



NOVEDADES

ORIFLAME
S W E D E N



¡NUEVO!



¿QUÉ ES UN INTESTINO SALUDABLE?

30 trillones



Células humanas

**40
trillones**



Microbios

0,2 kg

Microbiota



aprox el tamaño
del corazón



99%

reside en el tracto
gastrointestinal

Microbios: bacterias, virus, hongos.

Microbiota: todos los microorganismos que viven en nuestro cuerpo.

Microbioma: todos los genes de la microbiota.

TU MICROBIOMA: TU HUELLA

¡Tu microbioma es única!

- Diferente cantidad y diversidad de microbios
- Diferente cantidad de genes microbianos.

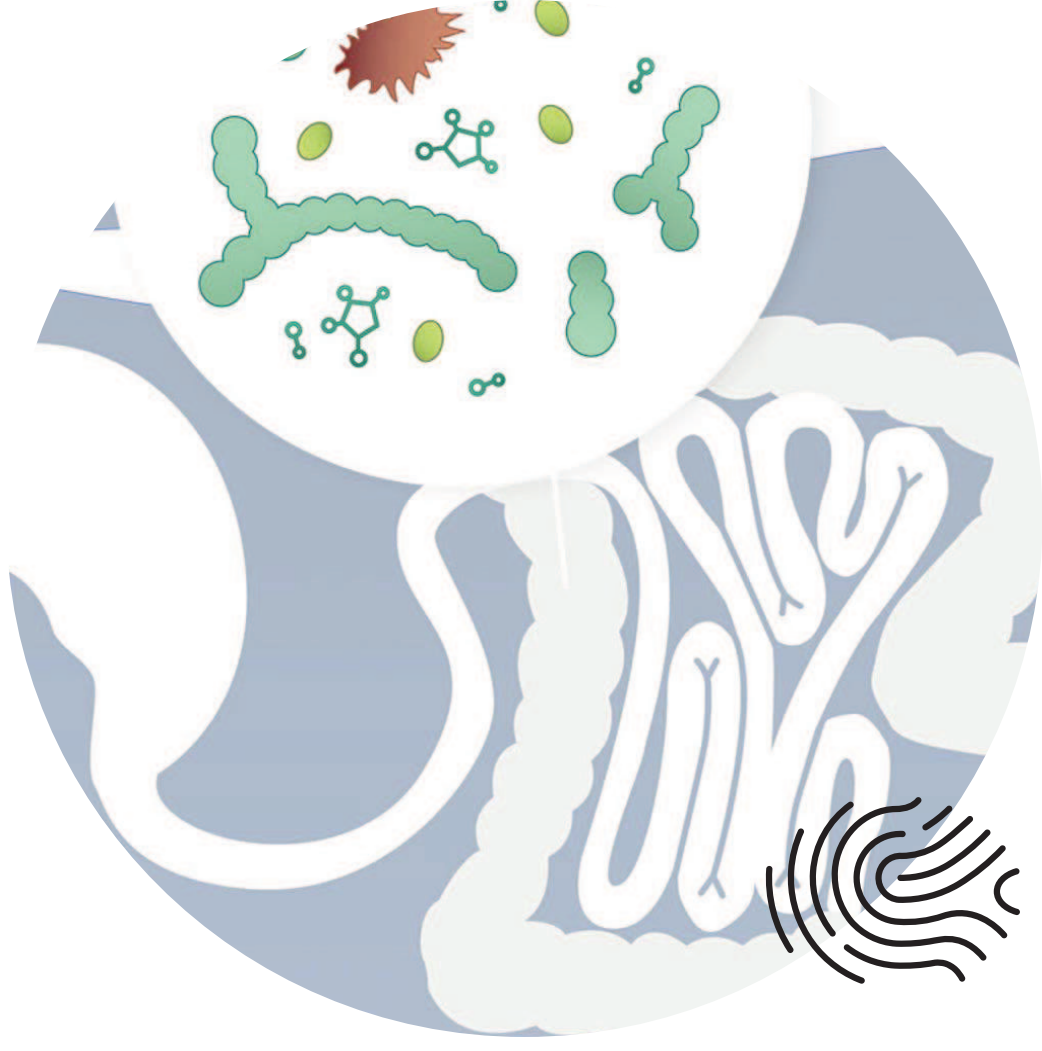
El 70% de tu sistema inmunitario está localizado en el tejido intestinal.

