

### *¿Sabías que tu intestino puede ser tu verdadero cerebro?*

**Tu intestino produce el 90% de la serotonina** - neurotransmisor de la felicidad. **También fabrica GABA**, un neurotransmisor que ayuda a frenar el estrés y calmar tu mente. Y por si fuera poco, **secreta dopamina**, clave para la motivación y energía diaria.

**¿El problema?** Una dieta cargada de ultraprocesados, altera tu microbiota y dispara la inflamación, afectando la producción de estos neurotransmisores.

### *Lo que comes no solo afecta a tu cuerpo. También moldea tu estado de ánimo.*

A través de este protocolo vamos a facilitarle al cuerpo la eliminación de toxinas a través de las deposiciones, la orina y la exhalación, para que así podamos recuperar y sanar tu intestino.

**Recuerda:** el mejor indicador de lo que está pasando en nuestro organismo son las deposiciones. Estas deben ser lisas, compactas, oscuras, ir al fondo y no deben oler casi. Que el papel higiénico salga prácticamente limpio a la primera pasada. Y lo ideal es que vayas al baño mínimo 1 vez al día.

### **El intestino puede tardar de 6 meses a 2 años en recuperar su microbiota (sus bacterias).**

Hay casos muy complejos (como es mi caso), en lo que debemos ser mucho más juiciosos, cuidadosos y pacientes con la alimentación y los hábitos:

- **Las personas que nacieron por cesárea y/o que amamantaron por muy poco tiempo:** tienen una microbiota más débil, entonces son más vulnerables y por tanto deben cuidarse mucho más
- **Las personas que han tomado muchos antibióticos:** deben hacer un mayor esfuerzo para mantener sano su intestino
- **Las personas con predisposición a enfermedades crónicas o autoinmunes:** deben hacer un mayor esfuerzo para mantener sano su intestino y su sistema inmune

### **Indicaciones alimentarias**

- Mucha agua
- Agua con limón al despertar
- Zumo de apio
- Cero lácteos
- Cero azúcar refinada
- Cero gluten
- Almidones preferiblemente solo en la noche\* (abajo te dejo la lista de este grupo de alimentos)

*En protocolos de limpieza y detox intestinal —especialmente los enfocados en reducir disbiosis, SIBO, candidiasis o inflamación— se recomienda comer almidones solo en la noche por varias razones estratégicas relacionadas con el ritmo circadiano, la microbiota y la respuesta glucémica.*

## **¿Por qué limitar los almidones durante el día?**

### **1. Menor fermentación bacteriana diurna**

- Muchos almidones (sobre todo los complejos o resistentes) alimentan tanto bacterias buenas como malas.
- Si hay sobrecrecimiento bacteriano (como en el SIBO o candidiasis), comer almidones temprano puede generar fermentación, hinchazón, gas y niebla mental a lo largo del día.
- Al posponerlos hasta la noche, evitas alimentar las bacterias cuando están más activas (durante el día).

### **2. Aprovechar la “fase catabólica” del día**

- En la mañana y durante el día el cuerpo está en modo depurativo, liberando toxinas, movilizandograsa, y regenerando tejidos.
- Comer almidones temprano puede interrumpir ese proceso y fomentar una respuesta de almacenamiento (modo anabólico).
- Mantenerse con proteínas ligeras, grasas saludables y vegetales durante el día favorece la desintoxicación.

### **3. Los almidones ayudan a dormir mejor**

- Por la noche, los almidones pueden aumentar la serotonina y melatonina, facilitando el descanso profundo.
- También pueden ayudar a reducir el cortisol nocturno, calmando el sistema nervioso.
- En algunos protocolos, se los usa como un “premio” o calmante natural antes de dormir.

#### 4. Ritmo circadiano y sensibilidad a la insulina

- Aunque somos más sensibles a la insulina en la mañana (lo que permitiría manejar mejor los carbohidratos), en personas con problemas metabólicos o intestinales, esto no siempre aplica igual.
- A veces, comer almidones temprano causa picos de azúcar y energía inestable durante el día.
- Al hacerlo en la noche, puedes minimizar esos picos de insulina y mantener mejor estabilidad energética diurna.

#### ¿Quién se beneficia de esta estrategia?

- Personas con SIBO, disbiosis intestinal o candidiasis
- Quienes buscan una limpieza o detox intestinal profundo
- Personas con resistencia a la insulina leve o fatiga suprarrenal
- Quienes se inflaman al comer carbohidratos durante el día

#### LISTA DE ALMIDONES

##### Granos y cereales (ricos en almidón complejo)

- Arroz (blanco, integral, jazmín, basmati)
- Quinoa
- Maíz (y derivados como arepas, tortillas, polenta)
- Trigo (pan, pasta, cuscús)
- Avena
- Cebada
- Centeno
- Mijo

##### Tubérculos y raíces

- Papa (blanca, amarilla, roja)
- Yuca (mandioca, cassava)
- Ñame
- Batata / camote (dulce)
- Arracacha
- Malanga / taro

### **Legumbres (tienen almidón + proteína + fibra)**

- Lentejas
- Garbanzos
- Frijoles (rojos, negros, blancos, etc.)
- Arvejas / guisantes
- Habas

### **Otros alimentos con almidón**

- Panes, galletas y productos horneados (según su base de cereales)
- Pastas y fideos (trigo, arroz, lenteja, etc.)
- Harinas (trigo, arroz, maíz, avena, papa, yuca)
- Plátano verde y maduro

### **Almidones resistentes (fermentables, buenos para microbiota)**

- Papa cocida y enfriada
- Arroz cocido y enfriado
- Plátano verde
- Harina de plátano verde
- Avena cruda o cocida y enfriada
- Legumbres cocidas y enfriadas

### **SUPLEMENTOS**

- **Aceite de orégano (Día Once):** lo vas a tomar durante los primeros 7 días, 8 gotas 3 veces al día, antes o después de comidas.
- **L-Lisina (Solgar - Artemisa):** desde el día 1, 1 cápsula de 1000 mg antes de almorzar, durante 3 meses.
- **Vitamina C (en polvo - ácido ascórbico o cápsulas):** desde el día 1, 1000 mg durante 3 meses.
- **Extracto de propóleo (Amazon o San Jorge):** lo inicias una vez termines el aceite de orégano, lo tomas durante 7 días, 1 gota x cada 2 kilos de peso, en bebida caliente, lo puedes dividir en 2 a 4 tomas.
- **Probióticos (Moolic - los consigues conmigo):** inicias con 1 cápsula diaria con el desayuno durante 10 días, luego tomas 2 cápsulas juntas al desayuno hasta completar 2 meses. Repites en 2-3 meses sólo por 1 mes. Se toman 2-3 veces al año.