EQUILIBRIO Y SALUD FEMENINA

AURAH PHARMA

HECHO POR MUJERES, PARA MUJERES



Flow+ E-BOOK

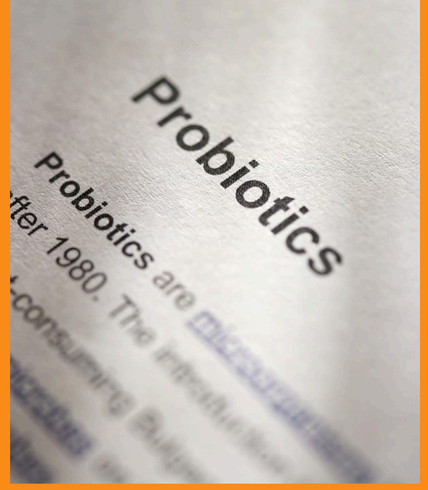
TODO LO QUE NECESITAS SABER...

Digestión Equilibrada y Cíclica

PRE + PROBIÓTICOS

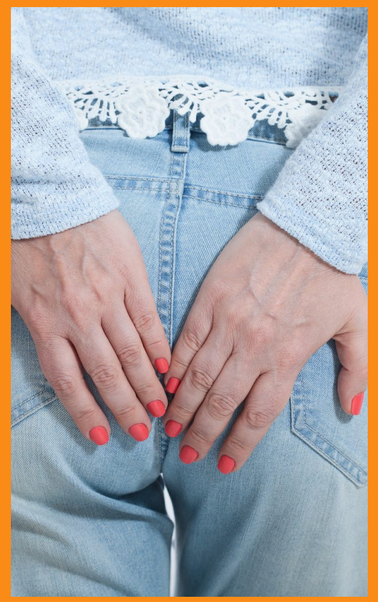
BENEFICIOS:

- Apoya a conservar la integridad de la barrera intestinal.
- Ayuda a disminuir gases y distensión abdominal.
- Apoya a mejorar la calidad de la piel y el aliento.
- Mejora la función inmunológica.



TU DIGESTIÓN TAMBIÉN SIGUE TU RITMO HORMONAL.





ES PARA TI?

FLOW+ está diseñado para mujeres que:

- Sufren de distensión abdominal frecuente, gases o digestión pesada.
- Quieren mejorar su salud digestiva y restaurar su microbiota intestinal.
- Presentan alteraciones en la piel o el aliento relacionadas con el sistema digestivo.
- Desean fortalecer su sistema inmunológico desde el intestino.



INTRODUCCIÓN

GRACIAS POR CONFIAR

EN AURAH PHARMA.

Sabemos que la salud digestiva y hormonal están profundamente conectadas, aunque pocas veces se abordan juntas. FLOW+ fue desarrollado para acompañarte si sientes inflamación abdominal cíclica, tránsito lento, retención de líquidos o digestión irregular a lo largo del mes. Nuestra fórmula busca promover el equilibrio intestinal, reducir la inflamación y mejorar tu bienestar digestivo.

¿CÓMO TOMARLO?

- Tomar 1 cápsula al día, preferentemente en ayunas o 30 minutos antes del desayuno.
- Frasco con 30 cápsulas (30 porciones).
- Puede tomarse de forma continua como parte de una rutina digestiva o por ciclos, según recomendación médica.
- Evita su uso junto con antibióticos sin supervisión médica.

ENTENDIENDO LA SALUD INTESTINAL

QUÉ ES?

La **salud intestinal no se limita a una “buena digestión”**. Es un **eje central de equilibrio físico, hormonal, emocional e inmunológico.** En el intestino **viven millones de bacterias que forman la microbiota:** un ecosistema vivo que influye en cómo absorbemos nutrientes, eliminamos toxinas, producimos neurotransmisores y metabolizamos nuestras propias hormonas.

Cuando hay **disbiosis intestinal** —es decir, un desequilibrio en esa flora bacteriana— pueden aparecer síntomas como inflamación abdominal, gases, estreñimiento, digestión lenta, fatiga, antojos de azúcar, piel apagada o incluso alteraciones emocionales. Además, la disbiosis puede afectar directamente el metabolismo del estrógeno, alterando el equilibrio hormonal femenino y empeorando síntomas premenstruales como hinchazón, ansiedad o retención de líquidos.

