍAS REUMÁTICAS

En episodios agudos:

PRODUCTO	MODO DE EMPLEO	TIEMPO
Biosterine Relief SUPREME	2 comprimidos, 3 veces al día	Hasta disminución de los síntomas
MAGN-ÉTICO PLUS	2 sobres al día, diluido en un vaso de agua	De manera continua

Prevención y mantenimiento:

PRODUCTO	MODO DE EMPLEO	TIEMPO
Biosterine Relief SUPREME	1 comprimido, 2 veces al día	De manera continua
MAGN-ÉTICO PLUS	1 sobre al día, diluido en un vaso de agua	De manera continua
GSE Cleaner-IN*	1 sobre en ayunas, diluido en agua	Ciclos de 1 mes
GSE Symbiotic*	1 frasco al día alejado de las comidas	Ciclos de 1 mes

**EN CASO DE DOLOR MUSCULAR  
Y CANSANCIO O FATIGA CRÓNICA**  
Se aconseja BIOSTERINE RELIEF SUPREME  
junto a POST V



**EN CASO DE PROBLEMÁTICAS  
DE LA PIEL ASOCIADAS AL INFLAMACIÓN**  
Se aconseja BIOSTERINE RELIEF SUPREME  
junto a GSE SIMIL-ONE

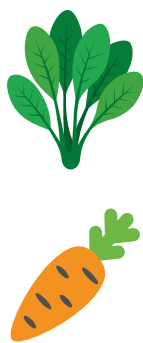


\*En cualquier patología crónica de carácter inflamatorio, es necesario intervenir a nivel intestinal para restaurar el equilibrio microbiano e inflamatorio como base de la salud de todo el organismo, con una integración mensual de GSE CLEANER-IN y GSE SYMBIOTIC



En el tratamiento de la inflamación es esencial adoptar un estilo de vida saludable y una correcta alimentación, eliminando aquellos alimentos proinflamatorios y favoreciendo la ingesta de alimentos ricos en antioxidantes.

## ALIMENTOS ESPECÍFICOS A INCLUIR E INCREMENTAR



Por el poder antioxidante que proporcionan el selenio, la vitamina C, la vitamina E, el manganeso y el zinc, se deben consumir diariamente **verdura fresca, fruta fresca y algas marinas**. No menos importantes entre los elementos antioxidantes se incluyen los bioflavonoides, que ayudan al organismo a eliminar los radicales libres que se forman y acumulan de forma natural durante la inflamación. Los alimentos que los contienen en abundancia son: **cítricos** (especialmente limones y pomelos), **cerezas, moras, grosellas, ciruelas, albaricoques, ajo, cebolla, brócoli, acelgas y zanahorias** (comer preferiblemente crudos porque la cocción puede alterar los valiosos nutrientes que contienen). Debido a su efecto antiinflamatorio y antioxidante, la cultura india recomienda consumir jengibre y cúrcuma en cereales, sopas y verduras. El efecto antiinflamatorio aumenta si se consume 1 cucharada de aceite de linaza por la mañana antes del desayuno. Su efectividad proviene de su contenido en omega-3 y omega-6, ácidos grasos esenciales conocidos por su capacidad para contrarrestar la inflamación. En caso de daño muscular, articular, óseo, son preferibles las hortalizas ricas en azufre, un mineral que promueve la reparación de tejidos, presente en los **espárragos, col, ajo, cebolla y puerro** así como en alimentos ricos en vitamina C (que contribuye a la síntesis de colágeno).

## ALIMENTOS PREFERENTES

**Frutas y verduras ecológicas de temporada** por su gran capacidad antioxidante, desintoxicante y remineralizante. **Cereales integrales y pseudocereales sin gluten** (arroz, mijo, maíz, quinoa, amaranto o trigo sarraceno). **Legumbres** (lentejas, garbanzos, alubias, guisantes, soja o habas). **Aceites de primera presión en frío** (oliva, cártamo, sésamo, cáñamo, lino, etc.). **Tofu y tempeh**. **Pescado de talla pequeña, de mar abierto y no de cría** (dorada, sardina, lubina, pez limón, salmonete, caballa, etc.). **Semillas oleaginosas** (de lino, calabaza, sésamo, nueces, almendras y avellanas). **Sal integral**. Para el desayuno son recomendables las bebidas vegetales (de soja, mijo, quinoa, trigo sarraceno, avena, arroz germinado y almendras) **té rojo, té kukicha** (sin teína ni cafeína), **copos** (de quinoa, de trigo sarraceno) o **yogur de soja**. **Algas (Kelp)**.

