

Laboratoires

**ORTIS**<sup>®</sup>

DEPUIS 1958

ESTOMAC

FOIE

COLON

FLORE

TRANSIT INTESTINAL

**Ortis, l'expert  
du gastro-intestinal  
vous libère la voie!**

Agissez naturellement pour votre  Santé!

# Votre transit intestinal est en pagaille?

## Vous avez l'impression que votre estomac est capricieux lors de la digestion?

### A chaque problème sa solution, Ortis vous libère la voie pour éviter tous les couacs de digestion!

Bien que ce soit un sujet dont on ne parle pas ouvertement, les problèmes gastro-intestinaux sont fréquents. En effet, près d'une personne sur trois souffre d'un transit irrégulier et une personne sur deux d'une digestion difficile. Les inconforts occasionnés peuvent être nombreux: ballonnements, flatulences, sensation de mal-être... Une véritable atteinte à la qualité de vie. La faute à notre mode de vie ? Le stress et l'alimentation sont souvent les causes les plus citées. Prise de médicaments, modification du régime alimentaire, angoisse, voyage à l'étranger restent également les causes les plus évidentes d'une irrégularité du transit ou d'une mauvaise digestion. Mais pas de fatalité, il n'y a pas de raison de subir sans agir. Pour ce faire, il est d'abord important d'avoir un mode de vie sain, une alimentation saine et équilibrée, boire beaucoup d'eau ainsi que pratiquer régulièrement une activité physique. Seulement, il y a parfois quelques pépins et vous pourriez avoir besoin d'un petit coup de pouce supplémentaire.

Les plantes sont là pour vous aider à retrouver l'équilibre.

Les Laboratoires Ortis vous invitent à découvrir ses solutions naturelles et son expertise gastro-intestinale renforcée depuis 1958.

Deux gammes soeurs qui se ressemblent et qui s'assemblent:

## La gamme **Système digestif** et la gamme **Transit intestinal**:

<b>Tout savoir sur le système digestif et le transit intestinal</b>	<b>L'acidité gastrique</b>	<b>Digestion difficile</b>	<b>La surcharge hépatique</b>
			
<b>Pages 4 à 5</b>	<b>Pages 6 et 7</b>	<b>Pages 8 et 9</b>	<b>Pages 10 et 11</b>
<b>Les ballonnements et flatulences</b>	<b>La flore intestinale</b>	<b>La paresse intestinale</b>	<b>La paresse intestinale des intestins délicats</b>
			
<b>Pages 12 et 13</b>	<b>Pages 22 à 23</b>	<b>Pages 14 et 15</b>	<b>Pages 16 et 17</b>
<b>La paresse intestinale chez les enfants</b>	<b>Le transit intestinal intense</b>	<b>Recettes pour une digestion efficace</b>	<b>Conseils associés</b>
			
<b>Pages 18 à 19</b>	<b>Pages 20 et 21</b>	<b>Pages 24 et 25</b>	<b>Page 26 et 27</b>

Le système gastro-intestinal a pour objectif de puiser au sein des aliments que nous ingérons, tous les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme et en évacue les éléments non assimilables sous forme de selles.

Notre énergie, notre croissance et notre système de réparation cellulaire, par exemple, dépendent directement de cet équilibre à la fois subtil et fragile.

En effet, notre quotidien, notre mode de vie effréné, notre alimentation sont tout autant de facteurs susceptibles de perturber cette homéostasie.

Les équipes Recherche & Développement des Laboratoires ORTIS travaillent depuis plus de 60 ans sur l'élaboration de solutions saines au naturel à la fois efficaces et sans effets secondaires\*. Nous vous proposons des produits à base de plantes et des synergies d'actions d'origine 100% naturelle, convenant aux végétariens.

\*comme tous les compléments alimentaires notifiés, dans les conditions d'utilisation spécifiées.

