



Flora Serena PRO

Guía de uso e introducción

Flora Serena PRO está formulada **para incorporarse a una rutina diaria constante.**

Sigue siempre la dosis indicada en el envase. Si nunca has tomado complementos alimenticios, probióticos o ingredientes prebióticos, o tienes sensibilidad digestiva, puedes comenzar de forma progresiva.



Cómo tomar Flora Serena PRO

Dosis diaria recomendada

Tomar **2 cápsulas al día**, preferentemente repartidas:

Después del desayuno

✓ 1 cápsula de Flora Serena PRO.

Durante o después de la cena

✓ 1 cápsula de Flora Serena PRO.

Acompañar cada toma con un vaso de agua.

Recomendamos tomar Flora Serena PRO durante o inmediatamente después de una comida y **evitar su consumo con el estómago vacío**.

Introducción progresiva opcional

Esta pauta puede ser útil para personas que:

- ✓ Nunca han tomado este tipo de complementos.
- ✓ Tienen un estómago sensible.
- ✓ Suelen experimentar molestias al incorporar nuevos suplementos.
- ✓ Prefieren comprobar gradualmente su tolerancia.

Días 1 a 3:

Tomar:

- ✓ 1 cápsula al día, después del desayuno o de la comida principal.

Desde el día 4:

Si la tolerancia ha sido buena, pasar a la dosis diaria completa:

- ✓ 1 cápsula después del desayuno.
- ✓ 1 cápsula durante o después de la cena.



La introducción progresiva es opcional y temporal. No modifica la dosis diaria recomendada indicada en el envase, sino que permite incorporar el producto de forma gradual.

¿Por qué recomendamos dividir la dosis?

Distribuir las dos cápsulas en momentos diferentes:

- ✓ Evita concentrar toda la toma de una sola vez.
- ✓ Facilita su integración en la rutina diaria.
- ✓ Permite observar mejor la tolerancia digestiva.
- ✓ Ayuda a evitar olvidos al asociar cada cápsula con una comida habitual.

No es necesario tomar las dos cápsulas juntas para utilizar correctamente el producto.

¿Por qué recomendamos tomarla con comida?

Flora Serena PRO contiene zinc.

En algunas personas sensibles, tomar complementos que contienen zinc con el estómago vacío o con muy poca comida puede provocar náuseas, ardor o malestar en la parte alta del abdomen. Para favorecer una buena tolerancia:

- ✓ Toma las cápsulas durante o inmediatamente después de una comida.
 - ✓ Acompáñalas con suficiente agua.
 - ✓ Evita tomarlas únicamente con café.
 - ✓ No concentres las dos cápsulas en una sola toma si tienes sensibilidad digestiva.
-

Si olvidas una toma

No dupliques la siguiente dosis.

Continúa con la siguiente toma prevista dentro de tu rutina habitual.

Olvidar una cápsula de manera puntual no requiere reiniciar la pauta ni tomar una cantidad adicional.

Constancia y expectativas

Flora Serena PRO está pensada para integrarse en una rutina, no para provocar una sensación inmediata después de cada cápsula.

No todas las personas perciben los mismos cambios ni los perciben en el mismo momento.

No sentir una sensación concreta no significa que el producto se esté utilizando incorrectamente.

Conoce tu fórmula e ingredientes

Flora Serena PRO no es una acumulación aleatoria de ingredientes.

La fórmula combina microorganismos seleccionados, ingredientes prebióticos, zinc y extracto estandarizado de arándano rojo dentro de una misma propuesta.

Cada componente ocupa un lugar diferente en la fórmula.

El objetivo de esta guía es que puedas entender:

Qué contiene Flora Serena PRO.

Por qué se ha seleccionado cada ingrediente.

Qué significa la información declarada.

Qué funciones pueden comunicarse con rigor.

Qué expectativas deben mantenerse dentro de unos límites razonables.

Una combinación de 12 cepas

La dosis diaria de Flora Serena PRO aporta una combinación de **12 cepas seleccionadas**. Cuando se valora una fórmula de este tipo, el número de cepas no debería ser el único criterio. Más cepas no significa automáticamente una fórmula mejor.

