

Síntomas a monitorear en la Reintroducción

- Síntomas de inflamación que hayan regresado o empeorado.
- Síntomas gastrointestinales como: dolor de estómago, cambios en la evacuaciones (diarrea o estreñimiento), acidez, náuseas, gases, indigestión...
- Falta de energía, fatiga.
- Antojos por dulces, fritos o cafeína.
- Problemas para dormir. Sea para conciliar el sueño, mantenerse dormido o no sentir que descansaste.
- Dolor de cabeza o migrañas, mareos.

No dejes que tu deseo por traer de vuelta un alimento te haga ignorar estos síntomas.
Se lo más objetivo posible

mesana

A decorative border at the bottom of the page featuring various stylized leaves and flowers in shades of orange, yellow, and teal.

Síntomas a monitorear en la Reintroducción

- Aumento en producción de moco, flema.
- Tos o la necesidad de aclarar la garganta, estornudos.
- Comezón en ojos o boca.
- Dolores: muscular, articular, de tendones o ligamentos.
- Cambios en la piel: rash, acné, sequedad, manchas, debilidad en cabello o uñas.
- Cambios de humor: depresión, estresado con mayor facilidad, ansiedad.

Tener solo 1 de estos síntomas es un indicador de que eres sensible a ese alimento

mesana

A decorative border at the bottom of the page featuring various stylized leaves and flowers in shades of orange, yellow, and teal.