



*Restaurar y Cuidar
la Microbiota.*



Advertencia



EL MATERIAL CONTENIDO EN ESTA GUÍA TIENE UN FIN EstrictAMENTE EDUCATIVO, NO INTENTA DIAGNOSTICAR NI TRATAR ENFERMEDAD O PADECIMIENTO ALGUNO. SU OBJETO ES ÚNICAMENTE EDUCATIVO. NO PODEMOS RESPONSABILIZARNOS POR LOS USOS NO PREVISTOS QUE SE LE DEN AL MISMO NI POR DAÑO FÍSICO O PSICOLÓGICO ALGUNO, QUE DE ELLO PUDIERA DERIVAR. EL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES DEBEN SER CONFIADOS ÚNICAMENTE A PROFESIONALES DE LA SALUD. LOS TRASTORNOS DE SALUD SON COMPETENCIA DE PROFESIONALES MÉDICOS DEBIDAMENTE ACREDITADOS EN ACUERDO A LAS LEYES LOCALES DE LA REGIÓN EN QUE TE ENCUENTRES. NO EMPRENDAS NINGÚN PLAN DE SUPLEMENTACIÓN NI EJERCICIOS SIN LA PREVIA SUPERVISIÓN DE UN PROFESIONAL COMPETENTE.





Estrategias Prácticas para Restaurar y Cuidar la Microbiota: Nutrición, Estrés y Hábitos de Vida

Aquí te presentamos algunas prácticas recomendadas para cuidar y equilibrar el microbiota desde un enfoque holístico:

Nutrición para la Microbiota

Consumir alimentos probióticos (yogur, kéfir, kombucha) y prebióticos (fibra vegetal, ajo, cebolla, plátano). Evitar azúcares y alimentos procesados, que pueden promover el crecimiento de bacterias dañinas.

Manejo del Estrés

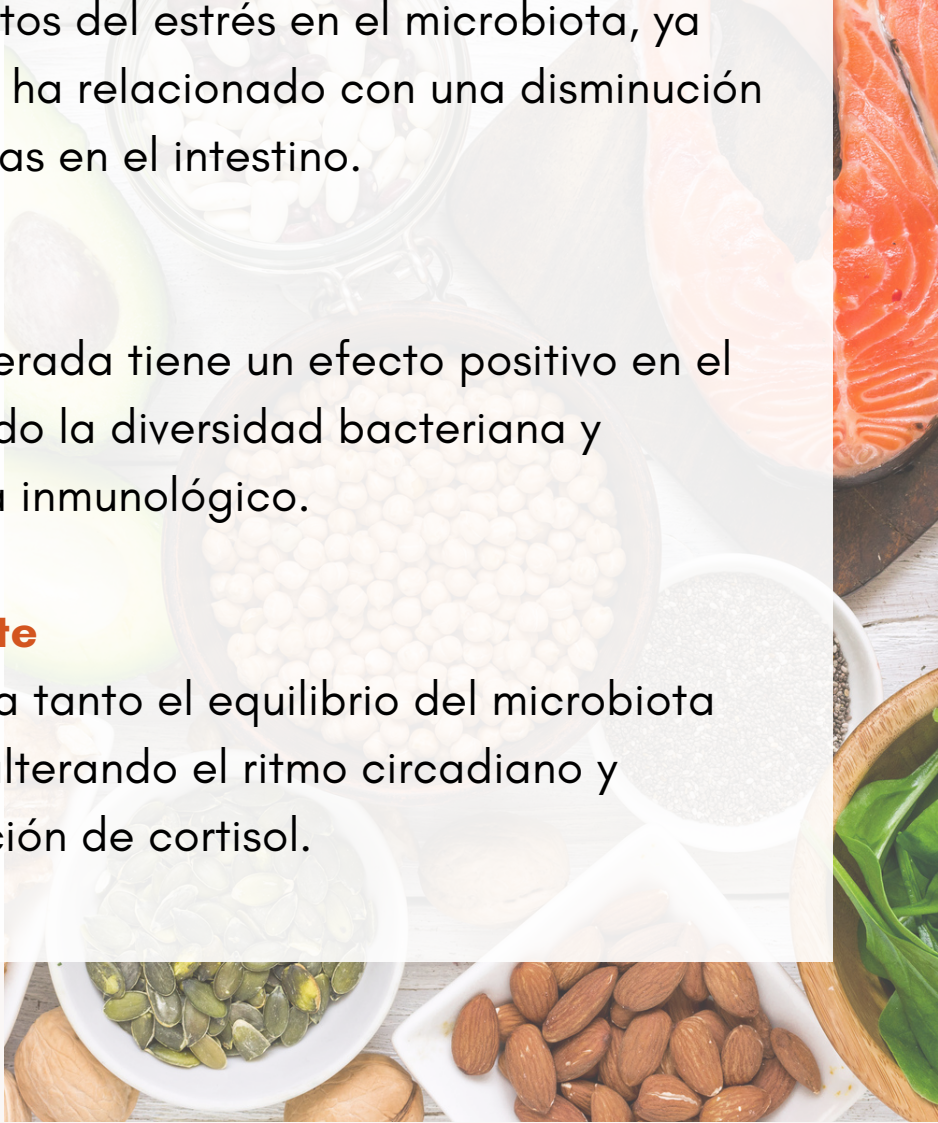
Prácticas de mindfulness, yoga y respiración profunda pueden reducir los efectos del estrés en el microbiota, ya que el estrés crónico se ha relacionado con una disminución de bacterias beneficiosas en el intestino.

