

Checklist de 7 días para calmar el intestino sin dieta restrictiva

Un hábito somático al día, pensado para regular el sistema nervioso que controla tu digestión — sin eliminar grupos de alimentos ni contar calorías.

Por qué funciona: el intestino tiene su propio sistema nervioso (el sistema nervioso entérico) y está conectado al cerebro a través del nervio vago. Cuando comes con el cuerpo en modo alerta, la digestión se ralentiza aunque la comida sea "correcta". Estos 7 hábitos actúan primero sobre el sistema nervioso — la comida es solo la mitad de la ecuación.

1 Respira antes de comer, no después

3 respiraciones lentas con exhalación larga antes del primer bocado. Activa el nervio vago y prepara el sistema digestivo para trabajar.

2 Mastica el doble de lo que crees necesario

La digestión empieza en la boca. Masticar más reduce la carga de trabajo del estómago y del intestino delgado.

3 Camina 10 minutos después de comer

El movimiento suave estimula el peristaltismo y reduce la hinchazón mejor que estar sentada o tumbada.

4 Automasaje abdominal en el sentido del reloj

5 minutos de masaje circular suave alrededor del ombligo, siguiendo el trayecto natural del colon, para estimular el tránsito.

5 Identifica tu "hora de hinchazón" y anticipa

Anota a qué hora del día notas más hinchazón. Suele repetirse: es una pista sobre cuándo tu sistema nervioso está más activado.

6 Una comida sin pantallas

Comer mientras trabajas o con estrés visual mantiene el cuerpo en modo simpático (alerta), el opuesto al modo digestivo.

7 Revisa la semana sin juzgarte

¿Qué día notaste menos hinchazón? Ese es tu patrón — más información que cualquier dieta genérica.