



PREPARACIÓN DE PASTILLEROS SEMANALES CON PRODUCTOS NATURALES



Farmacia Esther Padial



Si consumes suplementos o tratamientos naturales, organizarlos en un pastillero semanal te ayudará a seguir la rutina correctamente y evitar olvidos. Para hacerlo de manera eficiente:

- **Clasifica tus suplementos según horarios y necesidades:**
 - **En ayunas:** Probióticos, jengibre, agua con limón.
 - **Con las comidas:** Vitaminas liposolubles (A, D, E, K), omega-3.
 - **Antes de dormir:** Magnesio, infusión de valeriana o melatonina natural.
- **Usa un pastillero con compartimentos diarios:** Esto facilita la toma y te ayuda a recordar si ya tomaste la dosis correspondiente.
- **Evita interacciones no deseadas:** Algunos suplementos pueden interferir con la absorción de otros. Por ejemplo, el calcio puede reducir la absorción del hierro si se toman juntos.
- **Revisa tu plan de suplementación periódicamente:** Las necesidades nutricionales cambian con el tiempo. Consulta con un especialista para ajustar la dosis y la combinación de suplementos según tu estado de salud.
- **Complementa con una dieta equilibrada:** Los suplementos no sustituyen una alimentación saludable. Asegúrate de obtener la mayoría de los nutrientes de fuentes naturales antes de recurrir a complementos.