

## 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?...



Editoriala	Anaya Multimedia
Gaia	Literatura-Autoayuda y salud
Bilduma	Libros singulares
EAN	9788441549845
Baldintza	Disponible
Lotura	Rústica
Orrialdeak	208
Neurria	230x150x0 mm.
Weight	352
Language	Español
Price (Tax inc.)	18,95€
Release date	09/04/2024

### Related Titles



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.