



TATIANA BEZAKOVA  
Dietista - Nutricionista Ayurveda

## TATIANA BEZAKOVA

Dietista · Nutricionista Ayurveda · PNI

Medicina Ortomolecular

# TU INTESTINO HABLA. ¿ESTÁS ESCUCHANDO?

*Guía del Eje Intestino-Cerebro en la etapa hormonal*

Cuando los estrógenos empiezan a fluctuar, esa autopista que conecta tu intestino con tu cerebro se vuelve mucho más sensible. Y cuando se atasca, tu cuerpo lo nota de formas que quizás no esperabas.

**No es tu cabeza. Es tu intestino pidiendo atención.**

## ¿TE RECONOCES EN ESTAS SENALES?

### ■ **Mente más lenta**

Lees el mismo correo 3 veces y no lo procesas

### ■ **Reactividad emocional**

Te notas más irritable o con emociones descontroladas

### ■ ■ **Ansiedad vespertina**

La tarde se hace cuesta arriba sin razón aparente

### ■ **Hinchazón matutina**

Empieza con el primer vaso de agua del día

### ■ **Fatiga que no descansa**

Duermes pero no te recuperas

### ■ ■ **Niebla mental**

Dificultad para concentrarte o tomar decisiones

**Si te identificas con 3 o más de estas señales,  
tu eje intestino-cerebro necesita atención especializada.**

# POR QUÉ OCURRE ESTO

La ciencia detrás del eje intestino-cerebro

1

## Los estrógenos fluctúan

Durante la perimenopausia o en fases de estrés hormonal, los niveles de estrógenos son inestables. Esto afecta directamente a la serotonina — el 95% se produce en el intestino.

2

## El intestino se vuelve hipersensible

La microbiota se desequilibra, la permeabilidad intestinal aumenta y el nervio vago — que conecta intestino y cerebro — transmite señales de alarma constantes.

3

## El cerebro recibe el impacto

Niebla mental, ansiedad, cambios de humor bruscos. No es psicológico: es inflamación de bajo grado viajando por esa autopista intestino-cerebro.

4

## El estrés lo amplifica todo

Años de alto rendimiento sin recuperación real tienen un coste. El intestino 'digiere' también tus decisiones, tu exigencia, tu estrés acumulado.

## 3 PRIMEROS PASOS QUE SI PUEDES HACER HOY



### Hidratación con minerales

Añade una pizca de sal marina al primer vaso de agua. Tu intestino lo agradece antes del café.



### Ritmo circadiano digestivo

Come a horas regulares. El intestino tiene su propio reloj y el caos horario lo desregula.



### Reduce los ultraprocesados 5 días

No para siempre. Solo observa cómo cambia tu claridad mental en menos de una semana.

## Una valoración personalizada cambia el enfoque.

Ofrezco 15 minutos gratuitos para personas que:

- ◆ Entienden que el cambio es un proceso, no una solución rápida
- ◆ Valoran su bienestar como una inversión prioritaria
- ◆ Tienen ganas reales de recuperar su equilibrio
- ◆ Saben que ellas son una pieza clave en su propio proceso

→ [Quiero agendar mi valoración](#)