Analiza la salud de tu microbiota intestinal

www.liberatusalud.com

Libera tu Salud®
Health & Food Coach
Layla Islas

La comunidad cosmopolita de microorganismos que viven en tu intestino, necesita de ciertas condiciones para mantenerse saludable y tener un efecto benéfico en tu salud. Estas bacterias tienen diferentes mecanismos para comunicarte que algo no está bien y que necesitan que las cuides de alguna forma específica.

Libera Tu Salud te presenta los síntomas y problemas más comunes de la disbiosis intestinal, para que puedas identificarla y comenzar a cuidar tu microbiota.

La disbiosis puede manifestar síntomas como:

- Diarrea.
- Fatiga constante.
- Estreñimiento.
- Inflamación abdominal.
- Irritabilidad.
- Alergias alimentarias.
- Intolerancias alimentarias.
- Síndrome de intestino irritable.
- Síndrome metabólico.
- Resistencia a los antibióticos.
- Infecciones frecuentes.
- Ansiedad.
- Obesidad.
- Depresión.
- Trastornos cognitivos.
- Mala respuesta a la glucosa e insulina.
- Complicaciones en el autismo.

La disbiosis no es la única causa de estos síntomas y condiciones, sin embargo, suele ser un factor que se pasa por alto a la hora de hacer un diagnóstico. Por lo que es importante que le comuniques todos tus síntomas a tu doctor o profesional de la salud, para que así tomen en cuenta el estado en el que se encuentra tu microbiota intestinal y puedan atender el problema desde la raíz.

Si te interesa conocer más acerca de la disbiosis intestinal, te invitamos a leer el artículo “Qué pasa si tu microbiota intestinal no está saludable”, dentro de la sección <<Conoce más>>.

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz