

@tuejeconeddie

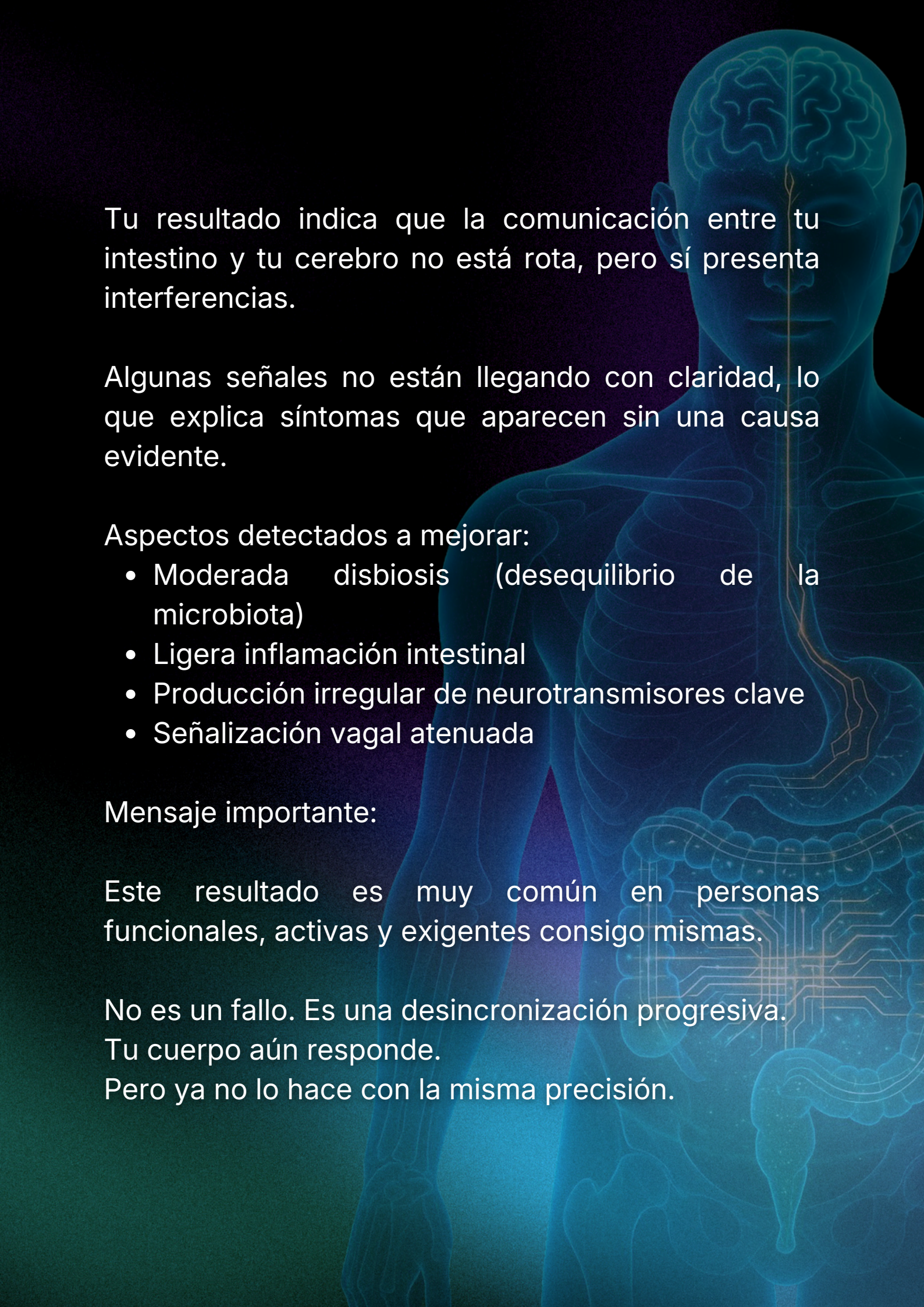
2026

Interferencia Moderada

Tu intestino y tu cerebro se comunican... pero con ruido

Una guía breve para recuperar tu equilibrio neurodigestivo sin caer en extremos.