Muchas **mujeres** no saben que **su ciclo digestivo también responde al ciclo menstrual**. Durante la fase lútea (los días antes de la menstruación), la motilidad intestinal suele disminuir, la sensibilidad digestiva aumenta, y los niveles hormonales modifican la función del intestino. Si el sistema digestivo ya está comprometido, esto puede traducirse en estreñimiento cíclico, digestión pesada o más inflamación justo antes del periodo.

¿Qué es FLOW+?

FLOW+ es una fórmula magistral diseñada para mujeres que sienten que su digestión ya no fluye como antes. Está indicada en casos de estreñimiento funcional, digestión lenta, inflamación posprandial o molestias intestinales asociadas al ciclo hormonal.

Su objetivo es restaurar un tránsito intestinal sano, reducir la inflamación y promover una microbiota diversa y funcional. A diferencia de laxantes tradicionales, FLOW+ actúa de forma progresiva y respetuosa, sin generar dependencia ni irritación.









OTROS DATOS

SABÍAS QUÉ?

La inflamación intestinal crónica de bajo grado es una de las causas más comunes de digestión pesada, hinchazón y estreñimiento funcional en mujeres, especialmente durante **la fase premenstrual.** Esto se debe a que la caída de progesterona y el aumento de prostaglandinas pueden afectar directamente la motilidad intestinal y la permeabilidad de la mucosa. Además, **tu intestino y tu ciclo hormonal están más conectados de lo que crees.** Estudios han demostrado que la **microbiota intestinal influye en la metabolización de estrógenos, la sensibilidad a la insulina y la respuesta inmune.** Un desequilibrio intestinal puede traducirse en inflamación sistémica, ansiedad o incluso desequilibrios hormonales leves.

Un dato importante: **no necesitas tener síntomas digestivos severos para empezar a cuidar tu eje intestino-hormonas.** Cambios sutiles como gases persistentes, estreñimiento cíclico o digestión lenta ya son señales de que tu sistema digestivo necesita apoyo. FLOW+ fue diseñado para acompañarte justo ahí: de forma preventiva, funcional y sin efectos laxantes agresivos.

¿Qué dicen los estudios recientes?

- Probióticos específicos mejoran el tránsito intestinal en mujeres con SPM
- La inflamación intestinal altera la señalización hormonal y el equilibrio neuroendocrino
- El uso continuo de prebióticos reduce la hinchazón y mejora la sensibilidad intestinal
- La modulación del intestino mejora la tolerancia emocional en fase premenstrual

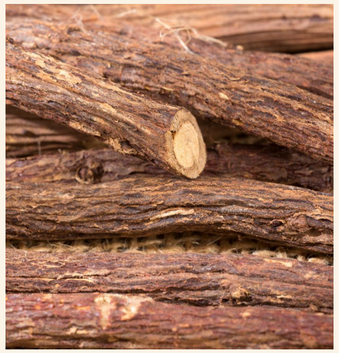
TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 CÁPSULA | 30 PORCIONES POR FRASCO

INGREDIENTES

- **Mezcla de probióticos vivos (10 cepas) –** Combinación de cepas de *Lactobacillus (plantarum, salivarius, paracasei, rhamnosus, casei, reuteri), Bifidobacterium (breve, longum, lactis) y Bacillus coagulans.* - Estas cepas apoyan la integridad de la mucosa intestinal, reducen la inflamación, fortalecen la función inmunológica y ayudan a equilibrar el ecosistema bacteriano del intestino.
- **Extracto de raíz de regaliz desglucirrizado *(Glycyrrhiza glabra)* –** Adaptógeno digestivo que ayuda a restaurar la mucosa intestinal dañada y contribuye a reducir la inflamación local. Al estar desglucirrizado, evita los efectos hipertensivos asociados al regaliz común.
- **Extracto de raíz y hojas de diente de león *(Taraxacum officinale)* –** Planta tradicionalmente usada como depurativo hepático y digestivo. Favorece la producción de bilis y estimula la eliminación de toxinas a través del tracto intestinal, mejorando la digestión y el metabolismo.
- **Dimeticona** – Agente antiflatulento que actúa sobre la tensión superficial de las burbujas de gas intestinal. Ayuda a reducir la distensión abdominal y mejora la sensación de pesadez después de comer.
- **Celulosa microcristalina –** Excipiente inerte sin acción terapéutica. Utilizado para facilitar la formulación, compresión y estabilidad de la cápsula.