También deben tenerse en cuenta:

- ✓ La identificación concreta de las cepas.
- ✓ La cantidad total aportada.
- ✓ La estabilidad del producto.
- ✓ La conservación durante su vida útil.
- ✓ La combinación entre los diferentes microorganismos.
- ✓ La calidad del proceso de fabricación.
- ✓ La constancia de uso.

Por eso no presentamos las 12 cepas como una simple competición numérica.

La diversidad forma parte del planteamiento de Flora Serena PRO, pero debe ir acompañada de una cantidad definida, una fabricación controlada y una utilización adecuada.

¿Qué significa UFC?

UFC significa **unidades formadoras de colonias**.

Es la unidad utilizada para expresar la cantidad estimada de microorganismos viables presentes en una preparación.

No representa el peso del ingrediente.

Una cantidad expresada en UFC indica el número estimado de microorganismos capaces de permanecer viables bajo las condiciones establecidas para el producto.

Flora Serena PRO aporta **25.000 millones de UFC en la dosis diaria recomendada.**

La cifra debe interpretarse junto con el resto de la fórmula, la identificación de las cepas, la cápsula utilizada y las condiciones de conservación.

Cápsula vegetal gastrorresistente

Antes de llegar al intestino, el contenido de una cápsula oral debe atravesar el entorno ácido del estómago. Por este motivo, Flora Serena PRO utiliza una cápsula vegetal gastrorresistente. Este tipo de cápsula está diseñada para retrasar la liberación de su contenido frente a una cápsula vegetal convencional.

La cápsula gastrorresistente:

- ✓ Forma parte de la lógica técnica de la formulación.
- ✓ Responde a las características del contenido.
- ✓ Ayuda a evitar una liberación inmediata en el estómago.

No sustituye una correcta selección de cepas, una fabricación controlada ni unas condiciones de conservación adecuadas, pero constituye una parte coherente del diseño del producto.

Inulina y FOS: el componente prebiótico

Flora Serena PRO contiene:

- ✓ Inulina.
- ✓ Fructooligosacáridos, conocidos como FOS.

Ambos son hidratos de carbono fermentables utilizados habitualmente como ingredientes prebióticos. En la fórmula se incorporan como acompañamiento de la parte microbiológica.

Es importante comprender correctamente su papel.

Flora Serena PRO:

- ✓ No está planteada como un suplemento de fibra de alta dosis.
- ✓ No debe presentarse como un laxante.
- ✓ No aporta cantidades comparables a productos diseñados específicamente para suministrar varios gramos diarios de fibra.

La inulina y los FOS forman parte del conjunto de la fórmula y deben interpretarse dentro de ella, no como ingredientes aislados.

Algunas personas especialmente sensibles a los alimentos o fibras fermentables pueden notar gases o distensión al comenzar. Por eso existe la posibilidad de realizar una introducción progresiva.

Zinc: una contribución nutricional reconocida

El zinc es un mineral esencial y uno de los ingredientes de Flora Serena PRO que dispone de declaraciones de propiedades saludables autorizadas.

El zinc contribuye:

- ✓ Al funcionamiento normal del sistema inmunitario.
- ✓ A la protección de las células frente al daño oxidativo.
- ✓ A la síntesis normal del ADN.
- ✓ Al proceso de división celular.
- ✓ Al metabolismo normal de los macronutrientes.
- ✓ Al metabolismo normal de los hidratos de carbono.
- ✓ Al metabolismo normal de los ácidos grasos.
- ✓ Al mantenimiento normal de la piel.
- ✓ Al mantenimiento normal del cabello y de las uñas.

Dentro de la comunicación de Flora Serena PRO, priorizamos especialmente:

- ✓ El funcionamiento normal del sistema inmunitario.
- ✓ La protección de las células frente al daño oxidativo.

El zinc no se ha añadido como un simple reclamo de etiqueta.

Aporta una contribución nutricional definida y reconocida dentro del conjunto de la fórmula.

¿Por qué el zinc puede resultar molesto en ayunas?

El zinc puede producir náuseas o malestar gástrico en algunas personas cuando se toma con el estómago vacío. Esto no significa que el zinc sea perjudicial ni que todas las personas vayan a experimentar molestias.