Es tu primera línea de defensa.

Un microbioma equilibrado → salud intestinal y salud completa.

Efectos beneficiosos en:

- Sistema inmunitario.
- Piel.
- Metabolismo.
- ¡Incluso en tu ánimo!



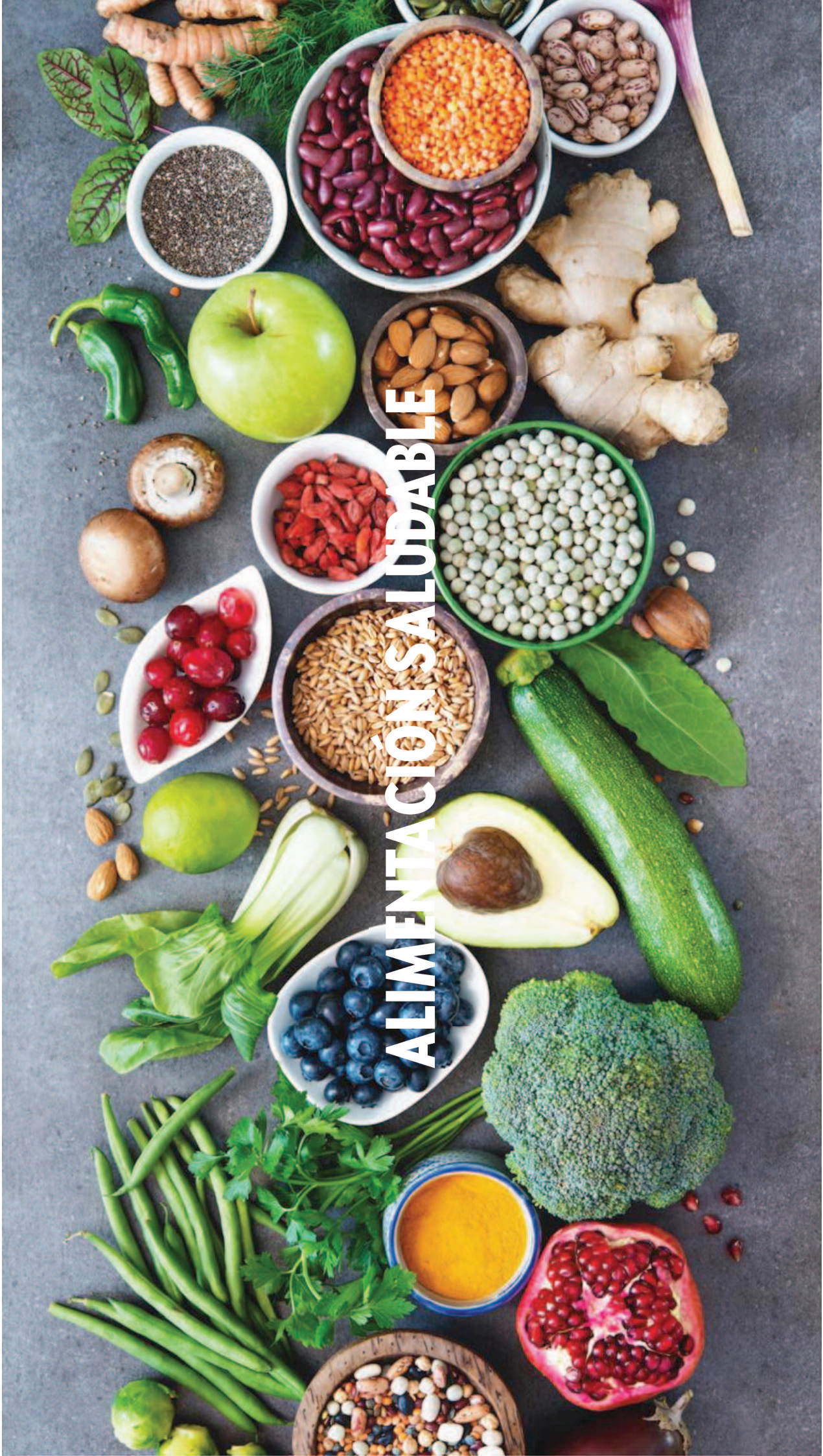
¿CÓMO INFLUIR EN NUESTRA MICROBIONA PARA MEJORAR LA SALUD?