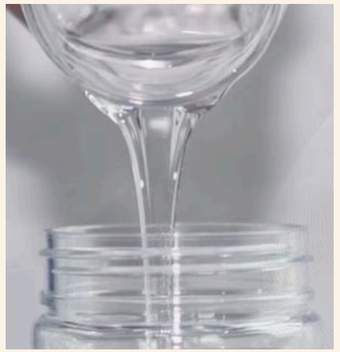
MEZCLA DE PROBIÓTICOS VIVOS (10 CEPAS)



EXTRACTO DE RAÍZ DE REGALIZ DESGLUCIRRIZADO



EXTRACTO DE RAÍZ Y HOJAS DE DIENTE DE LEÓN



DIMETICONA



LO QUE TODA MUJER DEBERÍA SABER.

ENTENDIENDO A FONDO FLOW+:

1. ¿Por qué muchas mujeres presentan digestión lenta antes del periodo?

Durante la fase lútea del ciclo menstrual (los 10 a 14 días antes del sangrado), el cuerpo experimenta cambios hormonales que reducen la motilidad intestinal, aumentan la retención de líquidos y favorecen la inflamación sistémica. Esto puede traducirse en digestión lenta, evacuaciones infrecuentes o sensación de estreñimiento cíclico, incluso en mujeres que suelen tener digestión regular.
Este tipo de estreñimiento no siempre se percibe como un problema clínico, pero puede afectar el bienestar general, incrementar la hinchazón y empeorar otros síntomas premenstruales. FLOW+ fue formulado para abordar esta lentitud digestiva desde un enfoque funcional, apoyando la microbiota, el tránsito intestinal y la actividad digestiva sin recurrir a laxantes agresivos.

Dato científico:

- Las cepas probióticas como *Lactobacillus plantarum y Bifidobacterium lactis* han demostrado mejorar la frecuencia y consistencia de las evacuaciones, estimular el movimiento peristáltico y reducir los síntomas asociados al estreñimiento funcional (Zhao et al., 2020; Dimidi et al., 2014).

¿Cómo ayuda FLOW+?

- Probióticos vivos (10 cepas): Favorecen el equilibrio microbiano y regulan el tránsito intestinal.
- Bacillus coagulans: Estimula la actividad enzimática y mejora la motilidad intestinal.
- Diente de león: Estimula la secreción biliar, favoreciendo la digestión de grasas y la regularidad.

LO QUE TODA MUJER DEBERÍA SABER.

ENTENDIENDO A FONDO FLOW+:

2. ¿Qué pasa con los gases, la hinchazón y la inflamación cíclica?

El sistema digestivo está directamente vinculado al sistema inmunológico e influenciado por la inflamación hormonal cíclica. Muchas mujeres presentan síntomas como distensión abdominal, gases dolorosos o sensación de vientre inflamado sin haber cambiado su alimentación. Esto suele deberse a una inflamación intestinal de bajo grado o a un desequilibrio de la microbiota.
Durante los días previos al periodo, el intestino se vuelve más sensible, y los gases que normalmente se eliminarían sin molestia pueden causar dolor, rigidez o sensación de "vientre duro".

Dato científico:

