

INFORMACIÓN ADICIONAL

- ¿Qué es Be Free?

Be Free es una línea de suplementos alimenticios de origen japonés hechos a base de granada fermentada y otros ingredientes naturales que actúan sobre tu microbiota intestinal promoviendo el balance hormonal.

- ¿Qué es una enfermedad cardiovascular?

- Término para hablar de enfermedades con el corazón y los vasos sanguíneos. Esta afección ocurre cuando la grasa y el [colesterol](#) se acumulan en las paredes del vaso sanguíneo (arteria). Esta acumulación se llama placa. Con el tiempo, la placa puede estrechar los vasos sanguíneos y causar problemas en todo el cuerpo. Si una arteria resulta obstruida, esto puede llevar a que se presente un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

- INFORMACIÓN DEL KIT BE FREE

- El KIT de Be Free trae los 4 suplementos en un solo paquete. Cada suplemento dentro de la caja trae tratamiento para 20 días cada uno. Tiene un precio de 2,100 pesos.

PORODUCTOS:

Be Free (doble-u-1) W 1

Descripción: Suplemento alimenticio a base de extracto de Satsuma Mandarina y extracto de Granada, diseñado para reducir las várices y mejorar la microcirculación.

El activo principal es la satsuma mandarina, es una fruta japonesa que aporta una gran cantidad de vitamina C, la cual ayuda en la fabricación de colágeno, un nutriente necesario para la reparación de los vasos sanguíneos

Beneficios:

- Aumenta el flujo sanguíneo
- Reduce la inflamación
- Alivia el dolor, sensación de pesadez y calambres en las piernas
- Mejora la microcirculación

Modo de Uso: 2 cápsulas al día, antes del desayuno, con agua.

Precio: \$550 pesos

Link de compra: <https://mireipharma.com.mx/products/w1-vc-60-capsulas>

Be Free (doble-u-2) W 2

Descripción: Suplemento alimenticio de espirulina y extracto de Granada, enfocado en el control de peso, equilibrio metabólico y balance hormonal.

El activo principal es la espirulina, es un alga que favorece la pérdida de peso al actuar como inhibidora del apetito y ayuda a reducir el tejido adiposo, debido a que inhibe una enzima que interviene en el proceso de producción de ácidos grasos en el organismo y a su acción antiinflamatoria.

Beneficios:

- Reduce la grasa visceral
- Conserva el tejido magro
- Mejora la saciedad
- Quemador de grasa
- Reduce síntomas climatéricos

Modo de Uso: 1 ampolleta al día, diluida en 200 mililitros de jugo, después del desayuno.

Precio: \$650 pesos

Link de compra: <https://mireipharma.com.mx/products/w2-mb-30-ampolletas>

Be Free (doble-u-3) W 3

Descripción: Suplemento alimenticio a base de alga marina y extracto de Granada, destinado a fortalecer el tejido óseo y promover el balance hormonal.

El activo principal son las algas marinas, son consideradas un superalimento, ya que entre sus principales propiedades se encuentra su riqueza en vitaminas, minerales y fibra. La gran cantidad de minerales que contienen, como el yodo, el calcio, el hierro y el fósforo, ayuda a fortalecer los huesos y los dientes.

Beneficios:

- Aumenta la densidad mineral ósea
- Regenera la fuerza del hueso
- Reduce el riesgo de fracturas

- Previene la osteoporosis
- Preserva el cartílago
- Regenera el tejido óseo
- Reduce la inflamación

Modo de Uso: 1 stick combinado con 200 mili litros de agua, antes de dormir.

Precio: \$600 pesos

Link de compra: <https://mireipharma.com.mx/products/w3-oe-30-sticks>

Be Free (doble-u-4) W 4

Descripción: Suplemento alimenticio a base de alga marina, extracto de yuzu y extracto de Granada, diseñado para la protección cardiovascular y balance hormonal.

El activo principal es el yuzu, un cítrico híbrido asiático que aporta una gran cantidad de vitaminas, entre las que destaca la vitamina C, la cual ayuda a producir estrógenos, provocando la reducción de algunas molestias de la menopausia.

