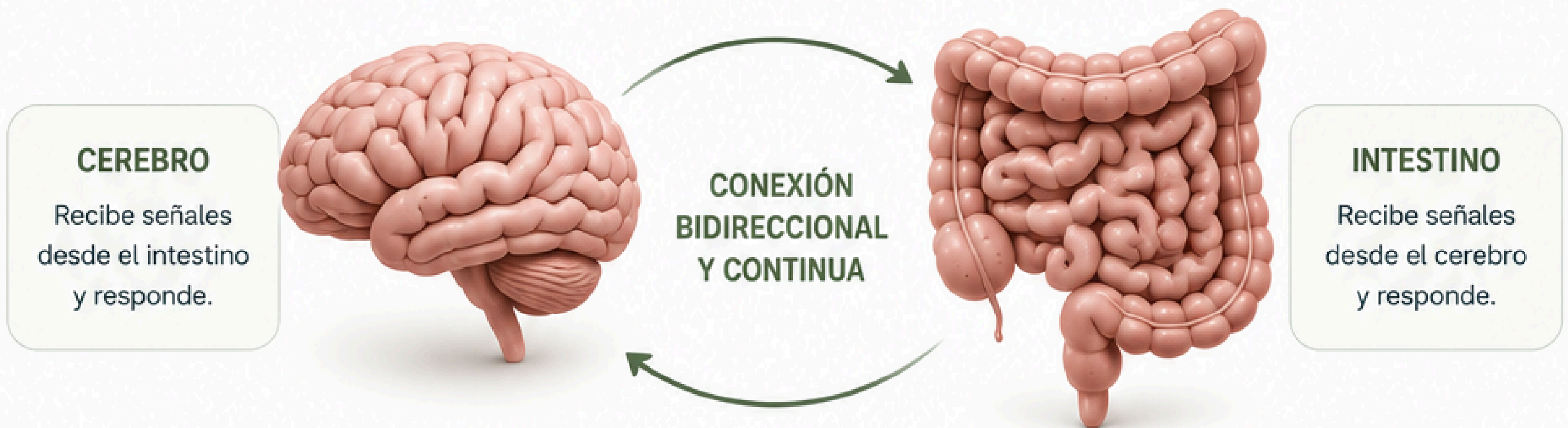


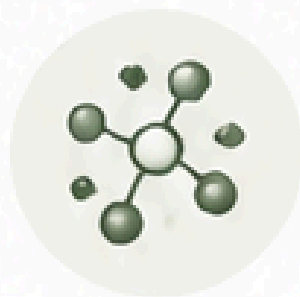
EL EJE INTESTINO-CEREBRO



Tu intestino y tu cerebro están en comunicación constante.
Lo que pasa en uno, afecta al otro.

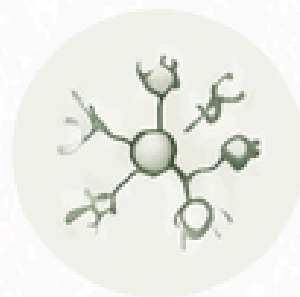


LOS PRINCIPALES MENSAJEROS DE ESTA CONEXIÓN



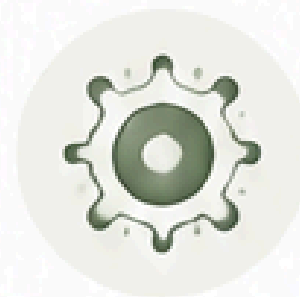
NEUROTRANSMISORES

El 90% de la serotonina se produce en el intestino. Influye en el estado de ánimo, la ansiedad y el bienestar.



NERVIO VAGO

Es la autopista que conecta intestino y cerebro. Transporta información en ambos sentidos.



SISTEMA INMUNE

El intestino alberga gran parte de nuestras defensas. La inflamación intestinal puede influir en el cerebro.



MICROBIOTA

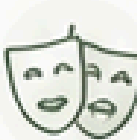
Las bacterias intestinales producen compuestos que modulan el cerebro, las emociones y el comportamiento.

¿CÓMO TE AFECTA?



Estrés y ansiedad

Alteran la microbiota y aumentan la inflamación.



Cambios de ánimo

Un desequilibrio intestinal puede influir en la irritabilidad o la tristeza.



Niebla mental

La inflamación y la disbiosis pueden afectar la claridad mental y la concentración.



