

Salud Conciencia

TUBO DIGESTIVO, MICROBIOTA Y
CEREBRO. EJES EN SALUD

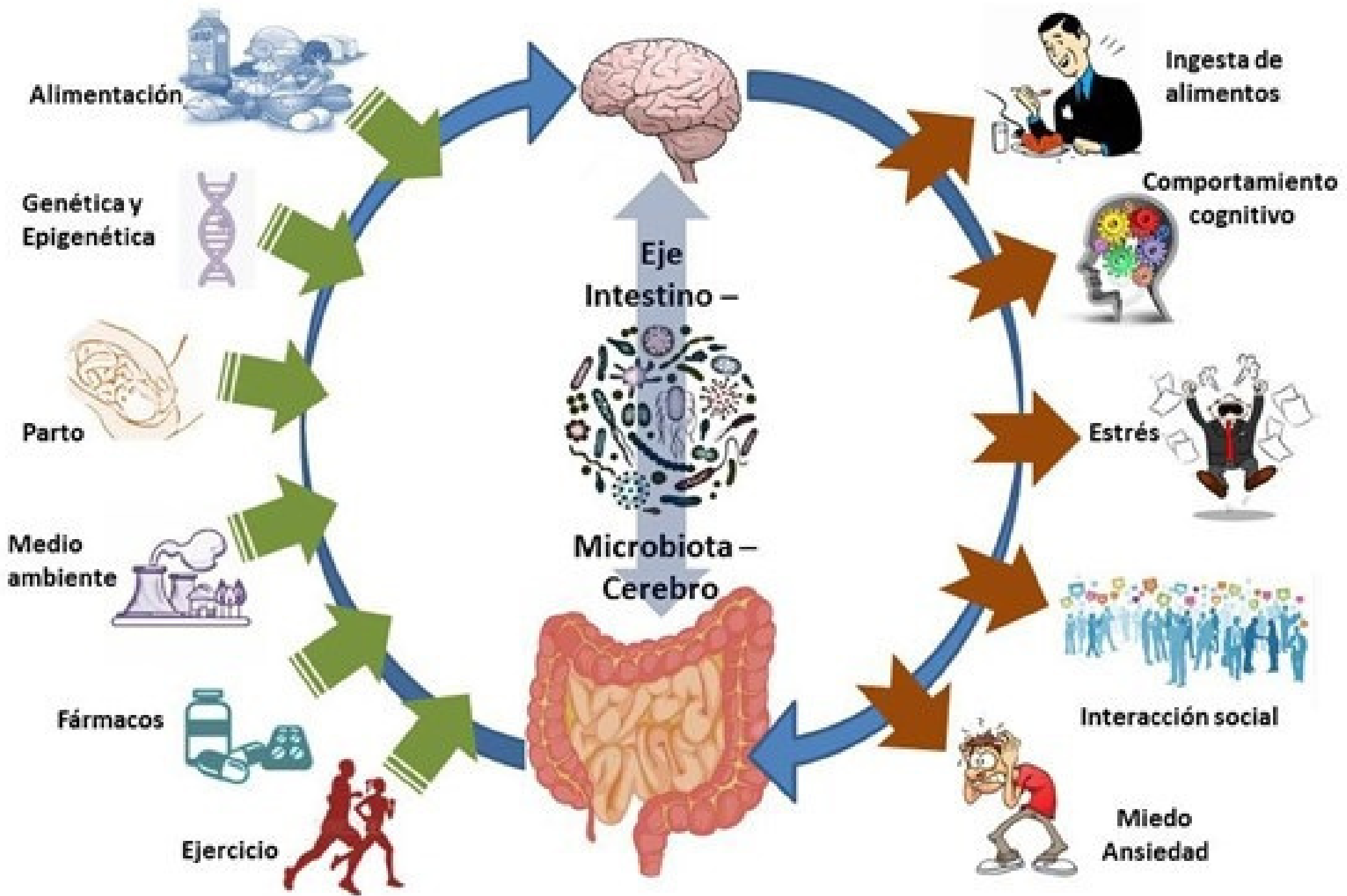
Cuando se trata de salud, todo está conectado.

Lunes 15 Febrero 18-20h

Ateneu de l'Harmonia

Espai de gestió comunitària a Sant Andreu de Palomar
Carrer de Sant Adrià, 20 (Fabra i Coats)





Desde la Psico-Neuro-Inmunología, trataremos de entender la relación entre las emociones, el tubo digestivo y la microbiota.

Replantearemos el concepto de salud desde una perspectiva integral, teniendo en cuenta el contexto y los determinantes de salud que impactan en nuestra epigenética .



