

30 DOSIS -  
270 G



C.N. 212914.6

# Active Fibra Inteligente

Complemento alimenticio a base de plantas, mucílagos, fibras y minerales, diseñado para restaurar, optimizar y mantener la salud y el tránsito intestinal.

## Indicaciones

- Favorecer el tránsito, ayudar a la formación de los residuos intestinales, consistencia suave, esponjosa y fácil de evacuar.
- Regenerar la integridad y salud de las mucosas digestivas, acción antiinflamatoria.
- Proporcionar el alimento imprescindible para mejorar el microbioma intestinal.
- Bajo en FODMAP
- Ayudar a promover la salud hepática y metabólica.
- Contribuir al equilibrio electrolítico.

## Modo de empleo

**Dosis inicial:** 1 cuchara dosificadora de 9g al día.

**Dosis de mantenimiento:** ½ cucharada dosificadora de 4,5g al día.

Disolver el contenido en un vaso de agua (200ml). Tomar después de una de las comidas principales y continuar bebiendo agua a lo largo del día. Otra opción es disolverlo en una botella con más de 300ml de agua y tomarlo a lo largo de la mañana o de la tarde.

Se puede mezclar también con zumos, por ejemplo zumo de manzana, o en un smoothie o kéfir de coco.

## Contraindicaciones / Alergenos

No se han descrito.



Sin gluten



Sin lácteos



Apto para veganos



Envase reciclable

## Ingredientes

Polvo de cutícula seminal de ispágula (*Plantago ovata Forssk*), carbonato de magnesio, maltodextrina, citrato de magnesio, inulina, extracto seco de resina de boswellia (*Boswellia serrata Roxb. ex Colebr.*) 65% ácidos boswélicos, extracto seco de raíz de diente de león (*Taraxacum officinale (L.) Weber ex F.H. Wigg.*) 16% inulina, extracto seco de fruto de garcinia (*Garcinia cambogia (Gaertn) Desr.*) 60 % ácido hidroxicitrico (HCA), polvo de talo de musgo irlandés (*Chondrus crispus Stackhouse*), gel liofilizado de parénquima foliar de aloe vera (*Aloe vera (L.) Burm. F.*), polvo de semilla de lino (*Linum usitatissimum L.*), polvo de semillas de chía (*Salvia hispanica*) parcialmente desgrasado, edulcorante (glucósidos de esteviol procedentes de estevia).

Información nutricional	DOSIS INICIAL 1 cuchara dosificadora	1/2 cuchara dosificadora
Polvo de ispágula	3.000 mg	1.500 mg
Inulina, de los cuales	683 mg	341,50mg
- Fibra	601,04 mg	300,52mg
Extracto de garcinia, de los cuales	500 mg	250 mg
- HCA	300 mg	150 mg
Extracto de diente de león, de los cuales	500 mg	250 mg
-Inulina	80 mg	40 mg
Extracto de boswellia, de los cuales	500 mg	250 mg
- Ácidos boswélicos	325 mg	162,5 mg
Polvo de musgo irlandés	300 mg	150 mg
Gel de aloe vera	300 mg	150 mg
Polvo de lino, de los cuales	200 mg	100 mg
- Fibra	30 mg	15 mg
Polvo de semillas de chía ( <i>Salvia hispanica</i> ) parcialmente desgrasado, de los cuales	200 mg	100 mg
- Fibra	60 mg	30 mg
Magnesio	400,1 mg (106,7% VRN*)	200,05 mg (53,34 % VRN*)

VRN: VALOR DE REFERENCIA DE NUTRIENTES. \*%VRN NO ESTABLECIDO.

# Active Fibra Inteligente

## Información técnica

### Descripción

Active Fibra Inteligente es un complemento natural a base de plantas, mucílagos, fibras y minerales, diseñado para restaurar, optimizar y mantener salud y tránsito intestinal.

Contiene un complejo de varias plantas medicinales como Diente de León (la raíz), Ispágula (cutícula de la semilla), Aloe vera (polvo de la pulpa), Garcinia cambogia (cáscara del fruto), Boswellia Serrata (resina), Musgo islandés (liquen entero en polvo).