**4 de
cada
10**

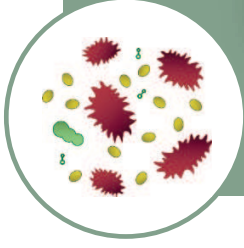


**Podemos
influir en
nuestra salud**

ALIMENTACION SALUDABLE



AYUDA A TU SALUD INTESTINAL



Microbioma desequilibrado



↑ **Ultraprocesados y comida basura**



Microbios malos



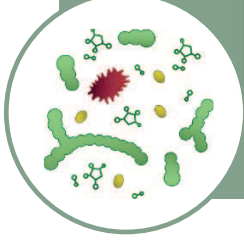
Comida procesada



Prebióticos fibra



Microbios beneficiosos



Microbioma equilibrado



↑ **Dieta Rica en Fibra**
(+ suplementos de fibra)

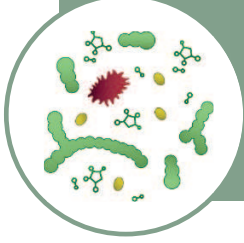


↑ **Comida fermentada**
(+ suplemento probiótico)



↑ **Hidratación**

AYUDA A TU INTESTINO



Equilibrar el microbioma



↑ **Dieta Rica en Fibra**
(+ suplementos de fibra)



↑ **Comida fermentada**
(+ suplemento probiótico)



