

Reglas para un Intestino saludable



Problemas de salud, desde la depresión y ansiedad, hasta enfermedades crónicas se han visto ligadas a la salud intestinal.

Por lo que mantener nuestra microbiota intestinal sana, nos ayuda a optimizar y mejorar nuestro bienestar en general.



En Libera Tu Salud queremos que mantengas tu microbiota intestinal en un estado óptimo y sabemos que todo comienza con pequeños cambios. Por eso, te dejamos estas reglas básicas:

Alimentos reales y enteros:

Aquellos que aporten fibra, omega 3, fermentados ya que contienen probióticos naturales, así como polifenoles.

Algunos ejemplos son: pescado, nueces, kéfir, verduras y frutas enteras. Si quieres aprender una receta deliciosa y beneficiosa para la salud intestinal visita la herramienta <<Recetas>> y busca: “Receta amigable con mis bacterias”, Libera Tu Salud también tiene una receta de kéfir, consulta en nuestra herramienta <<Recetas>> bajo el nombre: “Kéfir”.



Mantente bien hidratado:

Al consumir agua, ayudas a que aumente la actividad de tus bacterias, pues el agua es necesaria para procesos de absorción de nutrientes, así como para disminuir la sensación de constipación.

Come lento:

Evita comer con prisa y mastica tu comida con calma, esto ayuda a mantenerte saciado por un tiempo prolongado y a reducir la incomodidad digestiva después de comer.



Duerme bien:

Nuestras bacterias intestinales están ligadas con el reloj circadiano, por lo que sí este se altera, causa un cambio negativo en el balance de bacterias que habitan en el intestino. Intenta obtener entre 7 a 8 hrs de sueño de calidad.

Maneja niveles de estrés:

El estrés causa inflamación en todo el cuerpo y el intestino no es la excepción. Para mantener un balance en tus bacterias, intenta incorporar meditaciones diarias para disminuir estos niveles. Si quieres aprender otras formas de manejar el estrés, consulta nuestra ficha tip de vida diaria “Manejo del estrés”, para encontrar maneras sencillas de hacerlo.



Dentro de nuestro estilo de vida siempre hay cosas que podemos modificar para optimizar nuestro bienestar. La salud intestinal es de suma importancia para nuestro cuerpo y salud, ya que tiene que ver con el éxito de algunas conexiones neuronales en el cerebro, capaces de regular distintas emociones y funcionamientos en nuestro cuerpo.

El seguimiento de estas sencillas reglas puede ayudar a mejorar la diversidad de bacterias comensales en tu intestino y optimizar tu salud.

Libera Tu Salud, transformandote desde la raíz.

Referencias:

- Anderson, S. C. (2017). The Psychobiotic Revolution. National Geographic Society.
- Rinninella, E., Cintoni, M., Raoul, P., Lopetuso, L. R., Scaldaferri, F., Pulcini, G., Miggiano, G. A. D., Gasbarrini, A., & Mele, M. C. (2019). Food components and dietary habits: Keys for a healthy gut Microbiota composition. *Nutrients*, 11(10), 2393. <https://doi.org/10.3390/nu11102393>.