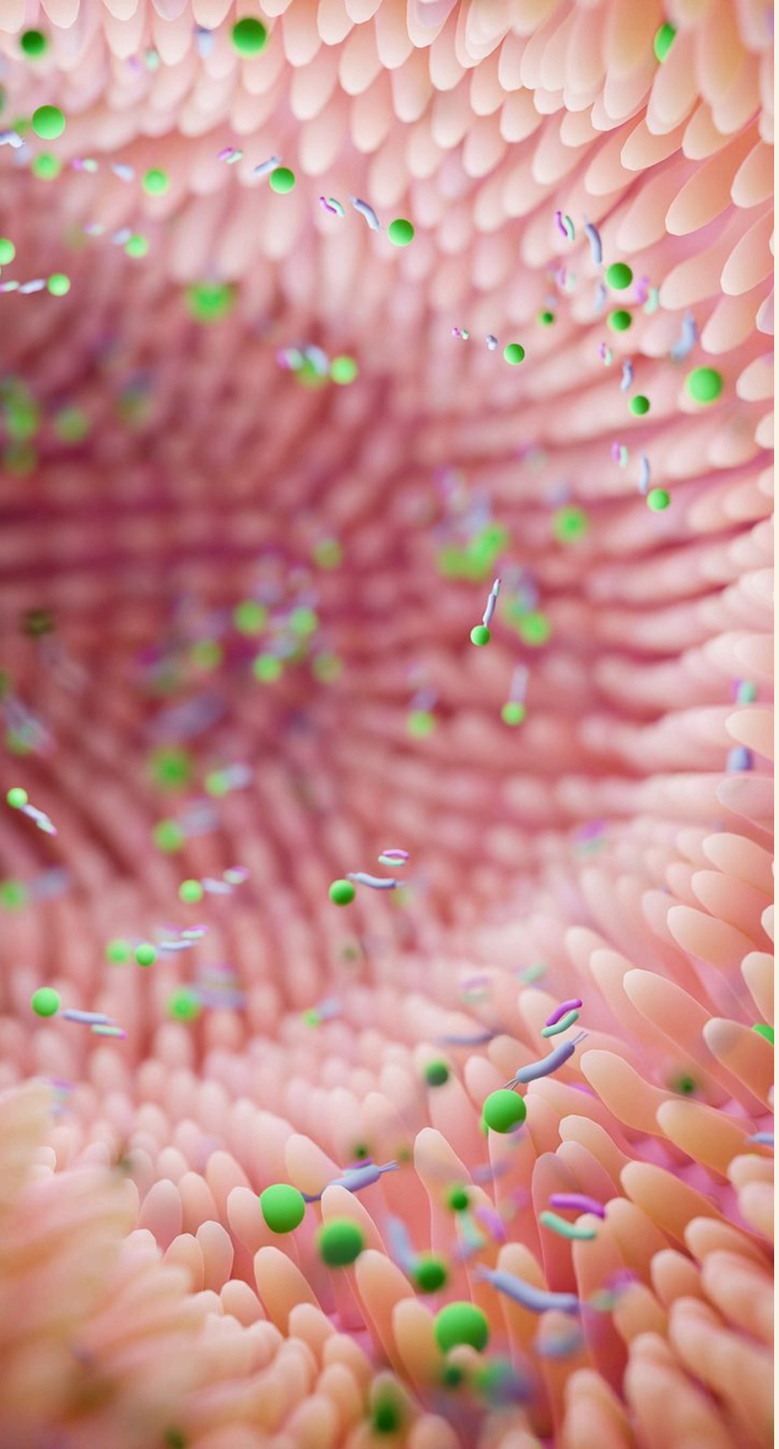
- El extracto de regaliz desglucirrizado protege la mucosa intestinal y reduce la inflamación local sin elevar la presión arterial, a diferencia del regaliz común (Akhondzadeh et al., 2003).
- El diente de león promueve la secreción biliar y tiene acción depurativa, ayudando a eliminar residuos que afectan el equilibrio intestinal (Clare et al., 2009).

¿Cómo ayuda FLOW+?

- Regaliz desglucirrizado: Protege la mucosa intestinal inflamada.
- Diente de león: Estimula el hígado y apoya la depuración digestiva.
- Dimeticona: Disminuye la formación de burbujas intestinales que causan malestar.

FLOW+ combate la hinchazón desde el origen: menos gas, menos inflamación, más ligereza.





LO QUE TODA MUJER DEBERÍA SABER.

ENTENDIENDO A FONDO FLOW+:

3. ¿Qué papel juega la microbiota en tu salud digestiva y hormonal?

La microbiota intestinal influye en cómo absorbes nutrientes, cómo manejas el estrés y cómo eliminas compuestos que afectan el equilibrio hormonal. También participa en el metabolismo de estrógenos, por lo que su equilibrio impacta directamente en tu salud digestiva y cíclica.
Cuando hay disbiosis —un desequilibrio entre bacterias beneficiosas y dañinas—, pueden aparecer digestión pesada, gases, estreñimiento, inflamación o baja energía. Este desequilibrio es común en mujeres con ciclos alterados, fatiga cíclica o antojos premenstruales.

