

Cogelin

Ayuda al funcionamiento del colon!◊

¿Es importante la salud del colon para mi bienestar general? Un sistema digestivo limpio es fundamental para mantener la salud del colon. Cogelin es un compuesto exclusivo elaborado con diferentes fibras solubles e insolubles de gran calidad, junto con valiosos concentrados de hierbas y una mezcla sinérgica beneficial de microflora (probióticos). Su acción conjunta permiten mantener un colon sano y unos niveles de ácidos y alcalinos equilibrados.◊ Cogelin facilita el tránsito intestinal y fomenta la eliminación diaria.◊ Una dieta rica en frutas, verduras y otros alimentos con fibra, complementada con este fabuloso suplemento, es el modo más cómodo de mejorar el tránsito intestinal y la salud del colon, además de mantener los niveles normales de colesterol, aspectos cruciales todos ellos para lograr una vitalidad y un bienestar general.◊ Cogelin puede añadirse a la dosis diaria de Daily BioBasics® para reforzar el proceso intestinal o utilizarse de forma periódica para una limpieza intestinal más intensa.◊

Ayuda a Conservar la Salud Intestinal◊

Según la American Dietetic Association, la mayoría de los estadounidenses consumen solamente de 12 a 17 gramos de fibra diarios, mientras que la cantidad recomendada se sitúa entre los 20 y los 35 gramos. Según revelaron los estudios del Doctor Dennis Burkitt, el renombrado médico británico que hizo ver al mundo occidental la importancia de la fibra en la dieta, los nativos africanos solían consumir un promedio diario de 75 a 100 gramos de fibra. El Doctor Burkitt señaló que estos nativos gozaban de un tránsito intestinal más rápido (de 4 a 6 horas) que los consumidores de las dietas "occidentales" (de 60 a 90 horas) y sus deposiciones eran más regulares; asimismo, sus intestinos gruesos, corazones y sistemas digestivos tenían un aspecto más saludable.

El papel que las dietas ricas en fibra desempeña en ciertos aspectos de la salud del colon sigue siendo motivo de controversia: existen opiniones y estudios contradictorios sobre los tipos de fibra que resultan beneficiosos. No obstante, la contribución de la fibra soluble a la hora de mantener los niveles normales de colesterol y proteger el sistema cardiovascular está más que demostrada y aceptada por los organismos responsables de la regulación alimentaria y de medicamentos en Estados Unidos.◊

Favorece una Correcta Circulación Sanguínea◊

Una de las principales fuentes de fibra de Cogelin es la semilla y la cáscara de semilla de Psilio (*Plantago ovata* y *Plantago ispaghula*).

Estas semillas se han usado durante mucho tiempo como complemento dietético para mejorar el tránsito intestinal.◊ Asimismo, su empleo en el tratamiento de las



enfermedades cardiovasculares y los trastornos de colon y vejiga cuenta con una larga tradición tanto en China como en la India.◊

Las semillas de psilio contienen de un 10 a un 30 por ciento de componentes mucilaginosos. Cuando la cáscara se mezcla con agua, se hincha hasta formar una masa gelatinosa. Esta masa mantiene el bolo alimenticio hidratado, y por tanto, más suave. La fibra resultante estimula la contracción de las paredes del intestino grueso, lo que acelera el tránsito intestinal del bolo y facilita su deposición. Debido a su alto contenido en fibra soluble, el psilo, parecido a otras fibras contenidas en Cogelin, como la goma de guar, la fibra soluble en maltodextrina, la linaza y el alginato, ralentiza la absorción de azúcares, lo que favorece el transporte de glucosa a las células.◊

Estimula la actividad probiótica

Otra de las fuentes principales de fibra soluble en Cogelin es la conocida como "maltodextrina resistente" o fibra soluble en maltodextrina. Esta exclusiva modalidad de fibra procede de Japón, donde se elaboró utilizando enzimas naturales para transformar las conexiones entre las moléculas de glucosa de la maltodextrina convencional en una forma no asimilable por el tracto digestivo superior. La maltodextrina es una variedad de almidón (cadenas *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus bifidus* y *Lactobacillus salivarius*). Existen numerosas pruebas de que la colonia de bacterias del colon estimula diversas funciones beneficiosas para nuestro organismo, incluidas las del sistema inmunitario. Estas bacterias alojadas en el colon representan el segundo órgano más grande del cuerpo (después del hígado), que llega a alcanzar un peso de varios kilos, y necesitan recuperarse tras sufrir ciertas dolencias.