## Les organes participant au système gastro-intestinal

### FOIE

- Filtration et épuration du sang
- Transformation et stockage de substances absorbées par le tube digestif (dont les toxiques: médicaments, alcool,..)
- Fabrication de la bile et de la plupart des protéines
- Rôle dans le métabolisme des graisses et des protéines et du sucre

### ESTOMAC

- Stockage du bol alimentaire
- Digestion des protéines par l'acide gastrique et la pepsine
- Digestion des lipides par la lipase gastrique
- Protection de la muqueuse de l'estomac par le mucus

### VÉSICULE BILIAIRE

- Stockage de la bile
- Libération de la bile alcaline afin d'émulsifier les graisses alimentaires en de petites micelles et neutraliser l'acidité du chyme

### PANCRÉAS

- Libération d'un cocktail enzymatique contenant des protéases (dont la trypsine), des lipases et de l'amylase afin de digérer respectivement les protéines, les lipides et les glucides complexes
- Production de bicarbonate afin de neutraliser l'acidité du chyme

### CÔLON

- Absorbe l'eau, le sel
- Termine l'absorption des nutriments
- Acheminer les résidus vers le rectum

### BOUCHE

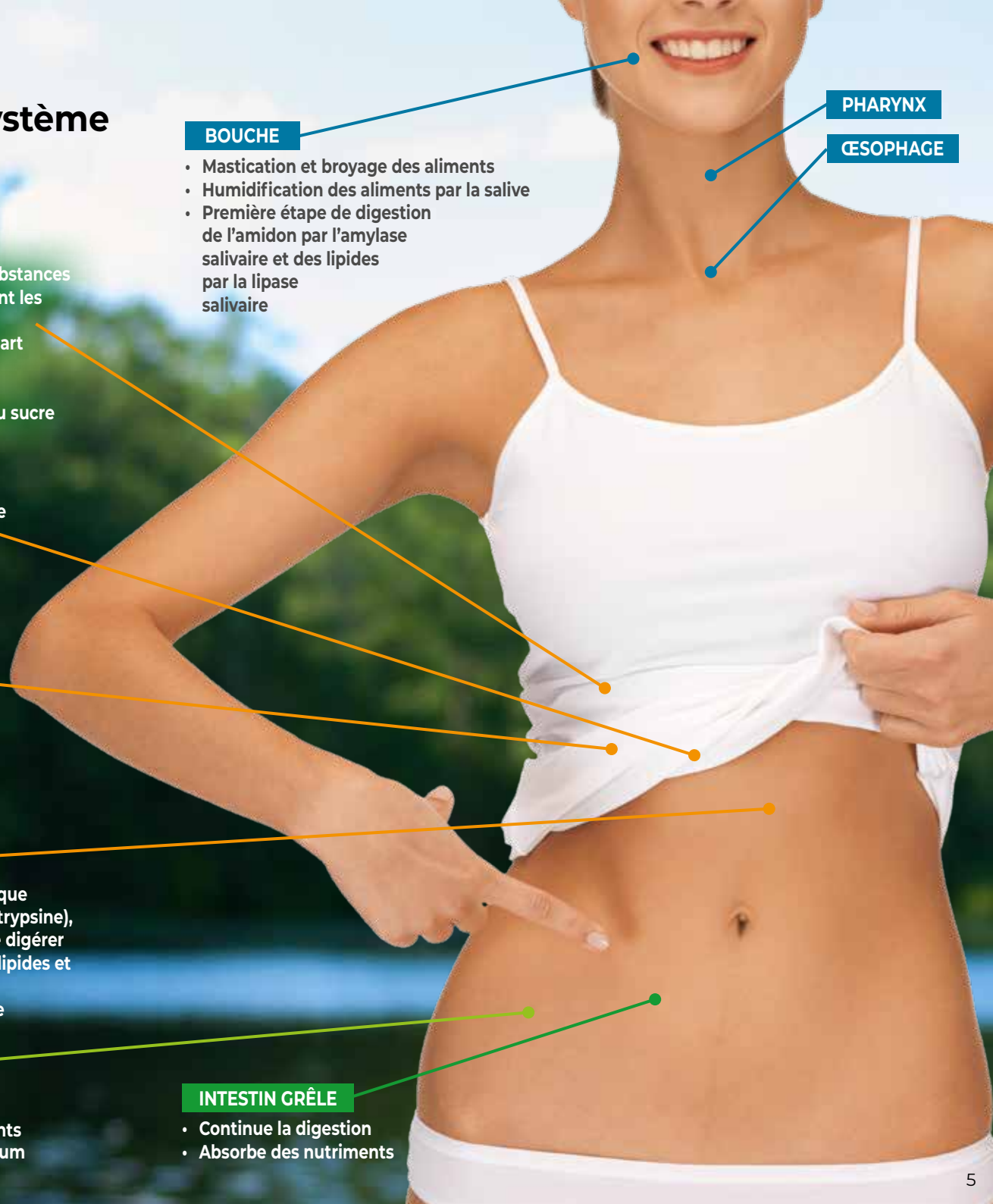
- Mastication et broyage des aliments
- Humidification des aliments par la salive
- Première étape de digestion de l'amidon par l'amylase salivaire et des lipides par la lipase salivaire