Dato científico:

- Las cepas de *Lactobacillus y Bifidobacterium* modulan la respuesta inmune intestinal, restauran la mucosa y apoyan la función de barrera del intestino, además de mejorar la calidad de las evacuaciones (Roberfroid et al., 2010).
- El *Bacillus coagulans,* altamente resistente, sobrevive al ácido gástrico y coloniza eficazmente el intestino, con beneficios demostrados en tránsito y reducción de inflamación (Majeed et al., 2016).

¿Cómo ayuda FLOW+?

- 10 cepas probióticas clínicamente estudiadas: Incluyen Lactobacillus, Bifidobacterium y Bacillus coagulans.
- Bacillus coagulans: Resistente y eficaz para restablecer la microbiota en condiciones desafiantes.
- Regaliz: Apoya la reparación de la mucosa dañada por disbiosis.

FLOW+ no es solo un digestivo: es un modulador de tu ecosistema intestinal y hormonal.

LO QUE TODA MUJER DEBERÍA SABER.

ENTENDIENDO A FONDO EL FLOW+:

4. ¿Por qué la digestión y el estado emocional están tan conectados?

El intestino produce hasta el 90% de la serotonina del cuerpo, un neurotransmisor clave que regula el estado de ánimo, el apetito, el sueño y la sensación de bienestar. Cuando hay disfunción digestiva, también pueden aparecer síntomas emocionales como irritabilidad, ansiedad leve, fatiga o una sensación de “no estar bien” sin causa aparente. Este eje intestino-cerebro es especialmente sensible durante la fase lútea del ciclo, cuando la sensibilidad emocional y digestiva aumentan.
Además, la inflamación digestiva puede incrementar la percepción de malestar, alterar el sueño y empeorar síntomas como los antojos o la retención de líquidos. Mejorar la salud intestinal también mejora tu estado emocional y tu relación con tu cuerpo.

Dato científico:

- Los probióticos como *Lactobacillus rhamnosus y Bifidobacterium lactis* han demostrado reducir la reactividad del eje HPA (hipotálamo-hipófisis-adrenal), mejorando el estado de ánimo, la ansiedad y la percepción de bienestar en mujeres con malestar intestinal (Dinan et al., 2013).

¿Cómo ayuda FLOW+?

- Cepas probióticas neuroactivas: Apoyan la producción de serotonina y reducen la reactividad al estrés.
- Regaliz: Calma la irritación intestinal y mejora la respuesta emocional.
- Diente de león: Favorece la depuración hepática y el equilibrio emocional digestivo.

En AURAH creemos que tu digestión merece atención integral. FLOW+ fue creado para ayudarte a sentirte ligera, conectada y en sintonía con tu ciclo —con ciencia, intención y respeto por tu ritmo.







FAQ - FLOW+

PREGUNTAS FRECUENTES

- **¿Cuándo empiezo a notar cambios?**
  - Muchas mujeres notan una mejoría en los primeros 7 a 14 días de uso continuo. La disminución de inflamación y regularidad intestinal suelen ser los primeros síntomas en mejorar.
- **¿Se toma todos los días o solo en ciertos días del ciclo?**
  - FLOW+ está diseñado para tomarse todos los días, de forma continua. Esto permite un apoyo constante al tránsito intestinal, la microbiota y la inflamación cíclica.
- **¿Lo puedo combinar con SPM u otros productos de AURAH?**
  - Sí. FLOW+ se puede combinar con cualquiera de los productos de AURAH PHARMA según tus síntomas y objetivos. Es compatible con SPM, MENO, FÉRTIL, NAD+ y R-NEW, ya sea como apoyo al ciclo, al eje digestivo-hormonal o como parte de un protocolo integral
- **¿Tiene efectos laxantes o provoca diarrea?**
  - No. FLOW+ no contiene laxantes. Sus ingredientes favorecen el tránsito intestinal natural y reducen la inflamación sin irritar ni provocar evacuaciones urgentes.
- **¿Puedo usarlo si no tengo síntomas digestivos todos los días?**
  - Sí. FLOW+ ayuda a equilibrar tu eje digestivo de forma preventiva y progresiva. Aunque no tengas síntomas todos los días, su uso continuo mantiene la salud intestinal y reduce la recurrencia de molestias cíclicas.

