



Por una vida en plenitud

BIO.FLAX

Molida
Linaza

Nutrición Inteligente



Actualmente la mayoría de lino se produce en los Estados Unidos y Canadá para la elaboración de aceite de linaza o semillas de linaza ya que es cultivada en climas fríos y bajo el control de un cultivo orgánico, esto hace que se mantengan en óptimas condiciones los componentes más importantes de esta semilla, que son las grasas poliinsaturadas entre las cuales se encuentran en una gran concentración los aceites Omega 3, 6 y 9. La linaza brinda un aporte de nutrientes necesarios para el buen funcionamiento y protección del organismo, 100grs. de semillas de linaza molida contienen aproximadamente 450 kcalorías, 41 grs. de grasa *(de los cuales 23 grs. son de ácido graso alfa-linolénico Omega-3)*, 28 grs. de fibra y 19 gr. de proteína.

Sus grasas tanto los omegas como los lignanos actúan como poderosos antioxidantes protegiendo las membranas celulares de la oxidación celular por los radicales libres, y las proteínas le sirve de estructura a la célula, propiedad que se le conoce como anticancerígena.

La linaza es rica en grasas como los lignanos o ligninas que son fermentados en el intestino por la microbiota y convertidos en dos componentes: enterolactona y enterodiol que son bases hormonales ayudándonos a mantener una buena respuesta hormonal de una manera natural. De acuerdo a investigaciones, protegen contra los químicos causantes de los tumores cancerosos y bloquean a los receptores de estrógeno, lo cual podría reducir el riesgo de cáncer de colon, cáncer de pulmón, cáncer de próstata o cáncer de mama.



Uno de los nutrientes principales de la linaza son los ácidos grasos omega 3. Los omega 3 son grasas antiinflamatorias, y pueden ser beneficios para el corazón al ayudar a bajar los niveles séricos de colesterol y triglicéridos en sangre. La linaza también puede disminuir la gravedad de la diabetes al estabilizar los niveles de glucemia, ayudando en trastornos metabólicos.

Otro beneficio importante es la cantidad de fibra dietética que posee tanto soluble como insoluble, que aumentarán el volumen de las heces, para el sano mantenimiento del tránsito intestinal, favoreciendo una buena y fácil evacuación.



BIO.FLAX Linaza molida Bio4

Ingredientes:

Linaza canadiense
(*Linum usitatissimum*)

Recomendaciones de uso:

Tomar de una a dos cucharadas soperas en un vaso con agua al día. Puede agregarse al yogurt o jugo de frutas.

Para los niños puede colarse y tomarse únicamente el agua aunque se pierde parte de la fibra insoluble.

Productos complementarios:

Para mejorar sus efectos puede consumirse junto con **BIO.GRU** Aqua y **BIO.EN** Wild, ayudando a la tonicidad muscular con el equilibrio hormonal y aporte de calcio, también puede combinarse con **BIO.CIA** Alfa para un equilibrio nervioso y con **BIO.PROTEC** Antiox si hay alguna enfermedad crónica degenerativa. Si hay un problema severo de acidez se puede usar junto con **BIO.FIT** Clorofila.

Tips de producto:

Ayuda en problemas metabólicos como obesidad, hipertensión, diabetes, dislipidemias, etc.

Ayuda a una respuesta hormonal y nerviosa.

Sirve de protector celular.

Ayuda a prevenir la depresión posparto.

Ayuda en problemas de desnutrición y obesidad.

Ayuda en problemas digestivos como constipación y estreñimiento.

Mercado meta:

Se puede consumir a cualquier edad.

Lo pueden consumir niños y mujeres embarazadas.

Ayuda en enfermedades crónicas degenerativas.

Ayuda para personas que tengan problemas crónicos intestinales.

Consejos del Centro de Asistencia Profesional PURE LIFE:

Es importante un consumo correcto de agua (2lts al día).

Si se combina con alguna actividad física se obtienen mejores resultados en establecer la función intestinal.

Es importante no abusar de la cantidad de fibra recomendada.

Cuidar su consumo en personas que tengan alguna contraindicación para el consumo de fibra dietética.

Si se utiliza como ayudante en el control de peso consumirla 15 min. Antes de ingerir los alimentos.