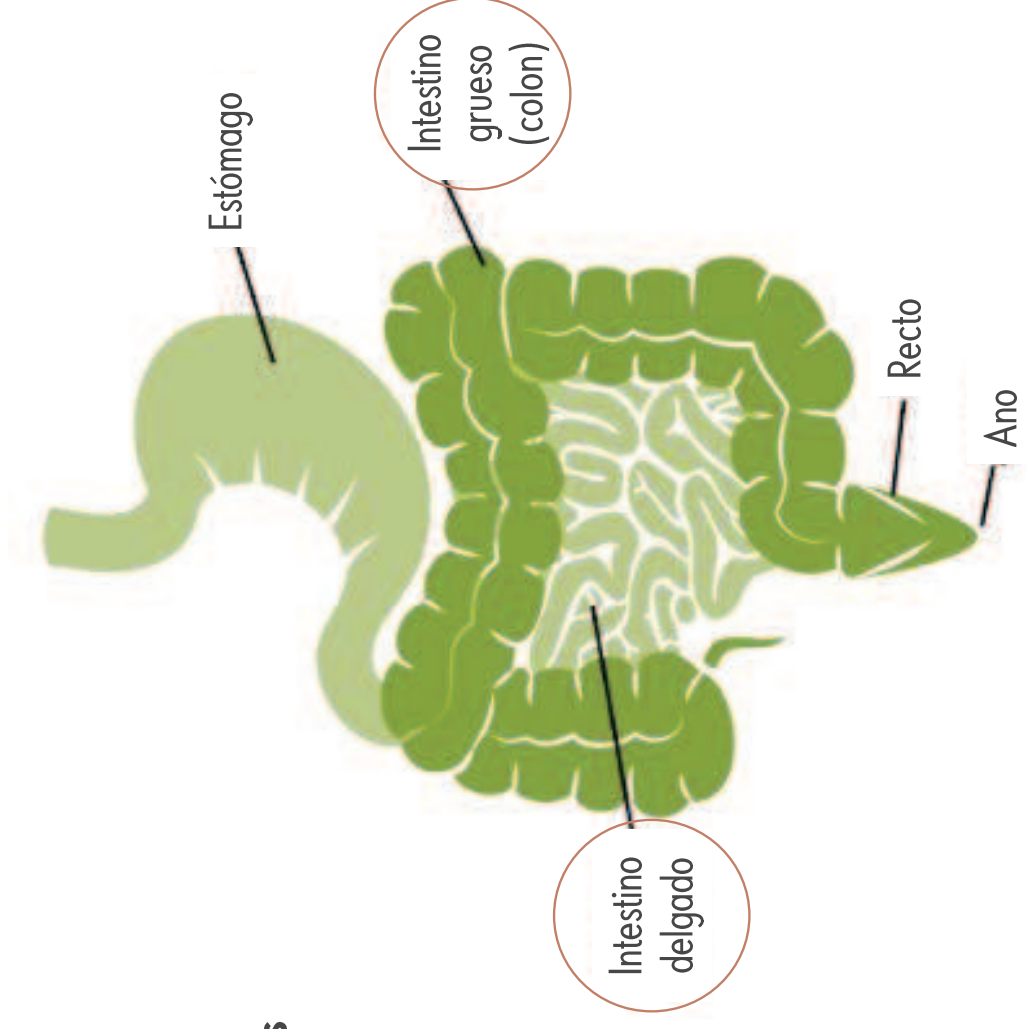
↑ **Hidratación**

¿DÓNDE SE ENCUENTRA LA FIBRA?

¿Cuáles son las fibras dietéticas?

Las fibras dietéticas son las partes no digeribles de los alimentos vegetales y se pueden encontrar en:

- Fruta
- Verduras
- legumbres
- Cereales integrales
- Nueces
- Semillas



¿QUÉ BENEFICIOS SE OBTIENEN?

- Agrega volumen a la dieta.
- Ayuda a la digestión y previene el estreñimiento.
- Ayuda la salud intestinal y, por lo tanto, la inmunidad.
- Las dietas ricas en fibra ayudan a reducir el riesgo de: enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2, cáncer de colon.

Recomendación EFSA

- Adultos deben tomar diariamente **~30g de fibra dietética al día** (25-35g).

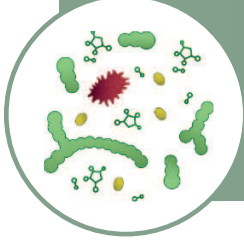
Ingesta global

- Promedio 23g. (**únicamente 2/3 del consumo necesario**).



30g de fibra al día

AYUDA A TU INTESTINO



Equilibrar el microbioma/flora intestinal



↑ **Dieta Rica en Fibra**
(+ suplementos de fibra)



↑ **Comida fermentada**
(+ suplemento probiótico)



↑ **Hidratación**

HABLEMOS DE LOS PROBIÓTICOS

¿Qué son los probióticos?

Los probióticos son los microorganismos buenos.

¿Cómo actúan?

- Digiere las fibras que no podemos digerir nosotros mismos.
 - Produce ácidos grasos de cadena corta.
 - Aporta energía a nuestras células intestinales.
- Apoya un intestino sano de varias maneras:
 - Ayuda a combatir los microbios malos.
 - Equilibra el microbioma.
 - Ayuda a restaurar el revestimiento intestinal.
 - Ayuda al revestimiento intestinal a absorber mejor los nutrientes y minerales.
 - Ayuda a estimular la defensa inmune.

Dosis

- 1-10 billones de organismos vivos.



PRE vs. PRO



PREbiótico

Alimento de la flora intestinal

Prebiótico:

Un sustrato que es utilizado selectivamente por los microorganismos huéspedes y confiere un beneficio para la salud.

¡Bueno para ingerir todo el tiempo!

PRObiótico

Organismos de la flora intestinal

Probiótico:

Microorganismos vivos que, cuando se administran en cantidades adecuadas, confieren un beneficio para la salud.

Bueno para ingerir todo el tiempo especialmente si toma antibióticos

EJERCICIO



EL EJERCICIO AYUDA A LA SALUD INTESTINAL

El ejercicio juega un papel importante en la motilidad y la salud intestinal.

El ejercicio de intensidad leve a moderada desempeña un papel protector contra: cáncer de colon enfermedad diverticular constipación.

¡Al menos 30-60 minutos al día para adultos!

¡Encuentra un ejercicio que te guste y síguelo!

Una caminata rápida es la manera perfecta de prevenir el estreñimiento, por ejemplo.

