



SUPLEMENTOS DE APOYO

DISTENSIÓN

- + **Carbón activado (absorbe gas)**
- + **Te de Gaia Herbs “Gas and Bloating”**
(Puedes buscar un carbón activado disponible en tu ciudad).
Natures Way: 2- 4 cap. (hasta 1,000mg), cada 3-4 horas (máx 4g/día).
Consúmelo lejos de alimentos y suplementos.
Puede causar estreñimiento y heces oscuras, puedes añadir magnesio a necesidad.
Es muy bueno para disminuir la reacción de die-off.
- + **Procinéticos**
GI Motily Complex, Moltil Pro, Prokine, SIBO MMC.

INDIGESTIÓN

- + **Bicarbonato de sodio**
½ cuch en 1 vaso de agua, ocasional.
- + **Iberogast**
20 a 30 gotas con los alimentos.
- + **Enzimas digestivas**
Vegezym (en Colombia), Vital Zymes, Digest Gold, Betaine HCl with Pepsin, Enzymix pro: 1 antes de cada comida.



ESTREÑIMIENTO

- + **Óxido o citrato de magnesio:**
500-2000 mg al acostarse, empieza con dosis bajas y mira cuál es la ideal para ti.
- + **Iberogast:**
20 gotas con cada comida.
- + **Ácidos grasos de cadena corta:**
Enterovite de apex energetics. Actúan como antiinflamatorios.
- + **Fibra soluble:**
Guar gum parcialmente hidrolizado 5-6 gr al día.
- + 1 Cuch de **aceite de oliva** en las mañanas.
- + **1 vaso de agua caliente** en la mañana, tomado lentamente “como masticado” estimula el reflejo gástrico.
- + **Supositorios de glicerina.**
- + **Enemas de café.**

Probióticos para estreñimiento

Biogaia Protectis, Helicomb, Lactoprime Plus, Progurt

DIARREA

- + **Carbón activado:**
Natures Way: 2- 4 cap. (hasta 1,000mg),
cada 3-4 horas (máx 4g/día).
Subsalicilato de bismuto (Bisbacter)
- + **Probióticos para diarrea:**
Saccharomyces boulardii, Lactoprime Plus

NOTA: Durante el protocolo de tratamiento de SIBO toma únicamente los suplementos recomendados. Los probióticos mencionados son frecuentemente un juego de ensayo y error. Como he dicho a lo largo del programa, algunos probióticos pueden exacerbar los síntomas del SIBO mientras otros los pueden mejorar, pero esta respuesta es individual dependiendo de la colonización de cada paciente. Solo el Megaspore biotics y probióticos específicos pueden ser utilizados con el tratamiento de SIBO sugerido en este programa.



SUPLEMENTACIÓN GENERAL

COLOMBIA

- + **Vitamina D:** DK mulsión, 2 a 5 gotas con el desayuno diarias, medir niveles y si están dentro del rango y seguir dosis o ajustar.
- + **Vitamina B12:** Inyectable si tiene niveles inferiores a 200. Consulta a tu médico
- + **Neuressens:** medio a 1 cc sublingual diarios. Volver a medir niveles y consultar.
- + **Magnesio y potasio:** Myoessens 1 a 4 tabletas al día
- + **Enzimas digestivas:** Vegezym 1 cap antes de cada comida
- + **Clorhidrato de betaina:** Gastroessens Si hay deficiencia de B12 y hierro 1 antes de cada comida
- + **Hierro:** Hemogest 1 a 2 diarias
- + **Aloe, glutamina:** Enteroplex 1 cuch en ayunas en agua en ayunas para reparar la barrera intestinal.

<https://farmaciafuncional.com/>



EEUU

Vitamina D: Según la deficiencia 2000 a 5000 unidades con el desayuno.

Vitamina B12: Según niveles.

Magnesio: Según tolerancia y evacuación 400 a 1200 mg al día

Óxido de magnesio: 300 mg a necesidad en cualquier momento del día

Citrato de magnesio: 400'-1200 mg al día

Enzimas sin betaína: 1 antes de cada comida

MARCAS RECOMENDADAS: Designs for health, Pure encapsulations digestive enzymes, Seeking health enzymes

Enzimas con betaína: 1 antes de cada comida

Marcas recomendadas: Apex energetics , Pure encapsulations

Hierro: 1 a 2 al día según niveles

Hemevite plus de Apex energetics

Hierro y vitamina C: 1 a 2 al día según niveles

Iron C de Pure encapsulations

Glutamina: 1000 mg en las mañanas

Repairvite de Apex energetics, Glutamina de Seeking health

Reparador de mucosa: 1 medida en las mañanas

GI Revive de Designs for health

Ácidos grasos de cadena corta: 1 diaria

Enterovite de Apex energetics

Probiótico de suelo: 1 a 2 al día, (puede tomarse durante el tratamiento de SIBO).

Megasporebiotics de Biotics Research

Fibra: A necesidad

Paleo fiber de Designs for health





PROGINÉTICOS

- + **Prucalopride:** En dosis de 0,5 a 2mg antes de acostarse, ya que es cuando el MMC está más activo
- + **Eritromicina:** A dosis bajas de 50-100 mg no tiene efecto antibiótico, sólo activador del MMC.
- + **Jengibre:** Puedes encontrarlo en dosis de 1000 mg para tomar en la noche o en mezclas de proginéticos herbales

Sitios de compra:

www.amazon.com

www.fullscript.com

www.iherb.com





SIBO POR AZUFRE

Zinc: 15 mg 1 día con el desayuno

Molibdeno: 2 diarios o 1000 mcg al día con el desayuno

Hidroxibalamina: 2000 mcg 1 cada 12 horas

Marcas: Seeking health, Pure encapsulations, Thorne

En Colombia: Coraessens 2 cada 12 horas

Lactobacillus plantarum: 2 al día

Marca: Thorne, Pure encapsulations, Seeking health

Subsalicilato de Bismuto: 200 mgr 2 cada 6 horas

En Colombia: Blsbacter: 2 cada 6 horas





SANA TU
DIGESTIÓN

Balancea tu Salud desde el Intestino