Por este motivo, la fibra soluble en maltodextrina suele denominarse fibra "prebiótica", pues sirve de alimento a las bacterias beneficiosas del colon (a menudo también llamadas "probióticas").

Diversos estudios clínicos han demostrado que al añadir este tipo de maltodextrina a la dieta, se multiplica el número de bacterias beneficiosas en el colon.

Esto estimula la producción de cadenas cortas de ácidos grasos beneficiosos para el organismo, que sirven como principal fuente de energía a las células que envuelven el colon, favorecen la absorción de calcio y magnesio, y mejoran la eliminación de residuos. Puesto que la fibra soluble en maltodextrina estimula considerablemente el crecimiento y la actividad de la microflora simbiótica, es posible que los gases propios de la digestión sean más frecuentes durante unos días, hasta que la flora intestinal se haya estabilizado. Sin embargo, al contrario de lo que ocurre con

otras fibras prebióticas como los fructooligosacáridos (también conocidos como fructanos e inulina), la fibra soluble en maltodextrina no se disuelve tan fácilmente en las levaduras intestinales, por lo que no provoca tantos gases como aquellas.

La Fibra Evita la Absorción de los Compuestos Químicos Dañinos

El lino es una de las plantas que siempre ha acompañado al hombre (las pruebas de su cultivo se remontan al año 5000 a. de C.). Los antiguos escritos de la India oriental ya afirmaban que para alcanzar el estado más elevado de satisfacción y júbilo, una persona tenía que comer semillas de lino (linaza) todos los días. Mahatma Gandhi dijo una vez: "Todos aquellos pueblos que tengan las semillas de lino como parte de su dieta habitual tendrán una vida más saludable". Carlomagno, el famoso emperador del siglo octavo, concedió tanta importancia a los efectos beneficiosos de la linaza que incluso promulgó leyes sobre su consumo. Asimismo, las semillas de lino se han venido usando desde la antigüedad para mantener la salud del ganado y de los animales domésticos.

La linaza contiene ingentes cantidades de fibra, tanto insoluble como soluble, siendo esta última fundamentalmente mucilaginosa. Esta fibra es una de las principales fuentes de lignanos, que el cuerpo humano metaboliza como fitoestrógenos, y que proporciona 80 veces más lignanos vegetales que la mayoría de las plantas. Las bacterias del colon convierten los lignanos de la linaza en los lignanos mamíferos enterodiol y enterolactona.

La goma de guar es otra de las fibras beneficiosas de Cogelin. Se extrae de una legumbre cosechada en verano que crece en la India y Pakistán. A veces se usa como forraje para el ganado e incluso para el consumo humano. Tradicionalmente, la goma de guar se incorporaba a las dietas para ayudar a mantener los niveles de azúcar en la sangre y controlar el apetito. Su uso está muy extendido

en el sector alimentario como espesante y aglutinante de líquidos en las salsas y en los aliños para ensalada, entre otras aplicaciones.

El último tipo de fibra incluido en Cogelin se extrae de la Laminaria digitata, también conocida como aislado de algas marinas. Como la goma de guar, el aislado de algas marinas hidrata el intestino para formar un gel al que se adhieren los compuestos químicos dañinos y evita su absorción (o reabsorción, si ya han sido depurados por el hígado y devueltos al intestino por la bilis). Así pues, favorece la limpieza intestinal de Cogelin, además de reducir la sequedad y aspereza del tracto intestinal.

Acción combinada contra toxinas

El trisilicato de magnesio forma cloruro de magnesio y sílice coloidal al entrar en contacto con los jugos gástricos humanos y otras secreciones gástricas. El sílice (dióxido de silicio) en su forma coloidal resulta un elemento altamente absorbente en cuanto a toxinas, metales pesados (en especial el aluminio), así como toxinas bacterianas, ambientales o transmitidas por los alimentos, en el tracto gastrointestinal.