Beneficios:

- Reduce los bochornos
- Previene enfermedades cardiovasculares
- Promueve la humedad natural de la vagina
- Aumenta la libido
- Desintoxica el intestino

Modo de Uso: 1 stick combinado con 200 mili litros de agua, antes de dormir.

Precio: \$650 pesos

Link de compra: <https://mireipharma.com.mx/products/w4-sc-30-sticks>

Puntos de venta: [mireipharma.com. m x](https://mireipharma.com.mx), Amazon, Farmacias Especializadas, Farmacias San Isidro.

Sitio web oficial: [mireipharma.com. m x](https://mireipharma.com.mx)

- Síntomas de la menopausia

- Se pueden dividir en 3 ramas generales:

1. Síntomas físicos:

- ✓ **Bochornos:** Sensación de calor súbito, generalmente en la cara, cuello y pecho, que puede durar desde unos segundos hasta varios minutos.
- ✓ **Sudores nocturnos:** Similar a los sofocos, pero ocurre durante la noche y puede interrumpir el sueño.
- ✓ **Insomnio y problemas para dormir:** Dificultad para conciliar o mantener el sueño.
- ✓ **Aumento de peso:** Cambios en el metabolismo que pueden llevar al aumento de peso, especialmente en el área abdominal.
- ✓ **Pérdida de masa muscular y aumento de grasa corporal.**
- ✓ **Sequedad vaginal:** Disminución de la lubricación natural, lo que puede provocar molestias durante el sexo.
- ✓ **Dolor en las articulaciones:** Dolores o rigidez en las articulaciones.
- ✓ **Caída del cabello y piel seca:** Cambios en la textura de la piel y el cabello.
- ✓ **Palpitaciones:** Sensación de latidos cardíacos irregulares o acelerados.
- ✓ **Cambios en el ciclo menstrual:** Ciclos menstruales irregulares o sangrado más leve/abundante antes de la menopausia.
- ✓ **Sensibilidad en los senos:** Dolor o hinchazón en los senos.
- ✓ **Dolores de cabeza o migrañas:** Pueden intensificarse en algunas mujeres.
- ✓ **Osteoporosis:** Pérdida de densidad ósea que aumenta el riesgo de fracturas.
- ✓ **Incontinencia urinaria:** Dificultad para controlar la orina o ganas frecuentes de orinar.
- ✓ **Fatiga:** Sensación persistente de cansancio.
- ✓ **Disminución de la libido:** Disminución del deseo sexual.
- ✓ **Cambios en la apariencia de la piel:** Aparición de arrugas y pérdida de elasticidad.

2. Síntomas emocionales y mentales:

- ✓ **Cambios de humor:** Oscilaciones emocionales, desde tristeza hasta irritabilidad.
- ✓ **Ansiedad:** Sentimientos de nerviosismo o inquietud.
- ✓ **Depresión:** Sensación de tristeza persistente o desesperanza.
- ✓ **Problemas de concentración:** Dificultad para concentrarse o recordar cosas.
- ✓ **Niebla mental:** Sensación de estar "desconectada" o mentalmente nublada.
- ✓ **Pérdida de motivación:** Desinterés por actividades previamente disfrutadas.
- ✓ **Sensación de aislamiento o soledad:** Algunas mujeres sienten que están en una fase de transición en su vida, lo que puede llevar a sentimientos de soledad.

3. Síntomas poco comunes:

- ✓ **Sensación de hormigueo en las extremidades:** Se puede experimentar una sensación de entumecimiento o hormigueo en las manos o pies.
- ✓ **Zumbidos en los oídos:** También conocido como tinnitus.
- ✓ **Cambios en el sentido del gusto y olfato.**
- ✓ **Sensibilidad a la temperatura:** Cambios en la tolerancia al calor o al frío.
- ✓ **Problemas gastrointestinales:** Como hinchazón, gases o indigestión.

- Enfermedades cardiovasculares

- Se pueden separar en tres pilares importantes:

4. Enfermedades del corazón:

- ✓ **Cardiopatía isquémica o enfermedad coronaria:** Incluye la angina de pecho y el infarto de miocardio (ataque cardíaco), que ocurren por el bloqueo o estrechamiento de las arterias coronarias.
- ✓ **Insuficiencia cardíaca:** El corazón no puede bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades del cuerpo, lo que provoca acumulación de líquidos y fatiga.
- ✓ **Arritmias:** Trastornos del ritmo cardíaco, como la fibrilación auricular, taquicardia o bradicardia, que afectan la frecuencia o el ritmo de los latidos.