### PHARYNX

### ŒSOPHAGE

### INTESTIN GRÊLE

- Continue la digestion
- Absorbe des nutriments



# Acidité gastrique?

Notre mode de vie met parfois notre estomac à rude épreuve...  
Maintenez son équilibre!



Les déséquilibres alimentaires, l'angoisse due à un changement de mode de vie, le stress... peuvent altérer la sécrétion normale de

l'estomac. Il faut agir rapidement pour calmer les sensations de brûlures et l'acidité gastrique.


## Comment apaiser l'estomac en feu?


### Minacia FORTE GEL

Gel au bon goût de framboise qui aide en cas de digestion difficile et de remontées acides.

### Minacia REGULAR

Solution de 18 jours qui aide durablement pour le confort digestif et les sensations d'acidité.

 **La réglisse et l'aml**  
aident à maintenir l'équilibre et le confort du système digestif.  
**+ Alginate**

 **La réglisse**  
aide à maintenir l'équilibre et le confort du système digestif.  
**La guimauve**  
contribue au confort digestif et au bien-être de l'estomac.  
**+ Nébulisat de pomme de terre, lithothamne, achillée millefeuille et argile**

PRISE  
À LA  
DEMANDE

1 à 4  
/jour  
+ 12 ans

100%  
D'ORIGINE  
NATURELLE

VEG  
OK  
VEGETARIENS

ACTION  
RAPIDE

BONNE  
TOLÉRANCE

2  
après repas  
+ 12 ans

# Digestion difficile, sensations de lourdeurs d'estomac?

Mal du transport, repas copieux,  
excès alimentaires...

Retrouvez une sensation  
de bien-être rapidement!

**minesium**

**ESTOMAC LÉGER**

ACTION RAPIDE



Gingembre  
Guimauve  
Menthe  
poivrée

100% NATURELLE  
VEG OK  
PREL À LA DEMANDE

30  
1 à 3 /jour

ORTIS  
laboratoires

Laboratoires  
**ORTIS**  
FONDÉ 1968

**Easy Digest**

**DIGESTION**

ACTION RAPIDE



Fenouil  
Carvi  
Pissenlit

9  
SHOT  
NOMADE

4  
SYNERGIE  
à 3 plantes  
11 au besoin

Nous aimons tous partager des moments de convivialité avec notre famille et nos amis autour d'un bon repas, partir en voyage ... Pourtant, ces moments essentiels

pour le moral sont parfois synonymes d'excès pour notre organisme. Ne vous culpabilisez pas, des plantes digestives sont là pour vous aider à bien digérer.

## Comment faciliter naturellement votre digestion?

### **Minesium**

Solution idéale qui agit rapidement en cas d'inconforts liés au mal des transports ou à une digestion difficile.

### **Easy Digest**

Cocktail de 10 plantes digestives qui contribuent rapidement à une digestion facile.