MICROBIOTA Y DEPRESIÓN

NUTRI β ÓTICA[®]

Segunda causa de **incapacidad** en 2020

Afecta a más de **350 millones de personas** en todo el mundo

Síndrome **complejo** en el que influyen

EJE MICROBIOTA- INTESTINO-CEREBRO

Sistema bidireccional a través de **nervio vago**, **metabolitos**, **neurotransmisores**, **vitaminas** y **nutrientes**

Cambios en la microbiota → alteración de barrera hematoencefálica

↑ Permeabilidad
↓
afectación de la función del Sistema Nervioso Central

INFLAMACIÓN DE BAJO GRADO

↑ Niveles de citoquinas inflamatorias circulantes

↑ Infiltración de macrófagos

↑ Riesgo de comorbilidades que comprometen la salud

PROBIÓTICOS

Qué pueden hacer

Promover la plasticidad neuronal

Prevenir la ↓ de la regeneración de las neuronas inducida por el estrés crónico

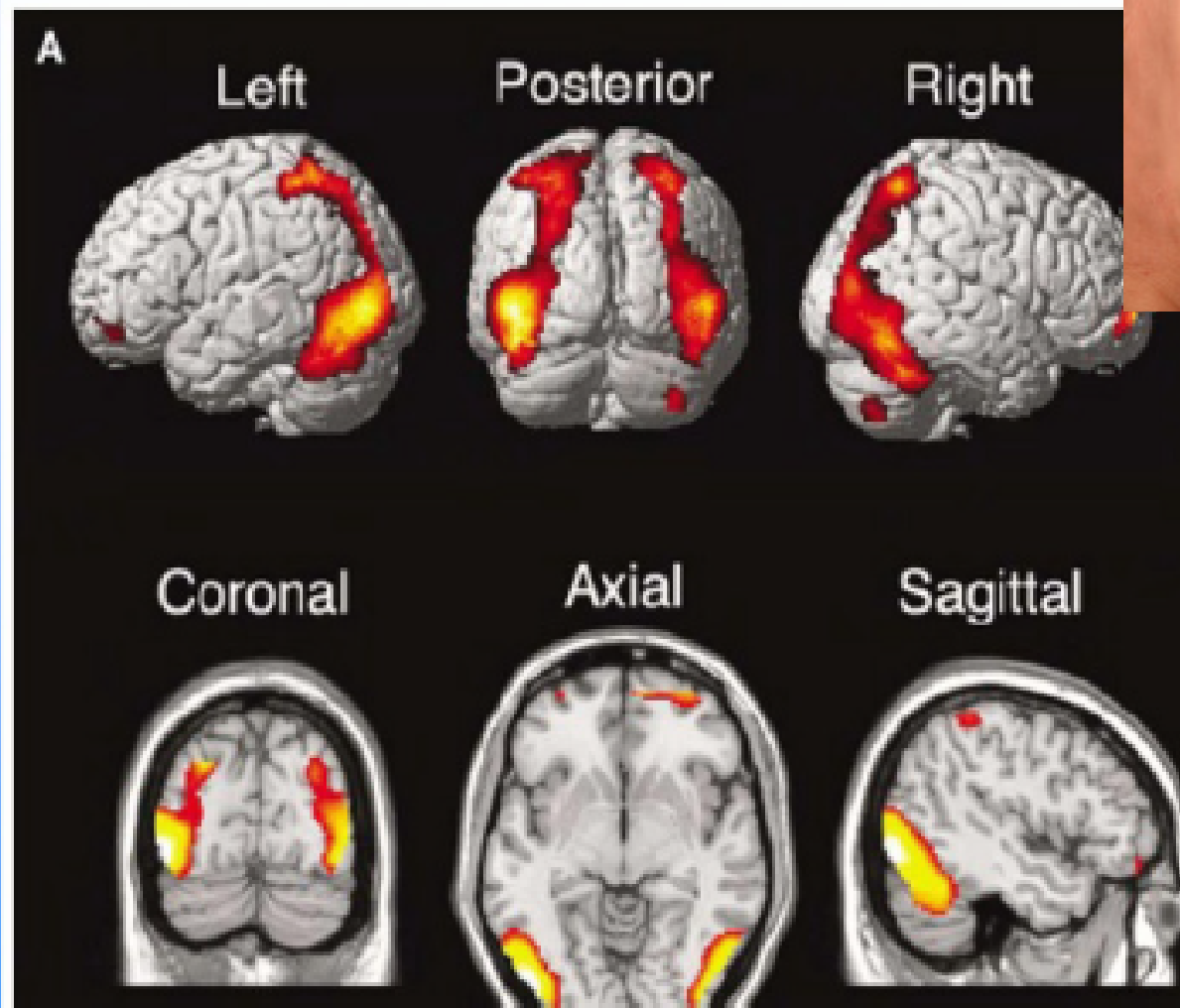
Tomaremos el tubo digestivo como eje principal, ya que su estado influirá en el resto del organismo.