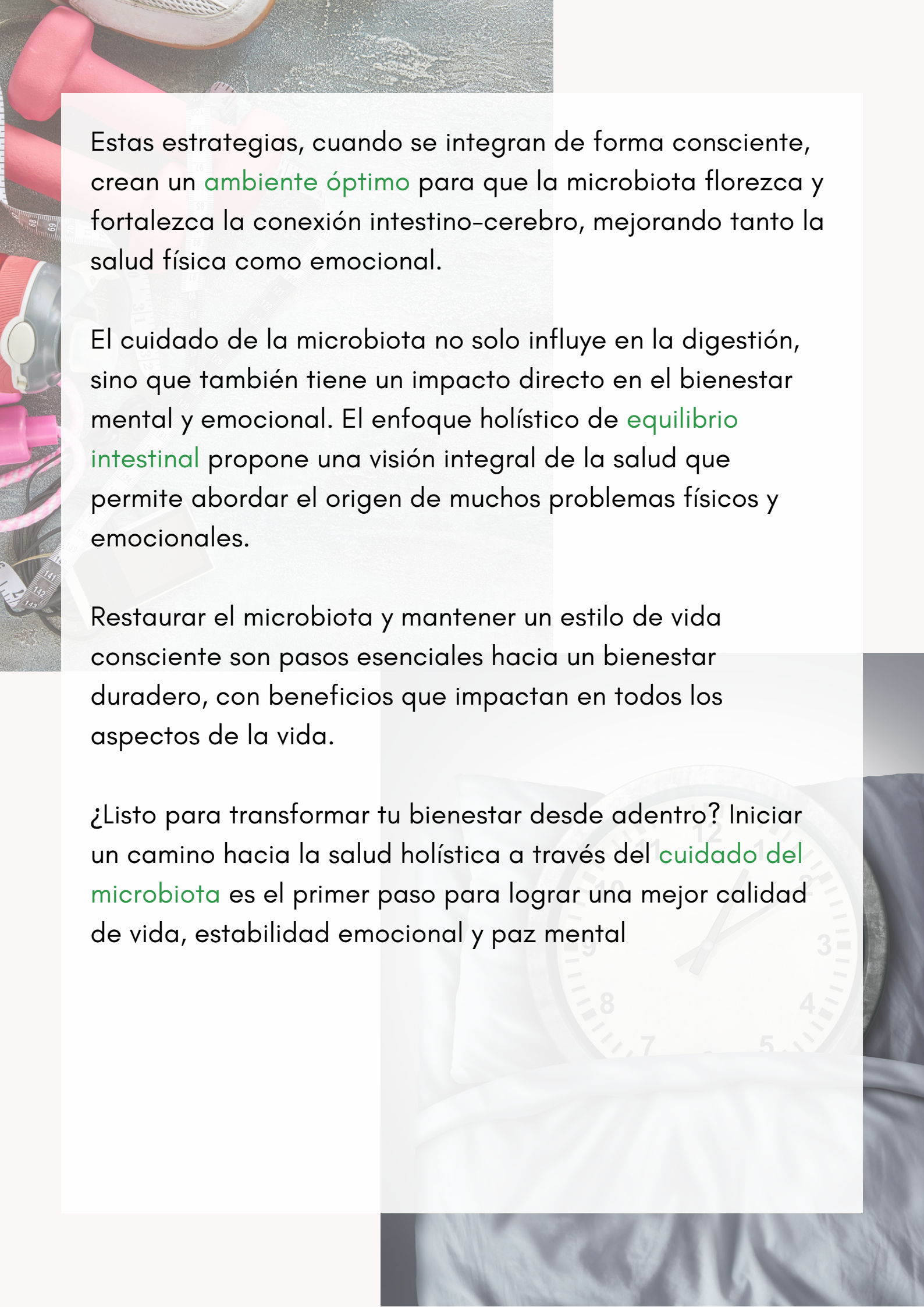
Ejercicio regular

La actividad física moderada tiene un efecto positivo en el microbioma, promoviendo la diversidad bacteriana y fortaleciendo el sistema inmunológico.

Dormir adecuadamente

La falta de sueño afecta tanto el equilibrio del microbiota como la salud mental, alterando el ritmo circadiano y aumentando la producción de cortisol.





Estas estrategias, cuando se integran de forma consciente, crean un **ambiente óptimo** para que la microbiota florezca y fortalezca la conexión intestino-cerebro, mejorando tanto la salud física como emocional.

El cuidado de la microbiota no solo influye en la digestión, sino que también tiene un impacto directo en el bienestar mental y emocional. El enfoque holístico de **equilibrio intestinal** propone una visión integral de la salud que permite abordar el origen de muchos problemas físicos y emocionales.

Restaurar el microbiota y mantener un estilo de vida consciente son pasos esenciales hacia un bienestar duradero, con beneficios que impactan en todos los aspectos de la vida.

¿Listo para transformar tu bienestar desde adentro? Iniciar un camino hacia la salud holística a través del **cuidado del microbiota** es el primer paso para lograr una mejor calidad de vida, estabilidad emocional y paz mental

La botica de Nena

"Donde orientamos, guiamos y aconsejamos como aliviar los padecimientos del cuerpo y del alma.

Hola! Soy la Dra Liliana Angulo, Dentista de profesion, retirada de la odontologia por decision y Naturopata por conviccion; y estoy encantada de darte la bienvenida a un espacio dedicado a la medicina natural y salud holistica.

Mi pasion por la salud y el bienestar me han llevado a explorar enfoques integrativos que no solo abordan los sintomas ,sino que tambien consideran la conexion entre cuerpo, mente y espiritu.

Mi objetivo es brindarte las herramientas necesarias para que tomes decisiones informadas sobre tu salud ,promoviendo un estilo de vida alineado con tu naturaleza y necesidades.



Dra. Liliana