#### **Le gingembre**

contribue au bon fonctionnement de l'estomac.

+ Menthe poivrée

+ Guimauve



#### **Le fenouil**

aide à maintenir l'équilibre et le confort du système digestif.

+ Pissenlit, artichaut,  
menthe poivrée, mélisse,  
angélique, romarin,  
cannelle, gentiane



PRISE  
À LA  
DEMANDE

1 à 3  
/jour  
+ 12 ans

100%  
D'ORIGINE  
NATURELLE

VEG  
OK  
VEGETARIENS

ACTION  
RAPIDE

1  
au besoin  
+ 18 ans

SHOT  
NOMADE

# Digestion lente, fatigue, peau terne, prise de poids?

Excès alimentaires, repas lourds, apéros...

Aidez votre foie à surmonter ces excès!



Vous adorez festoyer et ne dérogez jamais à votre réputation de bon vivant. Vous venez de traverser une période stressante ou avez consommé certains médicaments? Votre foie a sans doute

besoin d'un petit coup de pouce pour supporter tous ces excès. N'attendez pas pour agir: soutenez votre foie dans son travail et évitez ainsi la surcharge digestive et hépatique.

## Comment soutenir le foie naturellement?

### DépurFoie

En 20 jours, il détoxifie en profondeur et soutient les fonctions du foie et des voies biliaires.

### Artichaut & Pissenlit

Solution Bio qui facilite la digestion au quotidien et qui aide au bon fonctionnement hépatique.

**L'artichaut et le pissenlit** soutiennent la détoxification, maintiennent le foie en bonne santé, facilitent la digestion.

**Le chardon-Marie et le pissenlit** contribuent au bon fonctionnement de la vésicule biliaire.

**Le chardon-Marie** antioxydant, soutient la fonction hépatique, favorise l'élimination des toxines.

+ Melon cantaloup

**L'artichaut et le pissenlit** aident à faciliter la digestion des graisses.



# Ballonnements et/ou flatulences?

Stress et alimentation déséquilibrée ne font pas bon ménage...  
Retrouvez un ventre plat!



Les ballonnements et flatulences sont très souvent liés à une alimentation trop grasse et trop sucrée, ainsi qu'à un excès de stress. Certaines intolérances peuvent

également provoquer ces symptômes et cela arrive de plus en plus souvent. Pas d'inquiétude, des petites pépites existent pour remédier à cela!

## Comment éviter les ballonnements disgracieux et les flatulences gênantes naturellement?

### Colon Relax FORTE

Synergie de 4 plantes qui agit rapidement sur les ballonnements et les flatulences, et qui contribue au confort digestif.

### Colon Balance REGULAR

Association d'extraits de plantes, d'une vitamine et de ferments lactiques qui agit durablement sur le côlon et le microbiote intestinal.



**Le fenouil, la camomille et la menthe poivrée** aident en cas de ballonnements et de flatulences.



**La mélisse** contribue à un meilleur confort digestif.



**La mélisse** aide en cas de ballonnements et de flatulences.

+ **Curcuma**

+ **Vit B3**

+ **3 souches de ferments lactiques (lactobacilles et bifidobactéries)**

**2**  
/jour

12-18 ans

**1**  
3x / jour

+ 18 ans

**1**  
le matin à jeun

+

**2**  
le soir au repas

+ 18 ans



# Pour l'équilibre de votre microbiote

Alimentation trop grasse,  
faible en fibres?  
Agissez et soutenez votre flore!



Stress, alimentation déséquilibrée, prise de médicaments... sont autant de facteurs qui jouent sur l'équilibre de la flore intestinale. Votre microbiote joue un rôle fondamental dans le bon fonctionnement de la digestion et du transit intestinal. Alors, agissez et aidez-le à remplir sa mission de manière optimale!

## MicrobioLactica

Une solution complète  
100% d'origine naturelle  
idéale pour le microbiote  
intestinal.