- ✓ **Miocardopatía:** Enfermedad del músculo cardíaco, que puede ser dilatada, hipertrófica, restrictiva o arritmogénica.
- ✓ **Enfermedad de las válvulas cardíacas:** Problemas con las válvulas del corazón, como la estenosis (estrechamiento), insuficiencia (fugas) o prolapso de las válvulas.
- ✓ **Pericarditis:** Inflamación del pericardio, la membrana que rodea el corazón.
- ✓ **Endocarditis:** Infección de la membrana interna del corazón (endocardio), generalmente causada por bacterias.
- ✓ **Cardiopatía congénita:** Defectos en la estructura del corazón presentes desde el nacimiento, como comunicación interventricular o defectos septales.

5. Enfermedades de los vasos sanguíneos:

- ✓ **Arteriosclerosis y aterosclerosis:** Endurecimiento y estrechamiento de las arterias debido a la acumulación de placa (colesterol y otras sustancias).
- ✓ **Hipertensión arterial:** Aumento persistente de la presión sanguínea, que puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos y otros órganos.
- ✓ **Aneurisma:** Dilatación anormal de un vaso sanguíneo, generalmente en la aorta, que puede romperse y causar hemorragias graves.
- ✓ **Enfermedad arterial periférica:** Estrechamiento de las arterias en las extremidades, lo que provoca dolor y calambres, especialmente en las piernas.
- ✓ **Trombosis venosa profunda (TVP):** Formación de un coágulo sanguíneo en una vena profunda, comúnmente en las piernas, que puede desplazarse al pulmón y causar una embolia pulmonar.
- ✓ **Embolia pulmonar:** Bloqueo de una arteria pulmonar debido a un coágulo sanguíneo que viaja desde otra parte del cuerpo.
- ✓ **Venas varicosas e insuficiencia venosa crónica:** Dilatación de las venas que afecta principalmente las piernas, dificultando el retorno de la sangre al corazón.

6. Otros trastornos cardiovasculares:

- ✓ **Enfermedad cerebrovascular:** Incluye el accidente cerebrovascular (ictus) y el ataque isquémico transitorio, causados por el bloqueo o ruptura de los vasos que irrigan el cerebro.

- ✓ **Síndrome coronario agudo:** Conjunto de síntomas asociados con la obstrucción súbita de una arteria coronaria, que puede llevar a un ataque cardíaco.
- ✓ **Hipertensión pulmonar:** Presión arterial elevada en las arterias pulmonares, lo que afecta el flujo sanguíneo hacia los pulmones.
- ✓ **Disautonomía:** Trastornos del sistema nervioso autónomo que afectan la regulación de la presión arterial y el ritmo cardíaco.
- ✓ **Enfermedad de Raynaud:** Espasmo en las arterias pequeñas de los dedos de manos y pies, lo que provoca cambios de color, dolor y sensibilidad al frío.
- ✓ **Coartación de la aorta:** Estrechamiento congénito de una parte de la aorta, la arteria principal del cuerpo.

- ¿Qué se considera sobrepeso / obesidad?

- El sobrepeso es una condición en la que una persona tiene más peso del que es considerado saludable para su altura, generalmente por un exceso de grasa corporal. Puede afectar la salud, aumentando el riesgo de enfermedades como la diabetes, hipertensión y problemas cardíacos.
- La obesidad es una condición de salud en la que una persona tiene un exceso de grasa corporal que puede afectar negativamente su bienestar. Es una forma más avanzada de sobrepeso y representa un riesgo mayor de enfermedades, como problemas cardíacos, diabetes tipo 2, hipertensión, y algunas formas de cáncer.
- La obesidad, al igual que el sobrepeso, se mide principalmente con el Índice de Masa Corporal (IMC). La fórmula para calcular el IMC es:
- $IMC = \text{peso en kg} / \text{altura en m}^2$.