Significa que su tolerancia puede mejorar cuando se toma:

- ✓ Durante una comida. Inmediatamente después de comer. Acompañado de suficiente agua.

Por eso recomendamos no tomar Flora Serena PRO únicamente con café ni con el estómago vacío.

Extracto de arándano rojo rico en PACs

Flora Serena PRO no utiliza únicamente arándano rojo en polvo.

La fórmula incorpora un **extracto concentrado y estandarizado en proantocianidinas**, conocidas como PACs. Las PACs son compuestos polifenólicos presentes naturalmente en el arándano rojo.

La estandarización permite:

- ✓ Conocer mejor la composición del extracto.
- ✓ Controlar la aportación de sus componentes característicos.
- ✓ Reducir la variabilidad que puede existir entre distintos lotes de una materia prima vegetal. Diferenciar un extracto concentrado de un simple polvo de fruto.

Dos ingredientes que aparecen en una etiqueta como «arándano rojo» pueden presentar concentraciones y composiciones muy diferentes. Por eso resulta importante explicar no solo la cantidad total del extracto, sino también su estandarización.

¿Qué papel tiene el arándano rojo en Flora Serena PRO?

El extracto de arándano rojo actúa como componente botánico complementario dentro de la fórmula. **Se ha seleccionado por:**

- ✓ Su concentración en compuestos polifenólicos.
- ✓ La posibilidad de controlar su contenido en PACs.
- ✓ Su coherencia con el planteamiento general del producto.

No debe presentarse como tratamiento de infecciones ni como sustituto de una valoración médica. Si existen síntomas urinarios, dolor, fiebre, sangre en la orina o molestias persistentes, debe consultarse con un profesional sanitario.

La lógica completa de Flora Serena PRO

Cada parte de la fórmula desempeña un papel diferente:

- ✓ Las 12 cepas forman el núcleo microbiológico.
- ✓ La inulina y los FOS constituyen el acompañamiento prebiótico.
- ✓ La cápsula gastroresistente responde a la naturaleza del contenido.
- ✓ El zinc aporta funciones nutricionales reconocidas.
- ✓ El extracto estandarizado de arándano rojo aporta un componente botánico definido y cuantificado.

La calidad de una fórmula no depende únicamente de añadir más ingredientes.

También depende de:

- ✓ Elegir componentes que tengan sentido juntos.
- ✓ Utilizar cantidades claramente declaradas.

- ✓ Fabricar bajo controles adecuados.
- ✓ Mantener la trazabilidad por lote.
- ✓ Explicar con honestidad el papel de cada ingrediente.
- ✓ No atribuir al producto resultados que no pueden garantizarse.

Lo que diferencia el planteamiento Serena

Flora Serena PRO no pretende convencer mediante promesas exageradas. La diferencia está en **ofrecer información que permita comprender:**

- ✓ Qué se está tomando.
- ✓ Qué cantidad se aporta.
- ✓ Qué función cumple cada parte.
- ✓ Por qué se ha elegido una cápsula gastrorresistente.
- ✓ Qué significa UFC.
- ✓ Qué son los ingredientes prebióticos.
- ✓ Qué son las PACs.
- ✓ Por qué recomendamos tomarla con comida.

Un producto bien explicado permite que la persona tome decisiones con mayor criterio y construya una rutina más consciente.

Tolerancia y posibles molestias

No todas las personas reaccionan de la misma manera al introducir un complemento alimenticio. La mayoría puede utilizar Flora Serena PRO siguiendo la dosis indicada, pero algunas personas pueden experimentar molestias digestivas durante los primeros días o cuando toman el producto de una forma poco adecuada.

La aparición de molestias no debe ocultarse, pero tampoco debe presentarse como algo obligatorio ni como una señal de que el producto está funcionando mejor.

Posibles sensaciones durante los primeros días

Al comenzar a tomar Flora Serena PRO, algunas personas pueden notar temporalmente:

- ✓ Mayor producción de gases.
- ✓ Ligera hinchazón.
- ✓ Ruidos intestinales.
- ✓ Retortijones leves.
- ✓ Cambios transitorios en el ritmo de las deposiciones.
- ✓ Variaciones leves en la consistencia de las heces.