Hablaremos qué es la microbiota y cómo está influye en nuestro cerebro y nuestras decisiones .

Fuente: "La depresión, el eje intestino-cerebro y la microbiota intestinal", Dra. Gemma Safont para el #NBlog

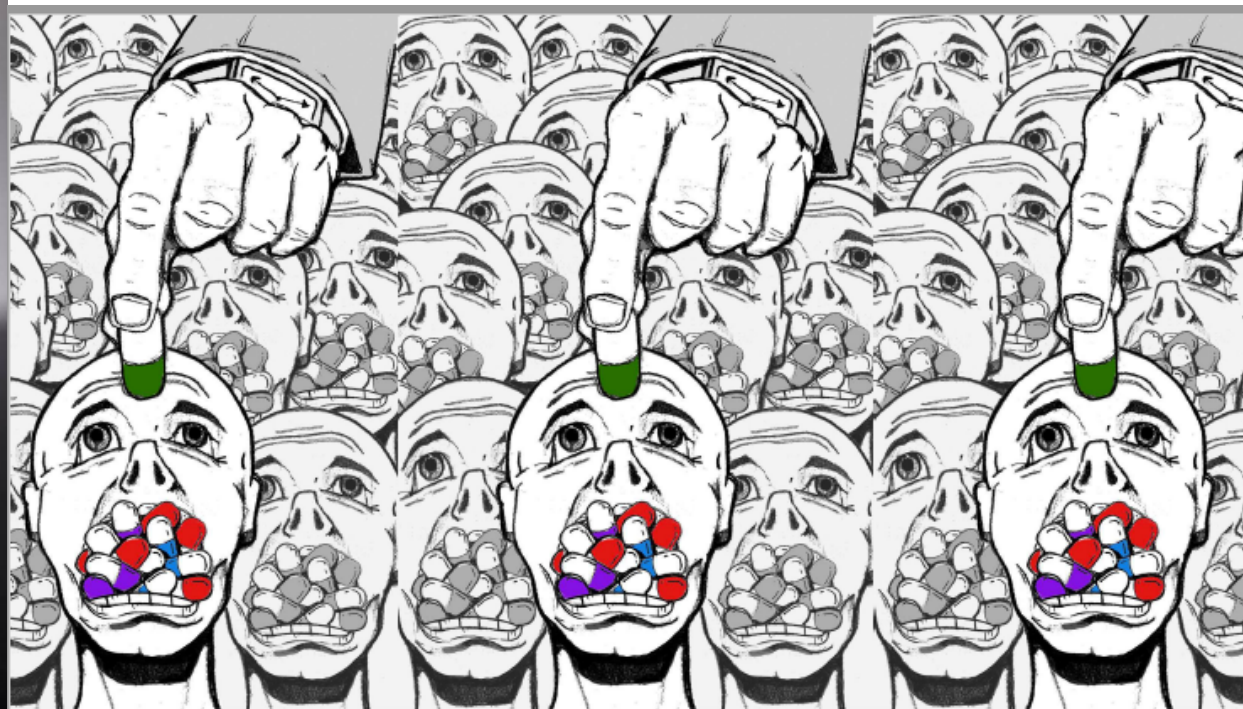


High calorie food



También hablaremos de la crisis del sabor, de cómo la industria alimentaria nos manipula a la hora de elegir alimentos o productos comestibles .





Os invito a compartir un ratito en torno a la Salud para empoderarnos en ella y así, evitar dejarla en manos de las autoridades.





**La medicina hegemónica
tiende separarnos por
sistemas y a tapar los
síntomas en lugar de atender
la causa que los genera.**

**Este taller invita a
empoderarnos en la salud
como un eje transversal en
nuestras vidas. Como una
herramienta política y de
transformación social**

Alba María Campos Lizcano.

Enfermera especialista en Familiar y Comunitaria.

Psiconeuroinmunóloga.

Experta en Nutrición Clínica y Salud Nutricional.

Experta en Gestión Emocional, Coaching y PNL.

Miembra del colectivo *Salut Entre Totxs*.

BLOG: <https://blogs.sindominio.net/saludconciencia/>

INSTAGRAM: @alba_pni_saludconciencia2

***Salud
Conciencia***