

TOCOSH

El **tocosh**, conocido tradicionalmente como la "penicilina de los Andes", es un alimento obtenido mediante la fermentación de la papa en pozos de agua de manantial. Aunque su consumo tradicional es en forma de mazamorra (y tiene un olor muy fuerte), las **cápsulas** se han vuelto la opción favorita para quienes buscan sus beneficios sin enfrentarse a su peculiar aroma y sabor.

Principales beneficios:

1. Potente Antibiótico Natural

Debido al proceso de fermentación bacteriana, el tocosh desarrolla propiedades antibacterianas. Se utiliza tradicionalmente para combatir:

- Infecciones de las vías respiratorias (bronquitis, faringitis).
- Infecciones gastrointestinales.
- Fortalecimiento del sistema inmunológico.

2. Salud Digestiva y Gastritis

Es quizás su uso más famoso. Al ser un probiótico natural, ayuda a regenerar la **flora intestinal** y protege la mucosa del estómago.

- **Gastritis:** Ayuda a cicatrizar las úlceras estomacales.
- **Digestión:** Combate el estreñimiento y la inflamación abdominal.

3. Energizante y Nutritivo

A pesar de ser un producto fermentado, conserva propiedades nutricionales clave:

- Es una fuente de **calorías naturales** que brindan energía rápida.
- Contiene hierro, calcio y fósforo, lo que ayuda a prevenir la anemia y fortalecer los huesos.

4. Beneficios de la presentación en Cápsulas

Consumirlo en cápsulas tiene ventajas prácticas sobre la forma tradicional:

- **Cero olor y sabor:** Evitas el olor penetrante (que muchos comparan con queso fuerte o materia orgánica).
- **Dosificación exacta:** Permite controlar la cantidad diaria que ingieres.
- **Portabilidad:** Es mucho más fácil de llevar al trabajo o de viaje.



Tabla Comparativa: Tocosh vs. Otros Suplementos

Característica	Tocosh	Probióticos Comerciales
Origen	Papa fermentada (natural)	Cepas de laboratorio
Efecto principal	Cicatrizante y Antibacteriano	Equilibrio intestinal
Aceptación	Difícil (por el olor/sabor)	Alta
Nutrientes	Hierro, Calcio, Fósforo	Generalmente solo bacterias

Rutina Sugerida: El "Escudo Gástrico"

La clave con el tocosh es la **constancia**. No es un medicamento de efecto inmediato, sino un tratamiento natural que actúa por acumulación.

- **Mañana (Ayunas):** Toma **1 cápsula** unos 20 o 30 minutos antes del desayuno.
 - *Por qué:* En ayunas, los compuestos del tocosh entran en contacto directo con la mucosa gástrica, ayudando a "sellar" y proteger el estómago para el resto del día.
- **Tarde (Antes del almuerzo):** Toma **1 cápsula** 20 minutos antes de comer.
 - *Por qué:* Ayuda a preparar el sistema digestivo para procesar alimentos más pesados y evita la inflamación post-comida.
- **Noche (Opcional):** Si sufres de gastritis severa o reflujo nocturno, puedes tomar **1 cápsula** antes de dormir.

Recomendaciones de Oro para que Funcione

Para que la rutina sea realmente efectiva, sigue estos consejos:

1. **Hidratación:** Acompáñalo siempre con un vaso completo de agua (preferiblemente al tiempo o tibia). Evita tomarlo con bebidas gaseosas o jugos muy ácidos.
2. **Ciclos de consumo:** Se recomienda tomarlo por **30 días seguidos** para ver resultados reales en la digestión o cicatrización de úlceras. Luego, puedes descansar una semana y retomar si es necesario.



3. **No lo mezcles con lácteos:** Intenta que pase al menos una hora entre la cápsula y el consumo de leche o yogur para no interferir con la absorción de sus compuestos antibacterianos.