- Tamaños de cintura en las mujeres y lo que significan

- Esto puede ser un muy buen indicador para evaluar el riesgo de enfermedades asociadas al exceso de grasa abdominal, especialmente en mujeres mayores de 35 años. La grasa que se acumula en esta zona (grasa visceral) es particularmente peligrosa, ya que se asocia con problemas de salud como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 e hipertensión.
- Para medir la cintura correctamente, se coloca una cinta métrica alrededor del abdomen, justo arriba del ombligo, sin apretar. Aquí tienes la clasificación según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y otras guías de salud:
 7. Menos de 80 cm: Tamaño de cintura saludable, bajo riesgo de enfermedades metabólicas.

8. Entre 80 y 88 cm: Riesgo moderado. Esta medida sugiere un aumento del riesgo de problemas de salud.
9. Más de 88 cm: Riesgo elevado. La acumulación de grasa en esta área representa un riesgo significativo de enfermedades, especialmente cardíacas y metabólicas.

- Etapas de las várices.

- Las varices se desarrollan en etapas progresivas a medida que el daño en las venas aumenta. Estas etapas van desde síntomas leves hasta problemas graves en las piernas.
 10. Etapa 0: Síntomas sin signos visibles, la persona puede sentir pesadez, dolor o cansancio en las piernas, pero sin signos visibles de varices.
 11. Etapa 1: Arañitas, Pequeñas venas rojas, azules o moradas visibles en la piel, estas no son várices, pero si indican una pequeña insuficiencia venosa.
 12. Etapa 2: Várices visibles, venas más grandes y visibles, que sobresalen de la piel y suelen ser de color azul o morado. Esto si viene acompañado con síntomas como dolor, hinchazón, y cansancio en las piernas.
 13. Etapa 3: Hinchazón, o edema, aumento de la hinchazón en la zona afectada, especialmente en los tobillos y pies. Puede que la hinchazón no baje durante la noche.
 14. Etapa 4: Cambios en la piel, y los tejidos, hiperpigmentación de las arañitas. Puede parecer un eczema venoso, con picazón, resequedad, y enrojecimiento. Se presenta también un endurecimiento de la piel y los tejidos.
 15. Etapa 5: Úlceras venosas cicatrizadas, úlceras o heridas abiertas en la piel que se han curado, pero dejan cicatrices. Esto indica daño significativo en el sistema venoso.
 16. Etapa 6: Úlceras venosas activas, úlceras activas, generalmente en la zona del tobillo, que son difíciles de cicatrizar son dolorosas y representan la etapa más grave de las varices.

- ¿Qué es la osteopenia, la osteoporosis?

- La osteopenia una condición en la que la densidad mineral ósea es más baja de lo normal, lo que significa que los huesos son más débiles y tienen un mayor riesgo de fracturas en comparación con los huesos sanos. Aunque no es tan grave como la osteoporosis, es un signo de que una persona puede estar en riesgo de desarrollar osteoporosis en el futuro.
 17. Causas: envejecimiento, estilo de vida, condiciones médicas, medicamentos.

- La osteoporosis enfermedad ósea caracterizada por la disminución de la densidad y la calidad del hueso, lo que aumenta el riesgo de fracturas y lesiones. Se considera una condición más grave que la osteopenia y es a menudo llamada "la enfermedad silenciosa" porque muchas personas no presentan síntomas hasta que sufren una fractura.

18. Causas: envejecimiento, factores hormonales, condiciones médicas, estilo de vida.

- Diferencias: la osteopenia es una etapa temprana de pérdida de masa ósea que puede ser manejada con intervenciones simples, mientras que la osteoporosis es una condición más avanzada que implica un riesgo considerable de fracturas y puede requerir tratamiento médico más intensivo.

- Medición de la densidad ósea

- La medición de la masa ósea se realiza principalmente a través de un procedimiento llamado densitometría ósea, que evalúa la densidad mineral de los huesos. Este examen es fundamental para diagnosticar condiciones como la osteopenia y la osteoporosis.
- Se recomienda que se sigan estos pasos cuando se quiera hacer la prueba:

19. Hay que preparar la prueba. Se recomienda que se acuda a una consulta con un doctor para ver si efectivamente se necesita de la prueba.

20. Hacerse la prueba. La densitometría ósea más comúnmente utilizada es la absorciometría de rayos X de energía dual (DXA o DEXA). Este método utiliza rayos X para medir la densidad mineral ósea en áreas específicas.