¡Cada movimiento cuenta!



MANEJO DEL ESTRÉS



REDUCIR EL ESTRÉS AYUDA A LA SALUD INTESTINAL

El estrés puede cambiar el equilibrio de las bacterias que viven en el intestino.

Puede ayudar a explicar por qué el estrés desregula la respuesta inmune.

El estrés crónico puede provocar cambios en la composición, diversidad y cantidad de microbios intestinales buenos.

Puede conducir a una mayor proporción de microbios potencialmente dañinos.

El estrés puede exacerbar los síntomas intestinales como la hinchazón.

Evita el estrés para permitir que tus microbios buenos tengan las mejores condiciones para crecer y apoyar la salud intestinal.

Eje intestino-cerebro: ¡una flora intestinal equilibrada puede tener un impacto positivo en su bienestar físico y mental!





SUÑO

UN SUEÑO REPARADOR AYUDA A LA SALUD INTESTINAL

Dormir es esencial para una salud óptima.

Los adultos deben dormir 7 horas o más cada noche.

Una nueva investigación emergente revela que la falta de sueño puede alterar la composición del microbioma intestinal.

La falta de sueño tiende a desequilibrar el intestino: aumento de los microbios malos y disminución de los microbios buenos.

Tener una mayor diversidad de microbios intestinales buenos se asocia con un mejor sueño.

¡Asegúrate de dormir lo suficiente cada noche para permitir que tus microbios buenos prosperen!



¿CÓMO PUEDE WELLOSOPHY AYUDAR A NUESTRA SALUD INTESTINAL?



¡NUEVO!





WELLOSOPHY™

BEBIDA DE FIBRA PREBIÓTICA
WELLOSOPHY
30 raciones.

**¡CUIDA DE TUS BACTERIAS BUENAS PARA
QUE ELLAS PUEDAN CUIDAR DE TI!**

Favorece la ingesta diaria de fibra dietética.

Fibra procedente de 6 fuentes vegetales
naturales.

Contiene Inulina y FOS, dos de las fibras
prebióticas más investigadas.

¡NUEVO!

4,3G
POR
RACIÓN

11KCAL
POR
RACIÓN

**INULINA
Y FOS**

16,99€

20,00€



POR QUÉ TOMAR FIBRA PREBIÓTICA



¡Tu cuerpo contiene más bacterias que células!

40 trillones de microbios.

Los problemas de salud digestiva son un problema para muchas personas. La salud intestinal también está relacionada con muchos aspectos del bienestar físico y mental.

CARACTERÍSTICAS

30

raciones por tarro

Recomendada para adultos mayores de 18 años



6 FUENTES NATURALES VEGETALES

INULINA & FOS

Una forma cómoda de aumentar la ingesta diaria de fibra, incluida la fibra prebiótica, que **contribuye al funcionamiento normal del intestino y alimenta las bacterias intestinales buenas.**

raíz de achicoria | remolacha azucarera | espinacas
pimiento verde | brócoli | col rizada
= **inulina & FOS** =

BENEFICIOS

Polvo versátil de fácil disolución



Apto para veganos

Alto contenido en fibra

4.3g/porción

ayuda a la digestión

Baja en calorías

11kcal/porción

alimento para las bacterias intestinales buenas

Inulina y FOS

2 de las fibras prebióticas más investigadas

BENEFICIOS



FORMULACIÓN



Non-GMO



Gluten Free



No added sugar



No artificial colours



No artificial flavours



No artificial preservatives



With natural origin ingredients



Fibra prebiótica: ¡buena para el intestino, buena para la salud!

MODO DE EMPLEO



Como bebida:

Mezclar 5g (aprox.
1½ cucharadita)
con 250ml de agua

Añadir a la comida:

Mezclar 5g (aprox.
1½ cucharadita)
con tus comidas

Comienza con 1 ración al día.
Si lo deseas, aumenta a 2 raciones al día al
cabo de unas semanas.
¡Bebe siempre mucha agua!