Cada una de estas plantas, además de sus propiedades medicinales, aporta una forma distinta de fibra. Todas juntas crean una sinergia con un potente efecto nutritivo-prebiótico.

Fibra inteligente también contiene los mucílagos y nutrientes que proceden de las semillas de chía y de lino molidas. Además, aporta magnesio en su forma biodisponible, imprescindible para un buen funcionamiento de los músculos lisos del sistema digestivo.

Esta combinación propone todos los componentes para:

- Un buen funcionamiento y proliferación de la microflora intestinal saludable
- La integridad y mantenimiento de la salud de las mucosas digestivas
- La formación de los residuos intestinales formados, de la consistencia suave, esponjosa y fácil de evacuar
- Un funcionamiento óptimo de los músculos del tubo digestivo.

### Diente de león (*Taraxacum officinale*)

Las hojas y la raíz del Diente de león (*Taraxacum officinale*) tienen numerosas propiedades medicinales. Son ricas en vitaminas A, K, C y complejo B, minerales como el calcio, magnesio, potasio, zinc y hierro, y sustancias nutritivas como inulina, lecitina y colina.

Tradicionalmente, las raíces de esta hierba se emplean para ayudar a mejorar la digestión y como tónico para el hígado al estimular la producción de bilis, así como para restablecer la hidratación de las mucosas del intestino delgado y el equilibrio de electrolitos. Además, activan la detoxificación hepática, promueven y aceleran la digestión y restablecen el pH.

El diente de león es un potente prebiótico, es decir, nutriente para las bacterias beneficiosas de la microflora intestinal. Ejerce también un leve efecto estimulador sobre los músculos del sistema digestivo, lo que favorece a mejor tránsito intestinal. Promueve también el efecto depurativo y diurético sobre el riñón.

### Ispágula (*Plantago Ovata*)

También conocida como Psyllium, es un tipo de fibra soluble no fermentable que con agua aumenta su volumen, formando un gel suave que ha demostrado clínicamente que ayuda a ablandar las heces duras en el estreñimiento, dado que lubrica el tracto intestinal permitiendo el deslizamiento de la materia fecal y el aumento del peristaltismo.

Por otro lado, este efecto de lubricación permite aumentar la consistencia de las heces líquidas en la diarrea y también para captar las sustancias tóxicas.

# Active Fibra Inteligente

## Información técnica

Además, su presencia en el tracto intestinal parece ser una buena herramienta para reducir la absorción de las grasas y los azúcares<sup>1,2</sup>, tiene efecto saciante, ayuda con el mantenimiento del peso corporal, reducción del colesterol y mejora niveles de glucosa en la sangre. Es una fibra prebiótica que nutre a los microorganismos beneficiosos de la microflora intestinal.

### Aloe vera

A pesar de que su cáscara es tóxica, el gel o pulpa del Aloe vera sirve para tratar procesos inflamatorios de la piel. Ayuda a regenerar y cerrar las heridas, hidratar, lubricar y cubrir mucosas digestivas con una capa de gel cicatrizante. Controla pH y posee leve efecto antibacteriano y antiséptico.

Además, el Aloe vera tiene actividad gastroprotectora, debido a su capacidad antiinflamatoria a bajas concentraciones. Por ello, se aconseja tomar en diversos trastornos, como intolerancias alimentarias, o en la enfermedad inflamatoria intestinal<sup>3</sup>, así como en tratamientos prolongados con antibióticos. También contribuye a promover la curación de úlceras gástricas por su efecto inhibidor sobre la producción de ácido gástrico<sup>4</sup>.

### Garcinia (*Garcinia cambogia*)

Es un arbusto de los bosques húmedos de India y sus frutos tradicionalmente se usan en la cocina, en la elaboración del curry y también para el estreñimiento, meteorismo y trastornos intestinales. Posee suave efecto antiséptico y astringente en el caso de las infecciones gastrointestinales.

El extracto de sus frutos contiene ácido hidroxicítrico (HCA), que incrementa la utilización de grasas como fuente de energía y optimiza rendimiento físico y reduce apetito<sup>5,6,7,8,9</sup>. Es conocido en las fórmulas de control de peso. A nivel de la mucosa intestinal aumenta la producción y liberación de serotonina, por lo que puede contribuir a la regulación de la espasticidad y dismotilidad intestinal.

