

Qué fue primero la inflamación o los problemas digestivos?

Cualquier tipo de desequilibrio hormonal tendrá un efecto en la salud intestinal provocando problemas como hinchazón abdominal, retención de líquidos, sobrecrecimiento de bacterias intestinales -disbiosis- y en algunos casos diarrea o estreñimiento. Mantener una buena salud intestinal con una dieta saludable es esencial.

¿Entonces tenemos que resignarnos? No, hay muchas más opciones.

- Empieza por mejorar tu alimentación, que sea rica en nutrientes esenciales y fibra prebiótica. La microbiota equilibrada prospera con un equilibrio emocional, un hábitat libre de tóxicos y una dieta saludable.
- Mastica, mastica y mastica.
- Si tienes problemas con el equilibrio de ácido estomacal, prueba tomar unas gotas de vinagre o limón antes de comer junto a una buena hidratación diaria.
- Mejora tu estilo de vida -eso conlleva la gestión del estrés y practicar ejercicio físico- y dale las mejores herramientas a tu sistema digestivo para que pueda cumplir su función- una buena alimentación-. También existen suplementos que nos ayudan a mejorar el ratio de estrógenos-progesterona llamados [fitoestrógenos](#).
- Reduce la exposición a los químicos disruptores endocrinos que se encuentran a menudo en los cosméticos, químicos y productos de limpieza sintéticos.
- Es estupendo para eliminar el malestar digestivo y añadir apoyo antiinflamatorio y antioxidante a mis células. El elixir de jengibre está hecho de zumo de jengibre fresco y otros ingredientes frescos, para poner en marcha el sistema digestivo
- Aceites esenciales como menta, hinojo, cardamomo, jengibre y clavo son excelentes digestivos. Dilúyelos en un aceite portador y aplícalos en tus muñecas.
- Tés digestivos, mis favoritos son jengibre, té matcha, hierbaluisa, raíz de malvavisco, menta, diente de león, hinojo, tulsi (albahaca sagrada) y té Pu'er. Si esto lo combinas con enzimas con aloe vera, funciona fenomenal.
- Recuerda que nada es mágico, es la combinación de todas estas pautas de manera individualizada. Consulta con un especialista para individualizar tu mejor opción si fuera necesario.

Si quieres saber más te dejo el [link del artículo completo](#) y me puedes enviar mensajes a través de [Instagram](#) o del grupo de [Telegram](#).

Con amor Andrea

REFERENCIAS

1. da Silva, T., dos Santos Gonçalves, J., Souza, L., Lima, A., & Guerra-Sá, R. (2022). The correlation of the fecal microbiome with the biochemical profile during menopause: a Brazilian cohort study. *BMC Women's Health*, 22(1). doi: 10.1186/s12905-022-02063-8 <https://link.springer.com/article/10.1186/s12905-022-02063-8>
2. Fernández Barriga, H. Ángela, Hernández Quimbiulco, C. I., Pacheco Romero, K. E., & Quisilema Ron, V. A. (2020). Síndromes metabólicos en la menopausia. *RECIAMUC*, 4(2), 46-57. <https://doi.org/10.26820/reciamuc/4.2.abril.2020.46-57>
3. Surabhi Gautama, Uma Kumar, rima dadá. El yoga y su impacto en la artritis autoinmune inflamatoria crónica. *Frente. Biosci. (Edición élite)* **2021** , 13(1), 77–116. <https://doi.org/10.2741/873>
4. Chen, K., & Madak-Erdogan, Z. (2018). Estrogens and female liver health. *Steroids*, 133, 38-43. doi: 10.1016/j.steroids.2017.10.015 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0039128X17301952>
5. Obesity in midlife: lifestyle and dietary strategies. (2022). *Climacteric*. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13697137.2019.1660638>