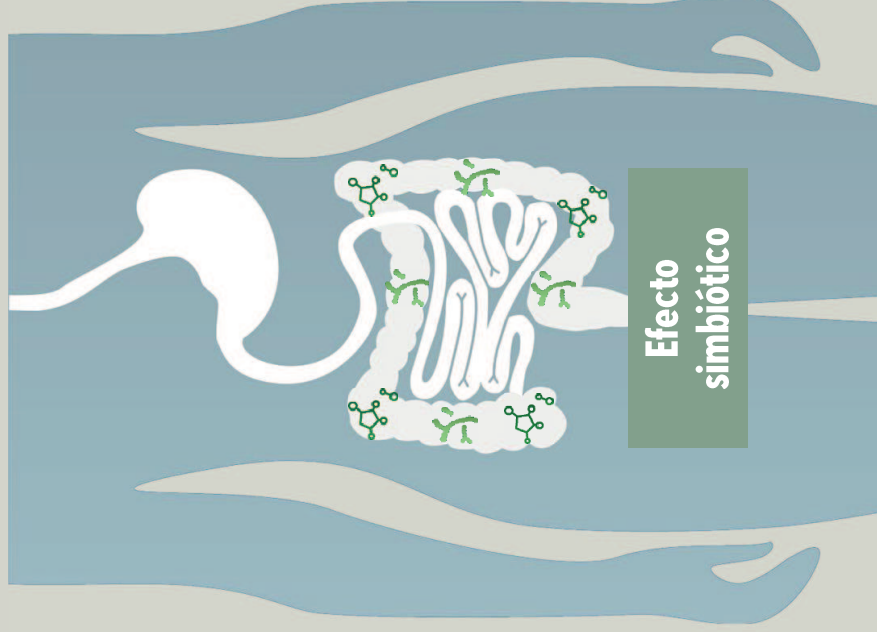
COMBINA PREBIÓTICOS + PROBIÓTICOS

PREbiótico

Alimento flora intestinal



¡Salud intestinal todos los días del año!



Efecto simbiótico

PRObiótico

Añadir microorganismos



Salud intestinal especialmente con la toma de antibióticos

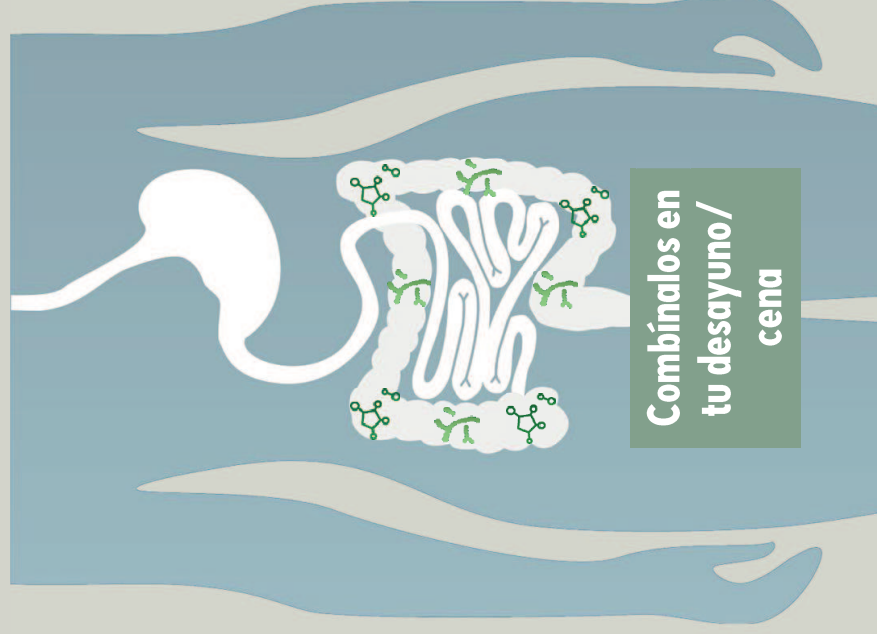
COMBINA PREBIÓTICOS + SUSTITIVO DE COMIDAS

PREbiótico

Alimento flora intestinal



¡Salud intestinal todos los días del año!



Sustitutivo

Ayuda a la pérdida de peso



¡Pérdida o mantenimiento saludable del peso!