

Come y sé feliz



de Cangas Morán, Ramón

SYNOPSIS

1. Introducción. 2. La microbiota. 3. ¿Psiquiatría nutricional?. 4. ¿Qué es lo que está pasando? Hipótesis de la microbiota y eje intestino cerebro. 5. El nervio vago. 6. Depresión y dieta. 7. Prebióticos, probióticos y depresión. 8. Nutrición, depresión y evolución. 9. Eje sistema inmune-microbiota-cerebro. 10. ¿Modular el sistema inmune mediante la respiración (vista como nutrición)?. 11. Eje músculo-cerebro. 12. Suplementos, sustancias bioactivas, etc. en la depresión. 13. Patrones dietéticos y depresión. 14. Fármacos e interacción fármaco-nutrientemicrobiota en la depresión. 15. Deporte en depresión. 16. Nuevas tecnologías, depresión y microbiota. 17. Algunos aspectos psicológicos . 18. Ejemplos de menús. 19. Bibliografía...



Editorial	Anaya Multimedia
Subject	Literatura-Autoayuda y salud
EAN	9788441549210
Status	Disponible
Binding	Rústica
Pages	200
Size	230x150x0 mm.
Language	Español
Price (Tax inc.)	18,95€
Release date	29/01/2024