## Equilibre du microbiote

**MicrobioLactica** (sachets) associe les apports de fibres et de 6 souches de ferments lactiques de 3 espèces spécifiquement sélectionnées:

- 3 espèces de Lactobacilles: Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus casei, Lactobacillus bulgaricus
- 2 espèces de Bifidobactéries: Bifidobacterium lactis, Bifidobacterium longum
- 1 espèce de Streptocoque: Streptococcus thermophilus





# Lâchez du lest pour plus de légèreté!

La paresse intestinale ne doit plus vous ralentir.

Existents aussi en cubes



Plus de 30% de la population et 2/3 des femmes déclarent souffrir d'un problème de transit ralenti. Au stress, première cause identifiée par les consommateurs,

s'ajoute la déshydratation, la station assise, le manque d'exercices, les excès alimentaires, qui sont tout autant de facteurs favorisant les désagréments.

## Comment réveiller naturellement vos intestins?

### Fruits & Fibres FORTE

Synergie unique de plantes pour rééquilibrer rapidement et efficacement un transit intestinal ralenti accompagné de ballonnements.

### Fruits & Fibres REGULAR

Synergie de plantes qui régularise durablement et naturellement le transit intestinal grâce à un équilibre optimal entre hydratation et stimulation, le tout associé à une action de lest.



L'extrait standardisé de rhubarbe Ortis, appauvri en tanins, pour une action stimulante renforcée.



Le carvi aide en cas de ballonnements.



Pour la formulation cube: le tamarin favorise le transit par effet de lest.



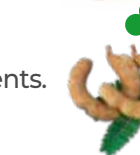
La figue contribue à une bonne santé intestinale.



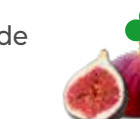
+ Dattes et pruneaux



La rhubarbe favorise un transit intestinal régulier.



Pour la formulation cube: le tamarin favorise le transit par un effet de lest.



La figue contribue à une bonne santé intestinale.

+ Dattes



1 /soir

+ 12 ans



1 /soir

+ 12 ans



# Paresse intestinale des intestins délicats!

Une solution douce et naturelle  
qui agit efficacement.



*Et qu'en est-il d'un transit ralenti... Et d'intestins délicats?*

*Une attention particulière est apportée dans les solutions ORTIS. Jusqu'à 40% des femmes enceintes subissent les inconforts de la paresse intestinale, retrouver un confort tout en douceur et au quotidien, c'est possible!*

*Les changements physiolo-*

*giques et hormonaux qui accompagnent la grossesse sont souvent à l'origine de troubles affectant le bon fonctionnement du transit intestinal. Lors de cette période particulièrement intense et sensible à la fois, il est vivement conseillé de prendre ses précautions dans le choix des solutions proposées.*

## Comment régulariser le transit intestinal naturellement pendant la grossesse?

### Fruits & Fibres REGULAR Stick

Solution 100% d'origine naturelle, justement dosée pour une action efficace et douce à la fois. Une formule riche en fibres naturelles qui aident à maintenir un transit intestinal régulier par une action mécanique de lest et contribue ainsi à la bonne santé intestinale.



**Le psyllium blond et la figue** aident à maintenir un transit intestinal régulier grâce à leur teneur en fibres.

**+ Inuline et oligofructose**

\*Ne contient que des sucres naturellement présents



# La paresse intestinale des tout-petits!



La paresse intestinale chez l'enfant étant principalement d'origine psychologique, il est important d'apporter une réponse adéquate.

## Fruits & Fibres KIDS

Synergie spécialement développée pour le bien-être des tout-petits. D'origine 100% naturelle, un sirop au bon goût de pomme, pour un retour à la normale durable et naturel!

## Comment régulariser le transit intestinal naturellement chez les enfants?



### Le tamarin

aide à maintenir en douceur un transit intestinal régulier grâce à un effet de lest.

+ Une formulation riche en fibres grâce à la présence d'acacia et de pruneaux.



\*Ne contient que des sucres naturellement présents



Arôme naturel de pomme



30 ml / jour  
+ 3 ans



# Transit intestinal intense?

Stress, anxiété, prise de médicaments, voyage...