Tu resultado indica que la comunicación entre tu intestino y tu cerebro no está rota, pero sí presenta interferencias.

Algunas señales no están llegando con claridad, lo que explica síntomas que aparecen sin una causa evidente.

Aspectos detectados a mejorar:

- Moderada disbiosis (desequilibrio de la microbiota)
- Ligera inflamación intestinal
- Producción irregular de neurotransmisores clave
- Señalización vagal atenuada

Mensaje importante:

Este resultado es muy común en personas funcionales, activas y exigentes consigo mismas.

No es un fallo. Es una desincronización progresiva.

Tu cuerpo aún responde.

Pero ya no lo hace con la misma precisión.

Cómo se vive una interferencia moderada



Cuando el eje intestino-cerebro empieza a perder claridad, los síntomas no son extremos, pero sí confusos.

Esta interferencia puede explicar:

- Niebla mental intermitente: Momentos en los que te cuesta concentrarte o pensar con claridad, sin razón aparente.
- Cambios sutiles de estado de ánimo: Irritabilidad, apatía o ansiedad ligera que no encajan con lo que estás viviendo externamente.
- Energía irregular, sobre todo tras comer: Picos y caídas que no dependen solo del descanso o del entrenamiento.
- Antojos específicos e insistentes: No hambre real, sino impulsos dirigidos: dulce, salado, rápido.

Clave reveladora:

***Estos síntomas no nacen en la mente.
Son señales biológicas mal moduladas.***

Qué está pasando a nivel neurodigestivo?



En una interferencia moderada, el problema no es la ausencia de señales, sino su distorsión.

1. Microbiota desequilibrada

Algunas bacterias dominan sobre otras, alterando:

- la fermentación de nutrientes
- la producción de metabolitos reguladores
- la señalización hacia el sistema nervioso

2. Inflamación intestinal de bajo grado

No duele, pero interfiere.

Esta inflamación actúa como “ruido de fondo” para el cerebro.

3. Neurotransmisores irregulares

No faltan, pero se producen de forma inconsistente.

Eso explica por qué a veces te sientes bien... y otras no, sin motivo claro.

4. Nervio vago menos activo

La vía de calma y regulación está atenuada.

El cuerpo pasa más tiempo en modo alerta que en modo equilibrio.

*Traducción humana:
Tu cerebro recibe mensajes mezclados.
Y responde protegiéndose.*

El error más común



Cuando hay interferencia moderada, muchas personas intentan compensar desde la mente:

- más control
- más disciplina
- más fuerza de voluntad

Pero aquí está la trampa:

No es un problema de actitud.

Es un problema de información interna.

Sin claridad biológica:

- meditar cuesta más
- descansar no siempre recupera
- "comer bien" no siempre se siente bien

Buena noticia:

Esta fase es altamente reversible si se interviene con dirección.

Siguiente paso natural

En este punto, no necesitas un protocolo genérico.

Necesitas entender tu propio patrón.

Recomendación personalizada:

● Decodifica tu Microbioma (Tu Mapa Neurodigestivo)

Un proceso diseñado para:

- identificar qué está generando el ruido
- entender tus síntomas cruzados (digestivos, mentales y energéticos)
- recuperar claridad sin ensayo-error
- tomar decisiones con criterio, no desde la confusión

No es un plan rígido. Es un mapa.

Cuando hay interferencia, el problema no es la falta de esfuerzo, es la falta de claridad.

Aquí te muestro cómo leer las señales de tu cuerpo y entender qué está generando el ruido.

👉 Accede a la clase aquí:

[Descubrir mi mapa neurodigestivo](#)

*Tu cuerpo no te está fallando.
Te está pidiendo traducción.
Cuando entiendes el mensaje,
la interferencia deja de gobernar.*