21. Te van a dar los resultados calculando el **T-score**, que compara tu densidad ósea con la de una persona joven y sana del mismo sexo.

✓ **T-score de -1.0 o superior:** Normal.

✓ **T-score entre -1.0 y -2.5:** Osteopenia (baja densidad ósea).

✓ **T-score de -2.5 o inferior:** Osteoporosis.

22. La frecuencia con la que debes realizarte la densitometría ósea depende de tu edad, factores de riesgo y resultados anteriores. Generalmente, se recomienda cada 1 a 2 años para quienes tienen riesgo de osteoporosis.

- 3 consejos por producto para mejorar síntomas:

- Be Free W1-VC:

- 23. Tip para evitar las várices: Realiza ejercicios que hagan que tus piernas se muevan, como caminar, nadar o andar en bicicleta. Ayudan a mejorar la circulación sanguínea y fortalece las venas.
- 24. Tip para tratar el ardor de piernas: Consumir alimentos ricos en antioxidantes y fibra, como frutas, verduras, granos enteros y frutos secos. Pueden ayudar a fortalecer los vasos sanguíneos y mejorar la circulación.
- 25. Tip para prevenir la pesadez en las piernas: Una vez al día eleva las piernas colocando una almohada debajo de ellas. Esto ayuda a mejorar la circulación y reducir la sensación de pesadez.
- Be Free W2-MB:
 - 26. Tip para cuidar tu peso después de los 35: Sal a caminar o a correr por lo menos 30 minutos al día. El ejercicio regular ayuda a mantener la masa muscular, que puede disminuir con la edad, y acelera el metabolismo.
 - 27. Tip para cuidar tu alimentación: Opta por una dieta rica en frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros. Estos alimentos te proporcionan nutrientes esenciales y te ayudan a sentirte satisfecha con menos calorías.
 - 28. Tip para dormir mejor: Asegúrate de dormir entre 7 y 9 horas por noche. La falta de sueño puede afectar negativamente tu metabolismo y aumentar los antojos de alimentos poco saludables.
- Be Free W3-OE:
 - 29. Tip para fortalecer tus huesos: Asegúrate de incluir alimentos ricos en calcio en tu dieta diaria, como productos lácteos, vegetales de hojas verdes (col rizada, espinacas). El calcio es fundamental para la salud ósea y ayuda a mantener los huesos fuertes.
 - 30. Tip para preservar el cartílago: Opta por ejercicios de bajo impacto que protejan las articulaciones mientras fortalecen los músculos alrededor de ellas. Ejercicios como nadar, andar en bicicleta y el yoga son excelentes opciones que minimizan el estrés en las articulaciones y promueven la flexibilidad.
 - 31. Tip para reducir la inflamación: La hidratación adecuada es fundamental. El agua ayuda a lubricar las articulaciones y a eliminar toxinas del cuerpo. Intenta beber al menos 8 vasos de agua al día.
- Be Free W4-SC:
 - 32. Tip para reducir los bochornos: Algunos alimentos y bebidas pueden desencadenar bochornos, como los alimentos picantes, el café, el alcohol y los azúcares refinados. Identifica qué alimentos afectan más a tu cuerpo y trata de reducir o eliminarlos.

33. Tip para aumentar la libido: La comunicación abierta y honesta con tu pareja sobre tus necesidades es esencial. Esto puede ayudar a mejorar la conexión emocional y el deseo sexual.
34. Tip para desintoxicar tu intestino: Consume alimentos que contienen probióticos (como yogurt) y prebióticos (como plátanos).
35. Estos alimentos fomentan el crecimiento de bacterias intestinales saludables, que son esenciales para una buena digestión y desintoxicación.