Agissez et retrouvez des selles normales!



Le stress, un régime alimentaire déséquilibré, un voyage à l'étranger, les médicaments... peuvent jouer un rôle sur la vitesse de votre transit.

Agissez et apportez un coup de pouce à votre corps pour rendre à votre transit intestinal tout le confort qu'il mérite!

## IntestiNorm

Une solution unique et d'origine naturelle pour le maintien des selles consistantes grâce à la synergie d'actions des plantes et des ferments lactiques.

**20**  
2 à 3x/jour  
+ 12 ans

**10**  
2 à 3x/jour  
+ 12 ans

## Comment aider votre corps à retrouver naturellement son équilibre intestinal?



**La salicaire et la myrtille** aident à maintenir des selles normales ainsi que l'équilibre du microbiote.

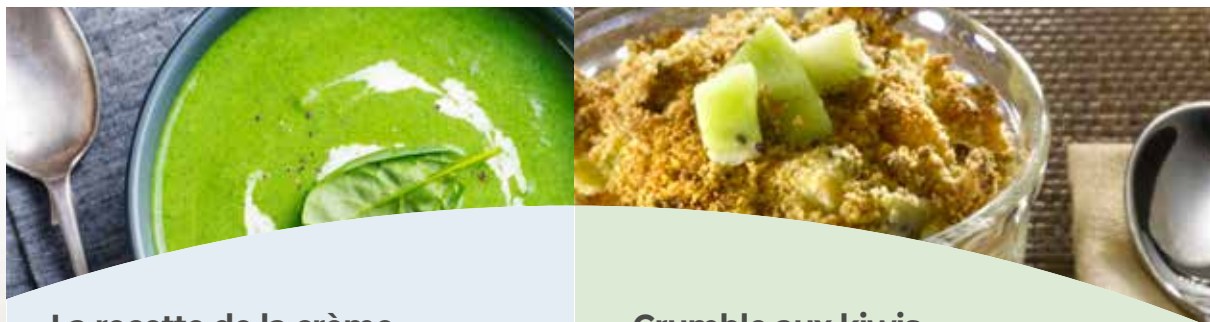


**La camomille** aide en cas de flatulences et de ballonnements.

**+ 3 souches de ferments lactiques (Lactobacilles et Bifidobactéries)**



# Quelques recettes savoureuses qui favorisent une bonne digestion



## La recette de la crème d'épinards

Pour 4 personnes

- 500 g d'épinards
- 1 oignon
- 2 pommes de terre
- 1 cube de bouillon de légumes
- Huile d'olive extra vierge
- Sel et poivre

### Préparation:

1. Hachez l'oignon, coupez les pommes de terre en dés et coupez grossièrement les feuilles d'épinards déjà nettoyées.
2. Dans une grande casserole, ajoutez un peu d'huile d'olive extra vierge et faites dorer l'oignon quelques minutes.
3. Ajoutez les épinards et après 2-3 minutes, les pommes de terre.
4. Ajoutez du sel et du poivre et couvrez le tout avec le cube de bouillon et de l'eau.
5. Cuisez à feu moyen pendant 40-45 minutes.
6. Eteignez le feu et mixez le tout.
7. Vous pouvez servir avec des croûtons de pain complet en dés.

## Crumble aux kiwis

- 7 à 8 kiwis
- 125 g de farine
- 100 g de beurre mou
- 100 g de sucre roux
- Copeaux de chocolat (optionnel)

### Préparation:

1. Préchauffez le four à environ 180°.
2. Mélangez la farine et le sucre. Ajoutez ensuite le beurre fondu.
3. Mélangez bien le tout avec les mains. La pâte doit avoir un aspect « sableux ». Dans le cas contraire, vous pouvez ajouter un peu de farine.
4. Beurrez un plat à four. Épluchez ensuite les kiwis et coupez-les en demi-rondelles, disposez-les en deux étages au fond du plat. Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter ensuite quelques copeaux de chocolat par-dessus.
5. Recouvrez les kiwis avec la pâte. Enfouez pendant 30 minutes à 175°C en surveillant la couleur. Dès que la pâte est bien dorée, vous pouvez arrêter la cuisson.

