



Dr. Stefano Manera
Prólogo de Ted Dinan



El papel de la microbiota intestinal
en nuestras relaciones físicas,
mentales y psicoemocionales



“Alimentar a nuestra microbiota intestinal de forma adecuada es necesario para el mantenimiento de un buen estado de salud general.”



El Autor

El Dr. Stefano Manera, médico cirujano, está especializado en anestesia y reanimación y cuenta con una larga experiencia profesional de 20 años. En su visión holística del paciente, se basa en la medicina integrada y funcional, y para ponerla en práctica se sirve de la alimentación, el mindfulness, la homeopatía clásica hahnemanniana, la osteopatía craneosacral y biodinámica y la kinesiología sistémica.

DE LA MISMA TEMÁTICA

NUESTRAS AMIGAS
LAS BACTERIAS

ISBN 9788417080334

18,90 €



Stefano Manera

CEREBRO INTESTINO, UN VÍNCULO INDISOLUBLE

El papel de la microbiota intestinal en nuestras relaciones físicas, mentales y psicoemocionales

Pvp: € 18,90 (18,17 sin IVA)

Fecha: Abril 2022

Páginas: 192 (32 a colores)

Rústica 17 x 24

ISBN 9788828521556

Thema: VXH, VFMD

Enlace web

ISBN: 978-8828521556



- Presenta los más recientes descubrimientos acerca de la microbiota intestinal y su relación fundamental con el sistema inmunitario
- Temática actual y de gran interés
- Incluye 15 recetas veganas de alimentos fermentados, con fotografías

El Dr. Manera se centra en el eje cerebro-intestino-microbiota, es decir, las conexiones entre el cerebro y el intestino y las inversas, entre los microbios intestinales y el propio cerebro.

El autor analiza la **naturaleza de la microbiota:**

- + las **interacciones** con el Sistema Nervios Central y el sistema inmunitario;
- + su **importancia de cara a la socialización** y conducta;
- + el papel de alimentación, ejercicio físico y estrés en el bienestar de la microbiota;
- + **enfermedades en las que se puede intervenir reequilibrando y cuidando de la microbiota** (intestino irritable, depresión, ansiedad, trastorno bipolar, adicciones, dolores crónicos, fibromialgia, Parkinson, Alzheimer, esclerosis múltiple, etc.)

Completan la obra un capítulo sobre los **alimentos fermentados** y más de **15 recetas veganas**, con fotografías a todo color.

www.macroediciones.com

comunicación@macroediciones.com