- Alimentos que evitar / limitar en la menopausia

- Ajustar la dieta puede ayudar a aliviar algunos síntomas y promover una mejor salud.
 36. Grasas saturadas y trans, pues esto puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, que es mayor en mujeres en la menopausia debido al desbalance de los niveles de estrógeno.
 - ✓ Evitar alimentos como: Carnes grasas como tocino, productos lácteos enteros, alimentos fritos.
 37. Azúcares añadidos y carbohidratos refinados pueden causar picos de azúcar en la sangre, lo que aumenta el riesgo de diabetes tipo 2 y contribuye al aumento de peso.
 - ✓ Evitar alimentos como: Galletas, pasteles, refrescos, cereales azucarados, y pan blanco.
 38. Alcohol puede empeorar los bochornos, y sudores nocturnos. También puede afectar la calidad del sueño y aumentar el riesgo de osteoporosis.
 - ✓ Evitar: vinos, cervezas, licores, y cócteles.
 39. La cafeína puede aumentar la ansiedad, el insomnio y empeorar los bochornos. También puede contribuir a la pérdida de calcio en los huesos.
 - ✓ Evitar: café, té negro, refrescos con cafeína, y bebidas energéticas.
 40. Alimentos salados y procesados pueden contribuir a la retención de líquidos y a la presión arterial alta.
 - ✓ Evitar: comida rápida (hamburguesas, pizza), snacks salados (papas, pretzel), y alimentos enlatados (sopas enlatadas, verduras en conserva con sal)

- Alimentos que pueden ayudar si los agregas a tu dieta en la menopausia
 - Frutas y verduras frescas pues son ricas en antioxidantes, vitaminas, y minerales que ayudan a combatir el estrés oxidativo y a mantener la salud en general. También son bajas en calorías y altas en fibra, lo que puede ayudar a controlar el peso.
 - 41. Agregar: manzanas, bayas, espinacas, brócoli, zanahorias.
 - Los granos enteros son ricos en fibra, lo que promueve la salud digestiva, y ayuda a mantener niveles estables de azúcar en la sangre.
 - 42. Agregar: quinoa, arroz integral, avena, cebada.
 - Las proteínas magras son importantes para mantener la masa muscular, que tiende a disminuir con la edad. También te ayudan a sentirte satisfecha por más tiempo, y así controlar el peso.
 - 43. Agregar: pollo sin piel, pavo, pescado (especialmente el salmón), legumbres (lentejas, garbanzos)
 - Las grasas saludables son esenciales para la salud del corazón y pueden ayudar a reducir la inflamación. También son importantes para la salud cerebral y hormonal.
 - 44. Agregar: Aguacates, nueces, semillas (como chía y lino), aceite de oliva.
 - Lácteos bajos en grasas, pues proporcionan calcio y vitamina D, que son esenciales para la salud ósea y pueden ayudar a prevenir la osteoporosis.
 - 45. Agregar: Yogur bajo en grasa, leche descremada o leche de almendras fortificada con calcio y vitamina D.
 - Un consumo adecuado de calcio es crucial durante la menopausia para mantener la salud ósea y prevenir la pérdida de densidad ósea.
 - 46. Agregar: Verduras de hoja verde (kale, col rizada), tofu, sardinas enlatadas con espinas.

- Información de la microbiota:

- ¿Qué es la microbiota?
 - 47. los miles y millones de microorganismos (bacterias, virus, hongos) que viven dentro de nuestro cuerpo
 - 48. es diversa y se encuentra en varios lugares del cuerpo, incluyendo el tracto intestinal.
 - 49. Juega un papel crucial en la producción de metabolitos que impactan el equilibrio hormonal.

50. Su desequilibrio puede llevar a cambios en la salud

- ¿Qué es la disbiosis?

51. El desequilibrio o alteración en la microbiota, que es la comunidad de microorganismos que viven en diferentes partes del cuerpo, como el intestino, la piel y la vagina. Si estos microorganismos no están en equilibrio, puede tener efectos negativos en la salud.

- ¿Qué pasa cuando tu microbiota intestinal cambia?

52. Inflamación crónica: La disbiosis puede inducir inflamación crónica en el cuerpo. La alteración en la microbiota intestinal puede promover una inflamación sistémica de bajo grado, la cual puede afectar la salud de las venas.

53. Alteración del metabolismo: La disbiosis puede alterar el metabolismo de las grasas y los carbohidratos. Esto puede llevar a una mayor acumulación de grasa corporal y a problemas metabólicos como la obesidad.

54. Absorción de nutrientes: La salud intestinal y la composición de la microbiota afectan la absorción de nutrientes esenciales para la salud ósea, como el calcio y la vitamina D.