Contribuye a la producción y liberación de serotonina (ver apartado de contraindicaciones).

### Boswellia serrata

El extracto de *Boswellia serrata* es un potencial antiinflamatorio que se ha utilizado tradicionalmente en la medicina popular para tratar diversas enfermedades inflamatorias crónicas ya que inhibe de forma específica la 5-lipooxigenasa, bloqueando así la síntesis de sustancias pro-inflamatorias<sup>10</sup>. Su efecto terapéutico reside en la resina que se extrae de el árbol, originario de la India y Oriente Medio.

La Boswellia es una resina cicatrizante de heridas. Por efecto de sus ácidos boswelicos tiene un marcado poder antiinflamatorio sobre las mucosas y la piel, parecido al efecto de los corticoides.

Hay estudios que demuestran el efecto de la Boswellia en los tratamientos complementarios de colitis microscópica<sup>11</sup> y de la enfermedad inflamatoria intestinal.

Tiene efecto antioxidante, calmante y protector de las mucosas. También es muy conocido en los tratamientos de artritis y artrosis, en los manejos de dolor.

# Active Fibra Inteligente

## Información técnica

### Musgo irlandés

Se trata de un líquen (entre un alga y un hongo que viven juntos y que le permite resistir temperaturas extremas). Se utilizó mucho en el siglo XIX en Irlanda cuando hubo una hambruna, y también se usa como espesante en alimentación.

Tiene un alto contenido en carragenina (un tipo de oligosacáridos gelatinosos), que le proporcionan una consistencia mucilaginososa, lo que significa que puede ayudar a actuar como un agente calmante y curativo para todas las membranas mucosas (excelente para la salud externa de la piel y la salud interna del tracto digestivo). Estudios recientes en animales muestran que también tiene efectos prebióticos, lo que conduce a una mayor producción de ácidos grasos de cadena corta útiles en el colon, una reducción de bacterias perjudiciales en el intestino y mejoras en la salud intestinal y la inmunidad en general.

Su componente terapéutico es el ácido cetrárico, que actúa como un tónico digestivo, promueve la digestión y previene las infecciones gastrointestinales.

Tiene efecto antiemético. Contiene grandes cantidades de mucílago que ejerce efecto emoliente y protector de las mucosas.

Conocido tradicionalmente por aumentar fuerzas del sistema inmune y tratar enfermedades respiratorias, últimamente se usa en tratamientos de piel y las fórmulas de antienvjecimiento. También tiene ácido úrsico y poliquéstrico, sustancias responsables de

su actividad antibiótica, lo que contribuye a regular los desequilibrios de microflora intestinal y SIBO.

### Magnesio

El magnesio es un mineral imprescindible para un buen funcionamiento de los músculos lisos del sistema digestivo. Estimula la motilidad y el flujo biliar, regula el pH, controla la hidratación del bolo fecal y posee efecto depurativo. Además, las sales de magnesio se incluyen en el grupo de laxantes osmóticos, ya que extraen agua de los tejidos hacia el intestino y aumentan el peristaltismo<sup>12</sup>.

### Harina de Semillas de Chía y Lino

La harina y las fibras naturales de la semilla de Chía y lino, aportan ácidos grasos omega 3, mucilagos y lignanos que también apoyan la capacidad emoliente del producto y el microbioma intestinal.

Los extractos solubles de semillas de chía aumentaron ( $p < 0,05$ ) el área de superficie/anchura y longitud de las vellosidades intestinales, y el número de células caliciformes<sup>13</sup>.

La fibra de chía reduce el nivel de glucosa en sangre<sup>14</sup> y proporciona volumen a las heces. Sin embargo, los antioxidantes y los polifenoles protegen a las células beta del páncreas de la inflamación.