Estimula las Funciones del Sistema Inmunitario

Además de aportar fibra para las bacterias del colon, Cogelin suministra una mezcla única y exclusiva de tres de estas especies de bacterias probioticas: *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus bifidus* y *Lactobacillus salivarius*. Existen numerosas pruebas de que la colonia de bacterias del colon estimula diversas funciones beneficiosas para nuestro organismo, incluidas las del sistema inmunitario. Estas bacterias alojadas en el colon representan el segundo órgano más grande del cuerpo (después del hígado), que llega a alcanzar un peso de varios kilos, y necesitan recuperarse tras sufrir ciertas dolencias.

Ayuda a Equilibrar los Niveles de Ácido y Alcalinos[◊]

Las sustancias prebióticas y probióticas son importantes para la recolonización del intestino durante y después de ciertas dolencias, así como para el mantenimiento del sistema inmunológico.[◊] Las sustancias probióticas también mejoran la digestión.[◊] Enzimas como la lactosa, encargada de digerir la leche, son segregadas por una bacteria probiótica y favorecen algunos aspectos de la digestión. El acidófilus y el bífidus también producen vitaminas B como la niacina, el ácido fólico, la vitamina B-12 y la vitamina B-6, así como la vitamina K. Estas, a su vez, generan compuestos orgánicos como el ácido láctico, el peróxido de hidrógeno y el ácido acético, que ayudan a mantener unos niveles de ácidos y alcalinos equilibrados. Además, producen unas sustancias llamadas bacteriocinas de las que se sirve el sistema inmunológico para conservar la salud del organismo. Así pues, resulta evidente que estas bacterias beneficiosas desempeñan una función esencial en la conservación de un equilibrio sano de la microflora de nuestro cuerpo.

Función Enzimática

El último ingrediente de la receta, la remolacha en polvo (que contiene el pigmento rojo "betanina"), es un potente flavonoide antociano cuyas propiedades estimulantes de la resistencia han sido muy apreciadas durante siglos. Cogelin contiene la exclusiva base PhytoZyme®, una fórmula patentada que combina más de 30 frutas, verduras y concentrados de hierbas especialmente seleccionados.

Recomendaciones para su uso:

Junto con una dieta rica en fruta, verdura y otros alimentos con fibra, este excelente complemento constituye una forma muy cómoda para mejorar el proceso intestinal y evitar los problemas de colon, además de contribuir a mantener los niveles de colesterol dentro de los límites recomendados, aspectos todos ellos fundamentales para una salud y bienestar generales.[◊] Es muy importante, también, consumir una gran cantidad de agua (unos ocho vasos diarios) con Cogelin.

Mezcle en una taza una cucharadita colmada de Cogelin con unos 360 ml de su jugo favorito, o con cualquier otro líquido. Agítelo bien y bélalo inmediatamente (a menos que quiera tomárselo cucharada a cucharada) y, a continuación, beba al menos 250 ml de agua (un vaso).

A veces es preferible empezar con una cucharadita o incluso menos, si lo que se quiere es acostumbrar poco a poco al organismo al incremento de fibra y sustancias prebióticas y probióticas; no obstante, se puede tomar más si se desea. Mucha gente suele tomarse Cogelin por las mañanas con su jugo de naranja o de piña favorito, lo que además ayuda a retrasar la absorción de los azúcares del jugo de frutas.

Precaución: No use este producto ni ningún otro que estimule la formación de fibra sin la supervisión de un profesional sanitario acreditado en caso de haber sido sometido recientemente a una operación intestinal o haber padecido obstrucciones intestinales graves.

Aviso: Este producto debe tomarse con un vaso lleno de líquido, como mínimo. Si se toma el producto con una cantidad de líquido insuficiente, puede ocasionar dificultad para tragar. No utilice este producto si tiene problemas para tragar.

