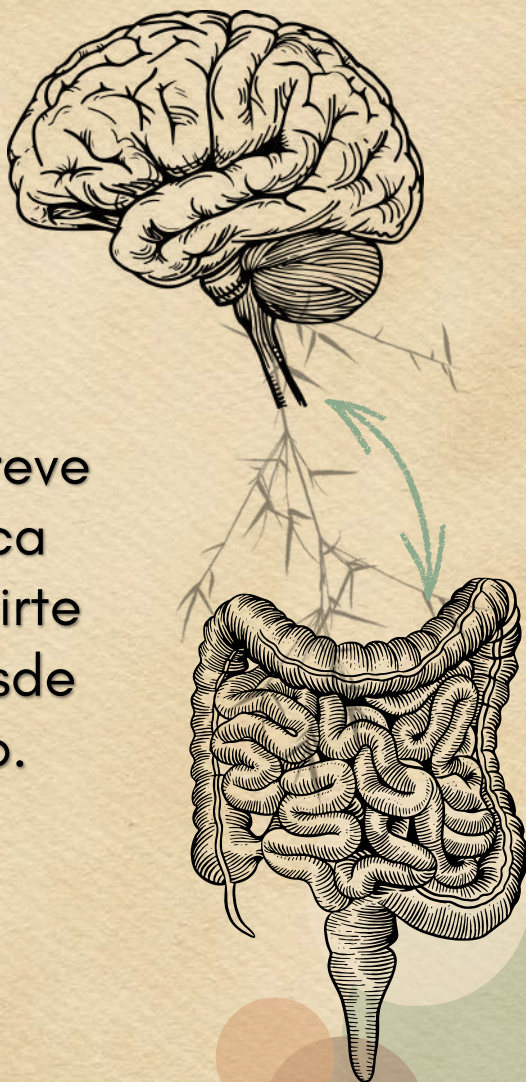


# EJE INTESTINO-CEREBRO

La guía breve  
y práctica  
para sentirte  
mejor desde  
adentro.



# Contenido

1. El eje intestino-cerebro: la conversación interna que nunca se calla
2. ¿Por qué importa? (y por qué lo sientes en energía, ánimo y claridad)
3. Señales comunes de que tu eje necesita apoyo
4. Adaptógenos + postbióticos: la dupla que simplifica tu rutina
5. Cómo lo hacemos en Muscaria
6. Ritual de 14 días: un plan fácil para empezar
7. Preguntas frecuentes
8. Tu siguiente paso



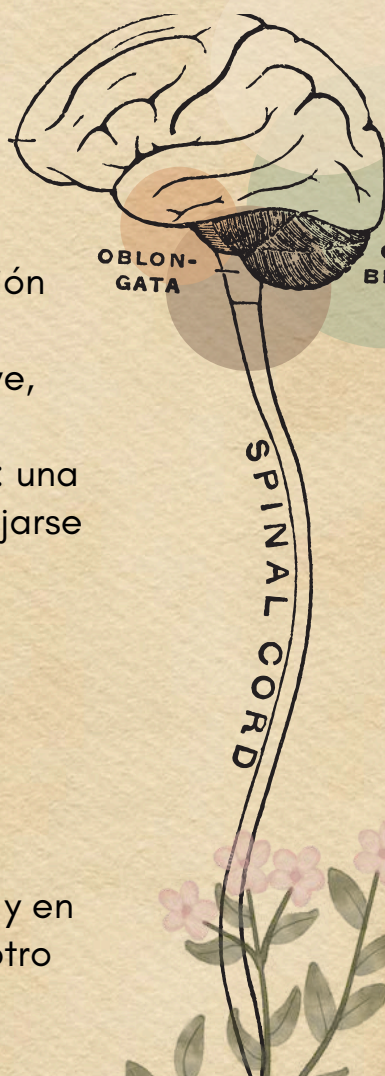


## El eje intestino-cerebro: la conversación interna que nunca se calla

Tu intestino no solo “digiere”. Es un centro de información. Tiene millones de neuronas, vive en contacto con tu microbiota y se comunica con tu cerebro todo el día por varias autopistas: **el nervio vago, el sistema inmune, hormonas y mensajeros químicos.**

Por eso, lo que pasa en tu digestión puede sentirse como cansancio mental, irritabilidad, ansiedad leve, falta de enfoque, sueño liviano o cambios en el apetito. Y al revés: una temporada de estrés puede reflejarse en inflamación, pesadez, estreñimiento o sensibilidad digestiva.

Imagínalo así: tu intestino y tu cerebro son dos “equipos” que trabajan en el mismo proyecto: mantenerte estable, con energía y en calma. Si uno se sobrecarga, el otro lo siente.





Sara (38 años) tenía un patrón: mañana con niebla mental, tarde con antojos, noche con insomnio. No era “falta de voluntad”. Era un eje intestino-cerebro desregulado por estrés sostenido y una microbiota desequilibrada. El primer cambio fue simple: reducir el ruido interno desde el intestino, con hábitos pequeños y una rutina de apoyo constante.



## **¿Por qué importa? (y por qué lo sientes en energía, ánimo y claridad)**

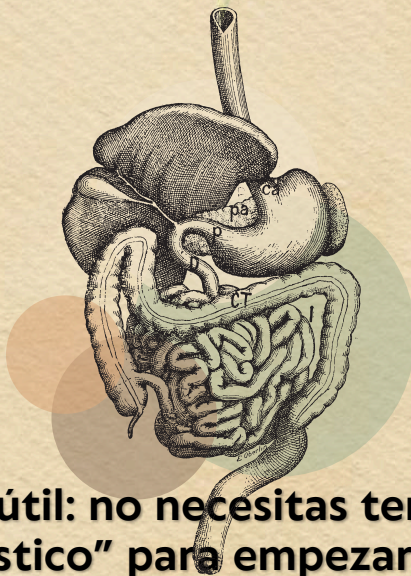
Cuando el eje intestino-cerebro está en equilibrio, tu cuerpo tiende a:

- Aprovechar mejor los nutrientes
- Regular con más facilidad el apetito y la saciedad.
- Responder mejor al estrés del día a día
- Dormir más profundo y despertar con la mente más clara.
- Mantener un sistema inmune más estable.



Y cuando está desbalanceado, suele aparecer lo contrario:

- Distensión, gases, estreñimiento o irregularidad.
- Bajos de energía después de comer o en la tarde.
- Niebla mental, dispersión, irritabilidad o preocupación constante.
- Antojos intensos (especialmente de azúcar o harinas).
- Sueño liviano o difícil de conciliar.



**Dato útil: no necesitas tener un “diagnóstico” para empezar a cuidar este eje. El cuerpo habla con señales pequeñas. Escucharlas a tiempo cambia el juego.**



## Señales comunes de que tu eje necesita apoyo

Marca las que te suenan familiares. Si tienes 3 o más, este eBook es todo lo que necesitas.



Me cuesta concentrarme, aunque "tengo tiempo".



Estoy cansada(o) incluso después de dormir.



Mi digestión cambia con el estrés.



Me inflamo con facilidad o siento pesadez frecuente.



Tengo antojos fuertes en la tarde/noche.



Siento que mi ánimo depende demasiado de cómo me fue en el día.



Me cuesta apagar la mente al acostarme.

**La buena noticia:** no se trata de arreglarlo todo de golpe. Se trata de darle al cuerpo señales repetidas de seguridad y regulación. Ahí es donde entra la estrategia Muscaria.



## **Adaptógenos + postbióticos: la dupla que simplifica tu rutina**

**Adaptógenos:** compuestos naturales que ayudan al cuerpo a adaptarse al estrés, favoreciendo una respuesta más equilibrada.

**Postbióticos:** componentes y metabolitos derivados de microorganismos beneficiosos. En palabras simples: “señales” que el intestino puede usar para apoyar su barrera, la digestión y la comunicación con el sistema inmune.

**¿Por qué juntos?** Porque el estrés y el intestino casi siempre vienen en combo. Los adaptógenos ayudan a regular la respuesta al estrés; los postbióticos apoyan el terreno intestinal. Cuando ambos están mejor, el cerebro lo nota.

Lo que más se siente en la vida real

- Más claridad para empezar el día (menos “ruido mental”).
- Mejor tolerancia al estrés (reaccionas menos, decides más).
- Digestión más estable y ligera.







## Cómo lo hacemos en Muscaria Lab

En Muscaria formulamos hongos adaptógenos con postbióticos porque creemos en una idea simple:

Cuando el intestino se regula, el cerebro deja de pelear por sobrevivir y vuelve a crear.

Nuestras fórmulas están pensadas para acompañar tu día según lo que más necesitas:

- 7 Hongos + Postbióticos: base diaria para equilibrio (intestino, estrés y bienestar general).
- Melena de León + Postbióticos: enfoque, claridad y aprendizaje (ideal para estudio/trabajo).
- Cordyceps + Postbióticos: energía funcional y resistencia (sin sentirse "acelerado").
- Melena de león & Cordyceps + Postbióticos: vitalidad con el sistema nervioso en calma.







"Yo pensaba que era pereza. Era niebla mental. Con mi rutina de Melena de León + postbióticos, siento la mente más ordenada para trabajar." - Laura (47 años).

"Me inflamo menos y ya no vivo pendiente de mi estómago. Eso me bajó la ansiedad en el día." - Andrés (24 años).



"En la noche me costaba dormir. Empecé a tomar la mezcla de 7 hongos + postbióticos y ahora siento que el cuerpo sí entiende que es hora de descansar." Camila (41 años)



## Ritual de 14 días: un plan fácil para empezar

Si solo haces una cosa después de leer este eBook, haz esto: crea una rutina repetible por 14 días. No es un reto extremo. Es una prueba de consistencia para que tu cuerpo note el patrón.

### Días 1-3

- Agua tibia + tu fórmula base (Melena de León & Cordyceps + postbióticos)
- Respira 10 veces lento
- Extra: camina 5-10 min después de una comida, no tienes que salir, hazlo en tu casa o tu habitación, lo importante es moverse.

### Días 4-7

- Mantén la base
- Si tu foco es prioridad: Melena de León + postbióticos en la mañana
- Extra: escribe 1 cosa que quieres hacer con claridad hoy.





### Días 8-11

- Mantén la base
- Si tu energía es prioridad: Cordyceps + postbióticos antes de actividad
- Extra: evita pantallas 20 min antes de dormir

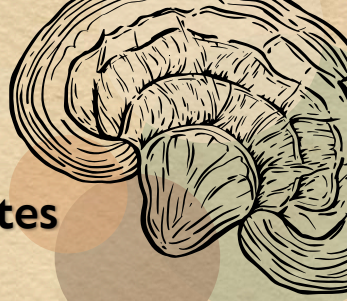
### Días 12-14

- Cierra el día con Mezcla de 7 hongos + postbióticos (ritual nocturno)
- Extra: 3 respiraciones profundas en cama



**Tip Muscaria:** el 80% del resultado viene de repetir. El cuerpo ama la regularidad. Tu microbiota también.

**¿Con qué tomarlo?:** Agua tibia, infusiones suaves (jengibre, manzanilla) o tu bebida habitual sin exceso de azúcar.



## **Preguntas frecuentes**

### **¿Esto es “solo una moda”?**

No. El eje intestino-cerebro y la microbiota se estudian hace décadas. Lo nuevo es que hoy lo entendemos mejor y podemos aplicarlo en rutinas simples.

### **¿En cuánto tiempo se siente?**

Algunas personas notan cambios en días (sueño, digestión, calma). Otras necesitan semanas. Lo más importante es la constancia.

### **¿Puedo combinar fórmulas?**

Sí: una base diaria (7 Hongos) + una fórmula objetivo (foco, energía o descanso). Si tienes condiciones médicas o tomas medicamentos, consulta a un profesional.

### **¿Es para todo el mundo?**

Cada cuerpo es distinto. Si estás embarazada, lactando, eres menor de edad o tienes una condición médica, consulta antes.



## Tu siguiente paso

Si llegaste hasta aquí, ya hiciste lo más difícil: entender el “por qué”. Ahora toca el “cómo”.

Empieza con lo mínimo efectivo:

- Elige una base diaria: 7 Hongos + Postbióticos
- Suma una intención: foco (Melena), energía (Cordyceps) o descanso (Reishi)
- Hazlo 14 días seguidos. Sin perfección. Con constancia.

Lo que compras no es una cápsula. Es un hábito que le dice a tu sistema nervioso: “estamos a salvo, podemos funcionar mejor”.

Encuentra todas nuestras fórmulas en nuestra página:  
[www.muscarialab.com](http://www.muscarialab.com)