**Besoin d'un coaching pour votre transit?**

**Les infos sont par ici!**



<https://blossom.ortis.com/fr-be/transit-intestinal>

Inscrivez-vous à Blossom Transit, un programme d'e-coaching santé gratuit envoyé par mail. Conseils, recettes, exercices, informations... en quelques semaines, vous aurez toutes les clés pour comprendre votre transit.

 **blossom**  
by Ortis

# Quelques conseils pour une digestion et un transit sans bouchon

## Buvez beaucoup!

Il est important de boire au moins 1,5l d'eau par jour. Boire beaucoup hydrate les tissus et les aliments, et aide ainsi au bon fonctionnement du transit intestinal.



## Relaxez-vous!

La détente favorise l'activité intestinale normale.



## Bougez!

L'activité physique aide à stimuler le péristaltisme, favorisant ainsi le travail d'évacuation des intestins.



## Mangez de façon régulière de petites quantités!

Il est conseillé de manger 6 petits repas par jour plutôt que 3 gros repas afin d'aider le système digestif à travailler de façon optimale et sans le surcharger.



## Ecoutez votre corps!

N'attendez pas si votre corps vous dit d'aller à selles.



## Consommez des aliments riches en fibres!

Consommez des fruits (poire, prune, orange), des légumes, des céréales complètes, des légumineuses, des fruits secs, des oléagineux en cas de ralentissement du transit et des aliments tels que le riz ou la banane en cas de selles peu consistantes.



## Consommez des aliments fermentés (képhir, yaourt nature liquide ou solide, cornichons, choucroute...)!

Les aliments fermentés contiennent des ferments naturels favorisant l'équilibre de votre microbiote intestinal.



## Soyez à l'aise!

Portez des vêtements confortables qui ne serrent pas le ventre.



# Espace conseils associés: l'expertise de deux gammes qui s'associent



## Le rituel du paresseux

Transit paresseux, récurrent, et si le souci venait du foie?



## Le rituel excès occasionnels

Ne laissez pas les excès ruiner votre santé intestinale!

ou



## Le rituel transit équilibré – flore renforcée

En cas de paresse intestinale pour les intestins délicats



## Le rituel transit – ballonnements

En cas de paresse intestinale ponctuelle accompagnée de ballonnements

Pour plus d'informations, demandez conseil à votre pharmacien ou revendeur.

Laboratoires

**ORTIS**<sup>®</sup>

DEPUIS 1958

# Les Laboratoires Ortis sont les pionniers de la Phyotosanté depuis 60 ans

La mission des 130 collaborateurs des Laboratoires Ortis est d'améliorer durablement votre bien-être en développant, pour vous, des solutions naturelles et innovantes répondant aux plus hautes exigences de qualité, d'efficacité et de sécurité.

Aujourd'hui, fortes d'une expertise reconnue, nos équipes de recherche oeuvrent, chaque jour avec passion pour découvrir, dans les trésors de la Nature, de nouvelles solutions qui vous apporteront demain plus de confort, plus d'épanouissement et de bien-être dans votre quotidien. Celles-ci permettent entre autres d'aider à rééquilibrer l'organisme, renforcer les défenses immunitaires, maintenir un transit intestinal régulier, prévenir ou surmonter tous ces petits désordres qui contrarient la vie de tous les jours.

Les Laboratoires Ortis sont convaincus que la nature contribue, de manière durable, au bien-être de tous.

Avec Ortis, agissez naturellement pour votre santé.

**ORTIS AG-SA-NV**,  
Hinter der Heck 46,  
4750 Elsenborn,  
BELGIUM  
+32 (0)80 44 00 55,  
info@ortis.com  
[www.ortis.com](http://www.ortis.com)



Ortisfriends



Ortis\_be  
Ortis\_fr