



Fecha de publicación:
11/06/2025

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Lo que tu mente calla, tu intestino lo grita

Inmaculada Borrego

Este libro no va contra los médicos, ni contra los suplementos, ni contra las dietas que sigues como si fueran una religión. Va contra la costumbre de mirar el cuerpo como si fuera solo una máquina que se repara, y no una historia que se escucha.

Este libro no va contra los médicos, ni contra los suplementos, ni contra las dietas que sigues como si fueran una religión. Va contra la costumbre de mirar el cuerpo como si fuera solo una máquina que se repara, y no una historia que se escucha.

Aquí no vas a encontrar recetas mágicas. Vas a encontrar verdades incómodas.

Tu cuerpo te habla a través de síntomas: hinchazón, reflujo, cansancio, nudos que no sabes si son digestivos o emocionales. Este libro es para ti si ya has probado de todo y aún no sabes qué te pasa. Si vives en ese limbo entre «puede que sea colon irritable», «igual es SIBO», «quizá es ansiedad»... o alguna etiqueta nueva que todavía no te han puesto.

Y si estás cansado de que te den soluciones para tu cuerpo, cuando en realidad lo que te duele es otra cosa.

En estas páginas vas a descubrir:

—Qué pasa en tu cuerpo cuando reprimes lo que sientes para no molestar... y por qué eso termina molestando en tu intestino.

—Cómo saber si tu estrés nace en tu mente... o en tu estómago.

—Por qué no terminas de mejorar aunque comas bien, tomes suplementos y sigas al pie de la letra todo lo que te dicen.

—Lo que nadie te cuenta sobre la inflamación silenciosa, el sistema nervioso y sus consecuencias digestivas.

—Estrategias prácticas para calmar tu cuerpo cuando él va por un lado... y tú por otro.

—Una guía clara para pasar del «no sé qué me pasa» al «por fin entiendo por dónde empezar».

—Casos reales que te ayudarán a entender —y empezar a desbloquear— lo que te ocurre, sin culpas ni etiquetas limitantes.

—Recursos prácticos para mejorar tu digestión sin vivir esclavo de una dieta o de tus síntomas.

—Un plan detallado de 28 días, paso a paso, para mejorar tus problemas digestivos sin agobios, sin obsesiones y sin protocolos eternos.

—Y muchas más herramientas para reconectar con tu cuerpo... y con tu vida.

Este no es un libro para leer, es un libro para digerir. Y puede que, por primera vez, sientas que ahora sí: sabes por dónde empezar.



Inmaculada Borrego

Inmaculada Borrego es una reconocida especialista en salud digestiva que convirtió su diagnóstico de colitis ulcerosa en una vocación por comprender el cuerpo en profundidad y acompañar a quienes viven con síntomas digestivos que nadie parece saber explicar.

Graduada en Fisioterapia por la Universidad de Sevilla y con una sólida formación en psiconeuroinmunología clínica, microbiota humana y enfoque sistémico, Inma combina sus conocimientos con la experiencia clínica para explorar cómo lo que vivimos, sentimos y comemos influye en el funcionamiento de sistemas clave, como el digestivo, el nervioso y el inmunitario.

Su enfoque integrativo no se limita a aliviar síntomas: busca llegar al origen del problema para ofrecer soluciones reales y sostenibles.

Apasionada por la divulgación, Inma comparte su conocimiento y consejos prácticos a través de su Instagram y su newsletter.