Estas sensaciones pueden estar relacionadas con la incorporación de los microorganismos y de los ingredientes fermentables de la fórmula.

No todas las personas las experimentan. Su ausencia no significa que el producto no esté funcionando y su presencia tampoco significa que esté funcionando mejor.

Probióticos y adaptación digestiva

La incorporación de nuevos microorganismos puede coincidir, en algunas personas, con cambios digestivos leves al principio.

Estos cambios deberían ser:

- ✓ Leves.
- ✓ Transitorios.
- ✓ Tolerables.
- ✓ Sin empeoramiento progresivo.

No debería considerarse normal:

- Un dolor intenso.
- Un dolor que aumenta.
- Una diarrea importante.
- Una molestia que se mantiene durante varios días sin mejorar. Cualquier síntoma que afecte de forma significativa a la vida diaria.

No es necesario soportar dolor para que un complemento alimenticio haga efecto.

Inulina, FOS y sensibilidad a ingredientes fermentables

La inulina y los FOS son ingredientes fermentables. **En personas sensibles pueden producir:**

- ✓ Gases.
- ✓ Distensión abdominal.
- ✓ Sensación de hinchazón.
- ✓ Retortijones.
- ✓ Cambios en el tránsito intestinal.

Las personas con:

- ✓ Síndrome del intestino irritable.
- ✓ Sensibilidad conocida a determinados FODMAP.
- ✓ Problemas digestivos diagnosticados.
- ✓ Una dieta baja en alimentos fermentables indicada por un profesional.

Pueden presentar una tolerancia diferente. **En estos casos se recomienda:**

- ✓ Comenzar con una sola cápsula diaria.
- ✓ Tomarla siempre con comida.
- ✓ Observar la tolerancia individual.
- ✓ No aumentar la dosis mientras exista una molestia.
- ✓ Consultar con un profesional sanitario cuando existan antecedentes digestivos importantes.

Zinc y molestias en la parte alta del abdomen

Cuando aparece:

- ✓ Náusea.
- ✓ Ardor.
- ✓ Sensación de estómago revuelto.
- ✓ Dolor en la parte alta del abdomen.

poco después de tomar Flora Serena PRO, especialmente en ayunas, el zinc puede ser uno de los factores relacionados con la molestia.

En estos casos:

1. Comprueba que has tomado la cápsula junto a una comida suficiente.
2. Evita tomarla únicamente con café.
3. Acompañala con un vaso de agua.
4. No tomes las dos cápsulas juntas.
5. Reduce temporalmente la toma a una cápsula diaria.
6. Suspende el producto si la molestia vuelve a repetirse.

Arándano rojo y tolerancia digestiva

El arándano rojo puede provocar malestar digestivo en algunas personas, especialmente cuando se consume en cantidades elevadas. En las cantidades utilizadas dentro de Flora Serena PRO no debería ser el principal causante de molestias en la mayoría de las personas.

No obstante, la tolerancia individual puede variar. Si una molestia se repite siempre después de tomar el producto, no debe ignorarse únicamente porque la cantidad de un ingrediente sea moderada.

¿Qué hacer si aparece una molestia leve?

Si aparece una molestia digestiva leve:

1. Comprueba que estás tomando Flora Serena PRO con comida.
2. Reduce temporalmente la toma a una cápsula diaria.
3. Mantén esa pauta durante varios días.
4. No aumentes la dosis hasta recuperar una buena tolerancia.

5. Evita introducir simultáneamente otros complementos nuevos.
6. Observa si la molestia disminuye al cambiar el momento de la toma.

Si la molestia desaparece, puede valorarse volver progresivamente a la dosis diaria completa.

¿Qué hacer si la molestia se repite?

Si al volver a introducir la segunda cápsula reaparece la misma molestia:

- ✓ No continúes aumentando la toma.
- ✓ Suspende temporalmente el producto.
- ✓ Consulta con un profesional sanitario antes de retomar.

La respuesta individual es más importante que obligarse a mantener una pauta que no se tolera correctamente.

