



# EL CÍRCULO VIRTUOSO

Cuida tu sistema digestivo para que él pueda cuidar de ti

## Descubre los poderes de tu sistema digestivo

**¡BUEN HUMOR!**



**95%**

de la serotonina se produce en el intestino delgado<sup>1</sup>

**¡BUENA SALUD!**



Nuestro sistema digestivo envía señales y hormonas para apoyar nuestra salud física y mental<sup>2-3</sup>

**¡BUENAS DEFENSAS!**



**70%**

de nuestro sistema inmunológico se encuentra en nuestro intestino<sup>4</sup>

**¡BUENA CONEXIÓN!**



**500 Millones**

de neuronas dentro de nuestro intestino mejoran nuestra salud mental<sup>5</sup>

## Aprende cómo el sistema digestivo trabaja para ti

**EL EJE CEREBRO-INTestinal**

El intestino puede enviar señales al cerebro y viceversa<sup>3</sup>

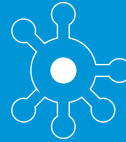


Un intestino saludable ayuda a regular la actividad cerebral y puede calmar la ansiedad



**LA MICROBIOTA INTESTINAL**

Es la población bacteriana útil que vive en nuestro intestino, pesa hasta **2.72 kilogramos**<sup>6</sup>



Estimula el sistema inmunológico de nuestro cuerpo para combatir los patógenos<sup>7</sup>



**EL HÍGADO**

Realiza más de **500** funciones vitales diferentes del cuerpo<sup>8</sup>



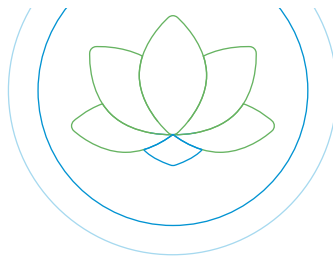
Procesa y almacena los nutrientes que nos dan energía<sup>9</sup>

Trabaja **24/7 en la desintoxicación natural**, separando el alcohol y los alimentos grasos de los nutrientes<sup>9</sup>

## Actúa para cuidar tu sistema digestivo

**Escucha** lo que lo tu cuerpo te dice y trátalo bien

**Apoya** tu sistema digestivo con medicamentos cuando sea necesario



**Considera** los probióticos para ayudar a mantener la microbiota fuerte<sup>10</sup>

**Consulta** a un médico si te preocupa tu salud digestiva

### MANTENIENDO EL "CÍRCULO VIRTUOSO"

1. Prefiere los alimentos enteros en lugar de los procesados (frutas y verduras)<sup>10</sup>
2. Toma suficiente agua<sup>10</sup>
3. Ejercítate regularmente<sup>11</sup>
4. Evita consumir mucho alcohol y comer en exceso<sup>12</sup>
5. Respeta los tiempos de comida y de sueño<sup>13</sup>
6. Evita los endulzantes artificiales<sup>14</sup>
7. Medita para reducir el estrés<sup>15</sup>



**Referencias:** **1:** <https://www.sanofi.com/en/about-us/our-stories/the-power-behind-the-gut> **2:** Harvard Health Publishing <https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/the-gut-brain-connection> **3:** Stress & the gut-brain axis: Regulation by the microbiome <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352289516300509#bib41> **4:** Allergy and the gastrointestinal system <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2515351/> **5:** Gut Health Project. <https://www.guthealthproject.com/8-common-health-issues-caused-by-an-unhealthy-gut/> **6:** National Center for Complementary and Integrative Health <https://www.nccih.nih.gov/news/events/4-fast-facts-about-the-gut-brain-connection> **7:** Up magazine. Le microbiote intestinal et notre régime alimentaire auraient un rôle méconnu dans la grippe <https://up-magazine.info/index.php/le-vivant/sciences/38074-le-microbiote-intestinal-et-notre-regime-alimentaire-auraient-un-role-meconnu-dans-la-grippe/> **8:** 25 Facts About Human Liver: <https://factslegend.org/25-facts-human-liver/> **9:** Mental floss. 12 Facts About the liver. <https://www.mentalfloss.com/article/500783/12-billous-facts-about-liver> **10:** Healthline. If your Gut could talk: 10 things you should know. <https://www.healthline.com/health/digestive-health/things-your-gut-wants-you-to-know#3> **11:** Live strong. 4 positive effects of exercise on the digestive system. <https://www.livestrong.com/article/356356-immediate-effects-of-exercise-in-the-digestive-system/> **12:** American Liver Foundation. 5 Facts about liver disease. <https://liverfoundation.org/5-facts-about-liver-disease/> **13:** National Center for Biotechnology Information. Circadian rhythms in the pathogenesis of gastrointestinal diseases <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6189841/> **14:** Neuroscience news. Artificial sweeteners have a toxic effect on gut bacteria. <https://neurosciencenews.com/artificial-sweetener-microbiome-9935/> **15:** Journal Plos. Org. Genomic and Clinical Effects Associated with a Relaxation Response Mind-Body Intervention in Patients with Irritable Bowel Syndrome and Inflammatory Bowel Disease <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0123861>