



Tu estroboloma:

el vínculo entre tu intestino y tus estrógenos

Los 3 hábitos clave para equilibrar tu metabolismo hormonal

El **estroboloma** es el conjunto de bacterias intestinales que participa en el metabolismo de los estrógenos. Cuando el hígado los prepara para excretarlos, ciertas bacterias pueden reactivarlos — y hacerlos volver a circular. Si tu microbiota está desequilibrada, tus estrógenos no se eliminan bien y eso se nota en todo tu cuerpo.

SEÑALES DE QUE QUIZÁS NO METABOLIZAS BIEN LOS ESTRÓGENOS

¿Te reconoces en alguna de estas señales? No significa que tengas un problema grave — significa que tu cuerpo está pidiendo atención en esta área.

● Hinchazón que empeora en la segunda mitad del ciclo	● SPM intenso: irritabilidad, dolor, cambios de ánimo
● Retención de líquidos persistente	● Pechos muy sensibles antes de la regla
● Sueño de mala calidad o insomnio cíclico	● Fatiga que no mejora con descanso
● Migrañas hormonales frecuentes	● Historial de desequilibrios hormonales

Cuanto más señales reconozcas, más vale la pena prestar atención a cómo está tu microbiota y cómo estás metabolizando los estrógenos. La buena noticia: esto tiene solución.

3 HÁBITOS CLAVE PARA MEJORAR TU ESTROBOLOMA

1 Cuida tu fibra diversa

Come al menos 30 tipos diferentes de plantas a la semana — verduras, frutas, legumbres, semillas, frutos secos. No hace falta que sea perfecto: una semana con variedad ya cambia la composición de tu microbiota.

◆ *La fibra alimenta las bacterias que regulan la beta-glucuronidasa, enzima clave en la recirculación de estrógenos.*

2 Apoya tu hígado a diario

Verduras amargas (rúcula, achicoria, alcachofa), crucíferas bien cocinadas (brócoli, col), limón en ayunas, cúrcuma con pimienta negra. Son alimentos que potencian las rutas de detoxificación hepática de los estrógenos.

◆ *El hígado es el primer paso en la eliminación de estrógenos — si está saturado, el intestino recibe más carga.*

3 Reduce el estrés sostenido

El cortisol elevado de forma crónica altera la permeabilidad intestinal y la composición del microbiota. Respiración profunda, movimiento suave, sueño reparador — no son opcionales si quieres equilibrar tus hormonas.

◆ *El eje intestino-cerebro-ovario es real: lo que sientes emocionalmente se refleja en tu microbiota y en tu ciclo.*



¿Y si lo tuyo necesita una mirada más precisa?

Estos hábitos son un buen punto de partida. Pero cada cuerpo es diferente.

Si te has reconocido en varias de esas señales, puede tener mucho sentido hacer una valoración personalizada — entender qué está pasando en *tu* microbiota, *tu* ciclo hormonal y *tu* metabolismo. Sin protocolos genéricos. Sin suplementos al azar.

Una primera consulta es el punto de partida para tener un mapa claro y saber por dónde empezar.

[Consulta el calendario de disponibilidad →](#)

Con cariño y con ciencia — Tatiana ☐ ☐