55. Alteración en el metabolismo de estrógenos: La microbiota intestinal juega un papel en el metabolismo de los estrógenos, hormonas clave para la regulación de la temperatura corporal y la función del sistema nervioso.

56. Impacto en el estado de ánimo y la salud mental: La disbiosis puede influir en la salud mental a través del eje intestino-cerebro, afectando la producción de neurotransmisores y la regulación emocional.

- Diferencias entre un Prebiótico, probiótico, y postbiótico:

- Prebiótico: Alimentos que contienen fibras dietéticas que actúan como nutrientes para tu microbiota intestinal.

57. Beneficios:

- ✓ Promueven la salud digestiva aumentando las bacterias beneficiosas.
- ✓ Mejoran la regularidad intestinal y ayudan a aliviar el estreñimiento.
- ✓ Contribuyen a la producción de ácidos grasos de cadena corta que tienen efectos antiinflamatorios y de soporte metabólico.

- Probiótico: Son microorganismos vivos (bacterias o levaduras) que, al ser ingeridos en cantidades adecuadas, proporcionan beneficios para la salud.

58. Beneficios:

- ✓ Mejoran la digestión y pueden ayudar a tratar o prevenir problemas gastrointestinales y el desequilibrio de la microbiota.
- ✓ Apoyan la salud inmune y pueden tener efectos positivos en el estado de ánimo y la salud mental.
- Postbiótico: Es un tipo de sustancia producida por bacterias buenas que ayudan a mejorar la salud intestinal y general.

59. Beneficios:

- ✓ Mejoran la integridad de la barrera intestinal y reducen la inflamación.
- ✓ Ayudan a mantener un equilibrio saludable de la microbiota y promueven la salud digestiva y metabólica.
- ✓ Pueden contribuir a una respuesta inmune saludable y a una función intestinal óptima.

- Be Free es un postbiotico porque:

- Actúa en tu microbiota intestinal
- Tiene antioxidantes que actúan en tu intestino
- Metabolitos derivados de la fermentación
- Propiedades antiinflamatorias
- Ingredientes naturales que ayudan con la digestión

- Beneficios de los ingredientes en los suplementos alimenticios de Be Free:

- Beneficios de la granada
 - 60. Aumenta la diversidad microbiana
 - 61. Mejora la circulación sanguínea
 - 62. Ayuda con el control del peso
 - 63. Mantiene la densidad ósea y reduce el riesgo de osteoporosis
 - 64. Puede disminuir la frecuencia e intensidad de los bochornos.
- Beneficios de la satsuma mandarina:
 - 65. Bajo contenido en sodio y alto contenido en potasio, lo que ayuda a equilibrar los líquidos en el cuerpo.

- 66. Rica en vitamina C, ayuda a reducir el estrés oxidativo en el cuerpo, lo que a su vez, crea un ambiente más saludable.
- 67. Tiene propiedades antiinflamatorias que pueden disminuir la hinchazón y la inflamación en las piernas.
- 68. Mantiene el equilibrio electrolítico y pueden reducir el riesgo de calambres y fatiga muscular.
- 69. Produce colágeno, que fortalece los vasos sanguíneos y puede ayudar a prevenir problemas como las várices.
- Beneficios del alga espirulina
 - 70. Apoya el fortalecimiento muscular.
 - 71. Gran fuente de hierro
 - 72. Adiós a la fatiga y al cansancio
 - 73. Control de peso
 - 74. Control del estrés
- Beneficios del alga marina:
 - 75. Mantiene la densidad ósea
 - 76. Ayuda a fortalecer los huesos
 - 77. 10 veces más calcio que la leche
 - 78. Salud de los huesos y prevención de la osteoporosis
 - 79. Proteína clave en la estructura y fortaleza de los huesos.
- Beneficios del yuzu:
 - 80. Regulación del metabolismo
 - 81. Propiedades calmantes
 - 82. Propiedades antioxidantes
 - 83. Propiedades antiinflamatorias
 - 84. Refuerzo del estado de ánimo

- Be Free es un postbiótico:

- Es un postbiótico hecho a base de granada fermentada y otros ingredientes NATURALES que actúa sobre tu microbiota impactando el eje intestino-cerebro funcionando como un sistema que sincroniza todo el ecosistema del cuerpo.