COMPLEMENTO PARA TU MEJOR VERSIÓN.

CONSEJOS DE USO COMPLEMENTARIOS

Regular tu digestión no depende solo de la alimentación. El eje intestino-cerebro-hormonas responde a factores como el estrés, el sueño y la inflamación sistémica. Estos consejos pueden ayudarte a mantener tu bienestar digestivo cíclico de forma natural y sostenida.

- **Hidratación constante:** bebe suficiente agua durante el día para apoyar la movilidad intestinal y prevenir el estreñimiento.
- **Rutina intestinal diaria:** procura ir al baño a la misma hora cada día, en un entorno relajado. Esto entrena al intestino y promueve su regularidad.
- **Alimentación rica en fibra:** incluye vegetales cocidos, semillas de chía, linaza molida y frutas con cáscara. La fibra es clave para la motilidad y el equilibrio de la microbiota.
- **Evita comidas proinflamatorias:** reduce harinas refinadas, lácteos procesados, alcohol y alimentos con conservadores o saborizantes artificiales.
- **Movimiento corporal diario:** caminar, practicar yoga o hacer estiramientos suaves favorece el peristaltismo intestinal y disminuye la hinchazón.
- **Respira y reduce el estrés:** técnicas de respiración profunda, journaling o pausas conscientes durante el día ayudan a calmar el sistema nervioso, clave para el eje intestino-cerebro.
- **Evita el exceso de suplementos o medicamentos laxantes:** pueden alterar tu motilidad intestinal natural. FLOW+ no es un laxante, sino un regulador fisiológico progresivo.
- **Evita el consumo de alcohol.**

En AURAH creemos que cada síntoma es una señal que merece ser escuchada. Acompañarte con ciencia, claridad y respeto por tu ritmo interno es nuestra forma de ayudarte a volver a sentirte bien, desde adentro.











BIBLIOGRAFÍA

1. Mendes, A.G. (2013). Intervenção Farmacêutica em Patologias Digestivas com Indicação Terapêutica de Medicamentos Não Sujeitos a Receita Médica (tesis de maestría).
2. García Mozo, R., & Alonso Álvarez, A. (2006). Tratamiento sintomático de síntomas frecuentes en pediatría. Boletín de Pediatría, 46 (Supl. 2), 321–326.
3. Siedentopp, U. (2008). El regaliz, una planta medicinal eficaz para la tos y las afecciones del estómago. Revista Internacional de Acupuntura, 2(4), 249–252.
4. Tello, J.M.T., Hernández, O.D.L., Betancourt, Y.P., Bonilla, V.E.R., & Carpio, C.M. (2020). Potencial antiinflamatorio y citotóxico del extracto acuoso de Taraxacum officinale (diente de león). Revista Cubana de Plantas Medicinales, 25(2).
5. Castañeda Cuadros, R.G. (2018). Actividad analgésica y antiinflamatoria del extracto etanólico de la raíz de Taraxacum officinale Wigg “diente león” en ratones (Mus musculus).
6. Ouwehand AC, et al. (2009). Probiotic and other functional microbes: from markets to mechanisms. *Current Opinion in Biotechnology*, 20(2), 199–205.
7. Kaur H, et al. (2021). Gut microbiota and hormonal crosstalk: a key role in women's health. *Frontiers in Cellular and Infection Microbiology*, 11, 716346.
8. Martínez ME, et al. (2019). Role of the estrobolome in the modulation of estrogen levels and its implication in women's health. *Molecular and Cellular Endocrinology*, 487, 8–17.
9. Chumpitazi BP, et al. (2018). Prebiotic, probiotic, and dietary interventions in functional gastrointestinal disorders. *Gastroenterology Clinics*, 47(4), 715–728.
10. Clarke G, et al. (2012). The microbiome-gut-brain axis during early life regulates the hippocampal serotonergic system in a sex-dependent manner. *Molecular Psychiatry*, 18(6), 666–673.





En AURAH creemos que cuando entiendes lo que ocurre en tu cuerpo, puedes tomar mejores decisiones para cuidarlo.
Gracias por confiar en nosotras. Estamos aquí para acompañarte en cada fase de tu proceso.