# Active Fibra Inteligente

## Referencias

- 1 Gibb, DR., McRorie, WJ. et al., Psyllium fiber improves glycemic control proportional to loss of glycemic control: a meta-analysis of data in euglycemic subjects, patients at risk of type 2 diabetes mellitus, and patients being treated for type 2 diabetes mellitus. *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 102, issue 6, 1 december 2015, 1604-1614.
- 2 Jovanovski, E., et al. Effect of psyllium (*Plantago ovata*) fiber on LDL cholesterol and alternative lipid targets, non-HDL cholesterol and apolipoprotein B: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Nutr.* 2018 Nov 1:108 (5):922-932.
- 3 Hamman JH. Composition and applications of Aloe Vera leafgei. *molecules.* 2008;13:1599-16.
- 4 Ranade AN, Wankhede SS, Ranpise NS, Munanda MS. Development of Bilayer Floating Tablet of Amoxicilin and Aloe vera gel Powder for Treatment of Gastric Ulcers. *AAPS PharmSciTech.* 2012;13(4):1518-1523. doi:10.1208/s12249-012-9882-4.
- 5 Fassina, P., Scherer, F., Zani, T., Kasper, IC., Garavaglia, J., Quevedo, MT., Ramos, R. & Morelo dal Bosco, S. (2015). The effect of *Garcinia Cambogia* as coadjuvant in the weight loss process. *Nutrición Hospitalaria*, 32 (6), 2400-2408.
- 6 Lim K, Ryu S, Nho HS, Choi SD, Kwon T, Tomita K et al. Hydroxycitric acid ingestion increases fat utilization during exercise in untrained women. *J Nutr Sci Vitaminol.* 2003 Jun;49(3): 163-7.
- 7 Lim K, Ryu S, Ohishi Y, Watanabe I, Tomi H, Suh H et al. Short term hydroxycitrate ingestion increases fat oxidation during exercise in athletes. *J Nutr Sci Vitaminol.* 2002 Apr; 48(2):128-33.
- 8 Tomita K, Okuhara Y, Shigematsu N, Suh H, Lim K. Hydroxycitrate ingestion increases fat oxidation during moderate intensity exercise in untrained men. *Biosci Biotechnol Biochem.* 2003 Sep; 67(9):1999-2001.
- 9 Westerterp-Plantenga MS, Kovacs EMR. The effect of (-)-hydroxycitrate on energy intake and satiety in overweight humans. *International Journal of Obesity.* 2002;26(6):870-872.
- 10 Siddiqui MZ. *Boswellia serrata*, a potential antiinflammatory agent: an overview. *Indian J Pharm Sci.* 2011 May;73(3):255-61. doi: 10.4103/0250-474X.93507. PMID: 22457547; PMCID: PMC3309643.
- 11 Bauta, JL., Pupo, A. (2017). *Colitis microscópica.* *Correo Científico Médico*, 21 (2), 526-539.
- 12 Higdon, J. (2001). Revisado por Volpe, SL. (2019). *Magnesio*, en *Institute Oregon State University* (online). Copyright 2001-2023 Linus Pauling Institute
- 13 Pereira da Silva B, Kolba N, Stampini Duarte Martino H, Hart J, Tako E. Soluble Extracts from Chia Seed (*Salvia hispanica* L.) Affect Brush Border Membrane Functionality, Morphology and Intestinal Bacterial Populations In Vivo (*Gallus gallus*). *Nutrients.* 2019 Oct 14;11(10):2457. doi: 10.3390/nu11102457. PMID: 31615146; PMCID: PMC6835468.
- 14 Vuksan V, Jenkins AL, Dias AG, Lee AS, Jovanovski E, Rogovik AL, Hanna A. Reduction in postprandial glucose excursion and prolongation of satiety: possible explanation of the long-term effects of whole grain Salba (*Salvia Hispanica* L.). *Eur J Clin Nutr.* 2010 Apr;64(4):436-8. doi: 10.1038/ejcn.2009.159. Epub 2010 Jan 20. PMID: 20087375.

## Advertencias

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada ni de un estilo de vida saludable. No superar la dosis diaria recomendada. Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños. No administrar a menores de 12 años. Consultar al médico en caso de embarazo y lactancia. No lo utilice durante períodos prolongados sin consultar al médico.

**ADVERTENCIA IMPORTANTE:** Si después del uso del producto surgen alteraciones, por ejemplo, de la función hepática o del sistema nervioso central, deje de tomarlo y busque el consejo médico.

[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/revistas\\_comite\\_cientifico/comite\\_cientifico\\_30.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/revistas_comite_cientifico/comite_cientifico_30.pdf)