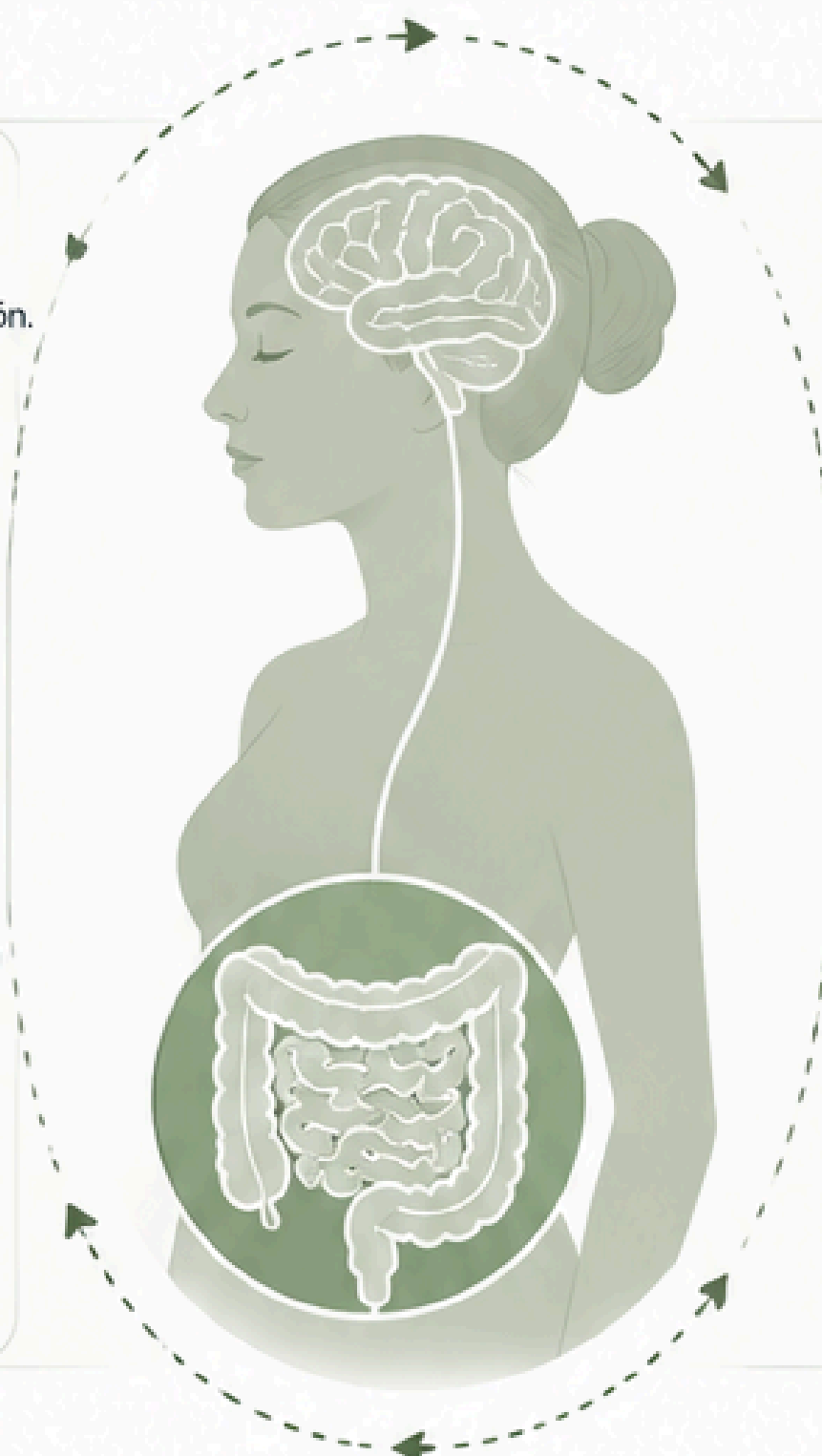
Problemas digestivos

El estrés o las emociones negativas pueden provocar hinchazón, dolor o alteraciones del tránsito.



Sueño de peor calidad

Una microbiota desequilibrada puede dificultar un descanso reparador.



¿QUÉ LO EQUILIBRA?



Alimentación antiinflamatoria

Nutre tu microbiota y reduce la inflamación.



Gestión del estrés

Respirar, meditar o moverte cada día marca la diferencia.



Dormir bien

El descanso regula hormonas y equilibra tu microbiota.



Movimiento diario

Mejora la comunicación entre intestino y cerebro.



Cuidar tu microbiota

Fibra, probióticos y prebióticos para mantener el equilibrio.



Cuidar tu intestino es cuidar tu mente.
Pequeños hábitos, gran impacto.