## ALIMENTOS PARA CONSUMIR CON PRECAUCIÓN

**Azúcar de caña integral** (solo si es indispensable). Como edulcorante, es preferible **la estevia y la malta de arroz, de maíz o de cebada**, edulcorantes naturales obtenidos de la germinación de cereales, una peculiaridad que los convierte en un concentrado de minerales y vitaminas. La malta, a diferencia del azúcar de caña en bruto, es asimilada lentamente por el organismo y suministra una energía constante y continua manteniendo la tasa glucémica prácticamente uniforme. La germinación de la malta, además, contribuye a la formación de amilasa, una enzima que favorece la descomposición del almidón, reduciendo la cantidad que llega al intestino grueso sin digerir y, por lo tanto, minimizando el riesgo de fermentación. También es aconsejable evitar el exceso de **cereales que contienen gluten**: trigo, espelta, avena, kamut, cebada, centeno y derivados.

## BEBIDAS

**Agua**: beber al menos 2 litros de agua al día, a temperatura ambiente y fuera de las comidas, eligiendo aguas con un residuo fijo inferior a 50 mg/litro y con un pH entre 6 y 7. **Bebidas**: tisanas, decocciones, zumos, zumos de cítricos, infusiones de hierbas, té bancha, té rojo conocido como té rooibos: a diferencia del té negro y el té verde, está naturalmente desprovisto de teína y se caracteriza por la presencia de sustancias naturales importantes para el organismo, como la vitamina C, magnesio, fósforo, hierro, zinc y calcio (todas las bebidas deben consumirse a temperatura ambiente).

## ACTIVIDAD FÍSICA

Está ampliamente documentado que la actividad física y cualquier movimiento que aumenta el gasto calórico, reduce la inflamación sistémica y está reconocida como una herramienta de prevención e intervención en enfermedades relacionadas con la inflamación, particularmente con las de tipo crónico. En el pasado se pensaba que, en caso de inflamación, era apropiado evitar el ejercicio físico, es decir, la actividad física estructurada por volumen, intensidad y frecuencia.

Sin embargo, desde hace algunos años, se ha visto que, para las personas con problemas inflamatorios, el ejercicio puede ser una herramienta adicional para mejorar su cuadro sintomático. Para beneficiarse de los efectos antiinflamatorios, **la actividad física debe ser moderada**. La frecuencia ideal sería la **diaria**: lo aconsejable es realizar y acumular al menos 20 minutos de actividad física de intensidad moderada cada día. Los beneficios también se pueden obtener con una actividad de 3 días a la semana y con no más de 2 días consecutivos de suspensión. El **ejercicio físico** recomendado es el **aeróbico** (caminar, ir en bicicleta, etc.). La intensidad y la duración deben personalizarse de acuerdo con la condición física del sujeto y el tiempo debe aumentarse gradualmente con el aumento de las sesiones. La organización de la sesión debe incluir una fase de calentamiento inicial (5-10 minutos) para preparar el cuerpo, una fase de entrenamiento central y una fase de enfriamiento final (5-10 minutos), para restablecer el cuerpo. La **actividad de fortalecimiento y refuerzo muscular** se debe realizar durante 2-3 días a la semana, debe gestionarse con cuidado y sin exceso, ya que podría aumentar la inflamación. Los ejercicios a realizar son aquellos en los que solo se requiere el uso del propio cuerpo, sin la utilización de máquinas. También es posible usar objetos del hogar para los ejercicios: sillas, botellas de agua, paredes, etc. Los **ejercicios de flexibilidad, movilidad articular y estiramiento** deben realizarse todos los días si es posible, para maximizar los beneficios.



PRODECO PHARMA Srl Unipersonale  
Via G.Toniolo, 25/1 - 31033 Castelfranco V.to (TV) Italia

Distribuido por PRODECO PHARMA IBÉRICA SLU  
C/ Bronze, 5 - 08915 Badalona (Barcelona) España  
[www.prodecopharma.com/es/](http://www.prodecopharma.com/es/) - [informacion@prodecopharma.com](mailto:informacion@prodecopharma.com)