Respuestas de las FAQs (Preguntas frecuentes) en nuestra página

¿Cuáles Son Las Opciones De Envío Disponibles Y Sus Costos?

Al hacer la compra a través de nuestra tienda en línea, se hace el envío a través de ESTAFETA y el envío a toda la república es gratis.

¿Cuánto Tiempo Se Tarda En Enviar Y Recibir Un Pedido?

El envío tarda en llegar a tu domicilio de 3 a 5 días hábiles.

¿Ofrecen Envío Internacional?

Por el momento no hacemos envíos internacionales.

¿Cuáles Son Las Opciones De Seguimiento De Envío Disponibles?

Se manda el estatus del envío al correo electrónico proporcionado al hacer su pedido.

¿Puedo Modificar La Dirección De Envío Después De Realizar Un Pedido?

No, después de hacer tu pedido, no se puede modificar tu dirección.

¿Qué Sucede Si Mi Pedido Se Extravía O Llega Dañado?

Manda un correo a befree@mireipharma.com para que se haga un reporte y podamos darle seguimiento a tu pedido.

¿Ofrecen Envío Exprés Para Entregas Más Rápidas?

No ofrecemos envío exprés.

¿Cuál Es La Política De Devolución En Caso De Problemas Con La Entrega?

No contamos con devoluciones. Se tendría que hacer un reporte al correo: befree@mireipharma.com para poder darle seguimiento.

¿Cuanto dura el producto? / ¿Cuanto duras los suplementos alimenticios de Be Free?

Cada suplemento está diseñado para un suministro de 30 días. Además, ofrecemos un kit que incluye los cuatro productos, el cual está diseñado para durar 20 días.

¿Se pueden consumir todos los suplementos alimenticios de Be Free juntos?

Sí, los suplementos alimenticios de Be Free se pueden consumir juntos o por separado, dependiendo de los síntomas y las necesidades individuales de cada persona.

¿Se pueden consumir los suplementos alimenticios de Be Free con otros medicamentos o productos?

Sí, los suplementos de Be Free se pueden consumir junto con otros medicamentos o productos sin ningún problema. Sin embargo, siempre es recomendable consultar a un profesional de la salud antes de hacerlo.

Redes Sociales de la Empresa:

- Facebook: <https://www.facebook.com/befreemexico/>
- Instagram: <https://www.instagram.com/mx.befree/>
- TikTok: <https://www.tiktok.com/@befreemx>
- YouTube: <https://www.youtube.com/@BeFreeMexico>

- Invita a los usuarios a seguir a la empresa en:
- Facebook como befreemexico
- Instagram como mx.befree
- TikTok como @befreemx
- YouTube como @BeFreeMexico

{Ante preguntas como las siguientes responde el precio del producto y los puntos de venta:}

¿Dónde lo puedo comprar?

¿Cómo lo puedo comprar?

¿Dónde lo puedo adquirir?

¿Dónde puedo adquirirlo?

¿Dónde se compra?

¿Dónde lo consigo?

¿Cómo lo consigo?

¿Cómo puedo obtenerlo?

¿Cómo lo puedo conseguir?

¿Cómo puedo conseguirlo?

Lo quiero comprar

Quiero comprarlo

Quiero comprar

Quiero adquirirlo

Quisiera hacer una compra

¿En dónde lo venden?

¿En dónde se consigue?

¿En dónde se compra?

¿Dónde puedo encontrarlo?

¿Dónde lo puedo pedir?

¿Dónde puedo pedirlo?

¿Dónde lo venden?

¿Qué debo hacer para conseguirlo?

¿En qué lugares venden este producto?

¿Dónde puedo adquirir este producto?

¿En qué tienda está?

¿En qué tiendas lo venden?

{Respuestas:}

Puntos de venta: [mireipharma.com. m x](http://mireipharma.com.mx), Amazon, Farmacias Especializadas, Farmacias San Isidro.

Precio Be Free (doble-u-1) W 1: \$550 pesos

Precio Be Free (doble-u-2) W 2: \$650 pesos

Precio Be Free (doble-u-3) W 3: \$600 pesos

Precio Be Free (doble-u-4) W 4: \$650 pesos