REFERENCES:

1. Jodra Y, Mijangos F. Ion exchange selectivities of calcium alginate gels for heavy metals. Water Sci Technol 2001; 43 (2): 237-44
2. Aminina NM, Podkorytova AV, Korzun VN. [Article in Russian] [Effect of alginic acid and its salts on the dynamic of 85Sr and 137Cs accumulation in rats'. Radiats Biol Radioecol 1994 Jul-Oct; 34 (4-5): 703-12
3. Ivannikov AT, Altukhova GA, Parfenova IM, Popov BA. [Article in Russian] [The effect of algisorb on the level of the accumulation of zirconium, ruthenium, iodine and cesium radioactive isotopes in the body of rats'. Radiats Biol Radioecol 1996 May-Jun; 36 (3): 427-33
4. Marlett JA, Kajis TM, Fischer MH. An unfermented gel component of psyllium seed husk promotes laxation as a lubricant in humans. Am J Clin Nutr 2000 Sep; 72 (30): 784-9
5. Cunnane SC and Thompson LU. Flaxseed in Human Nutrition. AOCS Press, Champaign, Illinois, 1995, ISBN 0935315-60-8
6. Eastwood MA. The physiological effect of dietary fiber: an update. Annu Rev Nutr 1992; 12: 19-35
7. Bingham S, Day NE, Luben R, et al. Plant polysaccharides, meat and colorectal cancer. European Conference on Nutrition and Cancer, Lyon, France, June 21-24, 2001. [Abstract # 0.21]
8. Sidney Baker M.D. Detoxification and Healing. Keats Publishing, 1997 pp 151-159

Supplement Facts

Serving Size One Level Scoop
Servings Per Container 60

| Amount Per Serving | % Daily Value |
|---|---------------|
| Calories | 50 |
| Total Carbohydrate | 13 g 5%* |
| Dietary Fiber | 8 g 29%* |
| Soluble Fiber | 5 g |
| Insoluble Fiber | 3 g |
| Blond Psyllium Seed | 7.4 g ** |
| Blond Psyllium Seed Husk | 1.8 g ** |
| Resistant Dextrin | 2.7 g ** |
| Flax Seed (De-Oiled) | 177 mg ** |
| Guar Gum Seed Endosperm | 177 mg ** |
| English Walnut Leaf | 200 mg ** |
| Magnesium Trisilicate | 118 mg ** |
| Sodium Alginate | 94 mg ** |
| Beet (<i>Beta vulgaris rubra L.</i>) Root | 59 mg ** |
| ProBioTx™ Stabilized Probiotic Blend <i>Lactobacillus acidophilus</i> (3.84 mg), <i>Bacterium bifidum</i> (0.95 mg), and <i>Lactobacillus salivarius</i> (0.72 mg) | 12 mg ** |

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

**Daily Value not established.

US MOD 10B

AVISO: Este producto debe tomarse por lo menos con un vaso lleno de líquido. Tomar este producto sin suficiente líquido puede causar asfixia. No tome este producto si tiene dificultad para tragar. Mantenga este producto fuera del alcance de los niños.

Cada porción contiene una mezcla probiótica estabilizada que proporciona ciento dieciocho millones (118.000.000) de microorganismos benéficos que forman la flora intestinal, como *Lactobacillus acidophilus* DDS-1, *Bifidobacterium bifidum* y *Lactobacillus salivarius*.

Formulado sobre la base exclusiva PhytoZyme® de enzimas vegetales para darle biodisponibilidad y más de 30 concentrados sinérgicos de frutas, verduras y hierbas como co-factores fitonutrientes adicionales.

Como con cualquier otro suplemento, le recomendamos que consulte a su médico antes de tomarlo, sobre todo si está embarazada, intentando embarazarse, lactando o bajo atención médica, lo mismo que si está tomando medicamentos controlados.

Información sobre alergias: este producto ha sido procesado en una fábrica donde también se procesa pescado, marisco, soja y productos lácteos.

Este producto no se ha probado en animales.

Adecuado para veganos.

INSTRUCCIONES DE USO: Añada una cucharada rasa de 20 cc (aproximadamente 12,6 g) a alrededor de 12 onzas de su jugo favorito. Agite vigorosamente y beba de inmediato. Dentro de la siguiente hora, beba un vaso (8-12 oz) más de líquido para obtener un mejor resultado. Tome el producto una o dos veces al día como suplemento general y de fibra. Ayuda a mantener saludable la microflora intestinal.[◊]

◊Los datos recogidos en este documento no han sido analizados por el organismo responsable de la regulación alimentaria y de medicamentos en los Estados Unidos. Este producto no está pensado para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades.