

Lo importante está en tu microbiota



Pérez Canas, Mónica


SINOPSIS

No estamos solos. Millones de microorganismos nos acompañan cada día, nos ayudan a digerir alimentos, influyen en nuestro estado de ánimo y en cómo percibimos el mundo que nos rodea. Aunque la microbiota más famosa es la intestinal (antes conocida como flora intestinal), tenemos diferentes comunidades de microorganismos por todo el cuerpo: en la boca, en el estómago, en la piel, en la vagina... ¿Te atreves a descubrir cada uno de estos mundos?

La microbiota intestinal está conectada con todo nuestro cuerpo, nuestro sistema nervioso e incluso con nuestro sistema inmunológico. Habla continuamente con nuestro cerebro, tanta es su conexión que al intestino se le llama el SEGUNDO CEREBRO. Entender qué es la microbiota y cómo interactúa con nuestro cuerpo es clave para una vida plena y una salud de hierro.

Actualmente, nos encontramos ante una pandemia de malestares gastrointestinales: SIBO, hinchazón abdominal, intolerancias a alimentos, estreñimiento, infecciones... Si no nos llevamos bien con estos microorganismos podemos sufrir un desequilibrio en la microbiota que está relacionado con múltiples patologías como Alzheimer, autismo, Parkinson, depresión, ansiedad, etc. La buena noticia es que podemos hacer de la microbiota nuestra aliada. En este libro se explica de forma sencilla y PASO A PASO, cómo interactúa el universo microbiano con nuestra salud y diferentes consejos prácticos sobre cómo podemos hacer para tener a nuestras bacterias felices y mejorar nuestra calidad de vida.

¿Estás dispuesto/a a tomar las riendas de tu salud?...

	
Editorial	Anaya Multimedia
Materia	Literatura-Autoayuda y salud
Colección	Libros singulares
EAN	9788441549845
Status	Disponible
Encuadernación	Rústica
Páginas	208
Tamaño	230x150x0 mm.
Peso	352
Idioma	Español
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Fecha de lanzamiento	09/04/2024

Títulos relacionados



Educar en la felicidad
Prada, Marta



Cocina en 2 horas para toda la semana
León, Fabián



Las 100 mejores recetas de Isasaweis
Llano, Isabel



Los Familukis y el poder de los Slimeris
AA.VV.