Cuándo suspender y consultar

Suspende Flora Serena PRO y consulta con un profesional sanitario si aparece:

- Dolor abdominal intenso o persistente.
 - Dolor que empeora progresivamente.
 - Vómitos repetidos.
 - Diarrea intensa o prolongada.
 - Sangre en las heces.
 - Heces negras.
 - Fiebre.
 - Hinchazón de labios, cara o garganta.
 - Dificultad para respirar.
 - Signos de reacción alérgica.
 - Cualquier síntoma que resulte especialmente preocupante.
-

Situaciones que requieren consulta previa

Consulta con un médico, farmacéutico o profesional sanitario antes de utilizar Flora Serena PRO si:

- Estás embarazada o en periodo de lactancia.
- Tomas medicamentos de forma habitual.
- Estás siguiendo un tratamiento con antibióticos.
- Tienes una enfermedad digestiva diagnosticada.
- Tienes una inmunodeficiencia.
- Estás recibiendo un tratamiento inmunosupresor.
- Estás bajo seguimiento médico por una enfermedad crónica.
- Tienes antecedentes de reacciones adversas a complementos similares.

Cuando estés utilizando un medicamento, **no cambies su horario por tu cuenta.**

Consulta con un profesional sanitario qué separación debe mantenerse entre el medicamento y el complemento.

Uso junto con antibióticos

Si estás tomando un antibiótico, consulta con un médico o farmacéutico antes de iniciar Flora Serena PRO. Puede ser necesario mantener una separación entre el antibiótico y el complemento.

La separación concreta dependerá del medicamento utilizado y debe ser indicada por un profesional sanitario. Flora Serena PRO no sustituye el tratamiento antibiótico ni debe utilizarse para tratar una infección.

Recomendaciones generales

- No superar la dosis diaria expresamente recomendada.
 - No utilizar como sustituto de una dieta variada y equilibrada ni de un estilo de vida saludable. Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños.
 - Seguir las condiciones de conservación indicadas en el envase.
 - No utilizar el producto si alguno de sus precintos está roto o manipulado.
 - No duplicar una toma para compensar una cápsula olvidada.
 - Seguir siempre las instrucciones y advertencias que figuran en el etiquetado.
-

Escucha tu tolerancia

Comenzar de forma progresiva no significa que el producto sea menos completo. Significa que estás observando cómo responde tu organismo antes de alcanzar la dosis diaria recomendada. **La finalidad de esta guía no es generar preocupación, sino ayudarte a:**

- Utilizar Flora Serena PRO correctamente.
Comprender su composición.
- Reconocer molestias leves.
- Saber cuándo detener la toma.
- Consultar cuando resulte necesario.

Una rutina consciente no consiste únicamente en tomar un producto. También consiste en entenderlo, utilizarlo correctamente y prestar atención a la respuesta individual.



Zinc

Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

Arándano rojo

Ingrediente botánico cuidadosamente seleccionado. inmunitario.

12 cepas probióticas

25 mil millones UFC por dosis diaria.

Inulina

Fibra soluble incluida en la fórmula.

INGREDIENTES ACTIVOS POR DOSIS DIARIA (2 CÁPSULAS):

Mezcla cepas probióticas: 400 mg
(25.000 millones UFC)
Zinc: 25 mg (250 %VRN*)
Extracto de Arándano rojo: 260 mg
(104 mg Proantocianidinas)
Inulina 140 mg

*VRN: Valores de Referencia de Nutrientes.
UFC = Unidades Formadoras de Colonias

INGREDIENTES:

Mezcla de 12 cepas probióticas [*Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus reuteri*, *Lactobacillus gasseri*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus plantarum*, *Bifidobacterium longum*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus paracasei*, *Bifidobacterium bifidum*, *Bifidobacterium breve*, *Streptococcus thermophilus*, *Saccharomyces boulardii*], cápsula vegetal [agente de recubrimiento (hidroxipropilmetilcelulosa)], agente de carga (celulosa microcristalina), bisglicinato de zinc, extracto de arándano rojo (*Vaccinium macrocarpon* Aiton, baya, 40% proantocianidinas), inulina, antiaglomerante (sales magnésicas de ácidos grasos).

CONSERVAR EN UN LUGAR FRESCO Y SECO