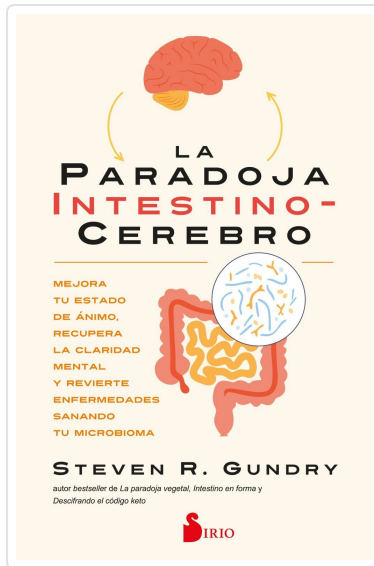


PARADOJA INTESTINO-CEREBRO, LA

GUNDRY, DR. STEVEN R.



SINOPSIS

El doctor Steven R. Gundry, autor superventas en la lista de The New York Times y creador de la innovadora serie de libros La paradoja vegetal, presenta pruebas convincentes de que nuestro microbioma intestinal determina nuestros pensamientos, emociones y comportamientos, así como nuestra salud mental, emocional y neuronal; y nos muestra cómo sanarlo para recuperar el control de la mente. En sus anteriores libros superventas, Steven R. Gundry enseñó a los lectores a revertir enfermedades y a mejorar la salud y el bienestar evitando que el intestino se volviese demasiado permeable o restableciéndolo si ya tenía este problema. En La paradoja intestino-cerebro, profundiza aún más en el misterioso ámbito del microbioma humano, poco comprendido hasta ahora. El doctor Gundry revela en esta obra las complejas y multifacéticas maneras en que nuestros microbios controlan la salud y el funcionamiento de nuestro cerebro, y cómo la conexión entre el intestino y el cerebro se establece incluso desde mucho antes del nacimiento. La paradoja intestino-cerebro arroja una luz fascinante sobre cómo la combinación del intestino permeable y la disbiosis -ambas impulsadas por las dietas occidentales, el uso excesivo de antibióticos y otros medicamentos, y las toxinas ambientales- permite que las bacterias patógenas dominen el ecosistema intestinal. Estos microbios nocivos provocan inflamación y toman el control de los intrincados sistemas de comunicación que van del intestino al cerebro, sentando así las bases de cambios neurológicos, la niebla mental, la neurodegeneración, trastornos mentales, alteraciones de la personalidad, e incluso adicciones. Sin embargo, estos cambios son reversibles. La paradoja intestino-cerebro expone los últimos hallazgos científicos y nos enseña cómo alimentarnos para recuperar no solo el equilibrio interior, sino también la energía mental y el bienestar....



Editorial	SIRIO
Materia	DIETAS Y REGIMEN ALIMENTICIO
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9791387974022
Status	Disponible
Páginas	326
Tamaño	230x150x0 mm.
Peso	14
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Fecha de lanzamiento	02/03/2026

Títulos relacionados



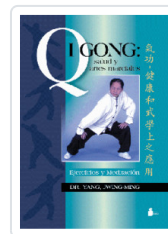
INTUICION COMO INSTRUMENTO SANACION
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR
SARNO, JOHN



RAIZ DEL CHI KUNG CHINO
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES
YANG, JWING-MING