



# Nuestro segundo cerebro

*Francisca Joly Gomez*

[Download now](#)

[Read Online](#) 

# Nuestro segundo cerebro

*Francisca Joly Gomez*

## **Nuestro segundo cerebro** Francisca Joly Gomez

Ante el aumento acelerado de los problemas intestinales –gastritis, colitis, estreñimiento–, la comprensión del funcionamiento de nuestro sistema digestivo se vuelve primordial para preservar nuestra salud, no solo física sino emocional. Al comprender la estrecha relación del intestino con nuestro cerebro, a través de las neuronas que se conectan a través del Sistema Nervioso, se explica el porqué numerosas patologías estomacales y digestivas se asocian al estrés de la vida moderna. En este libro cuya autora es una destacada nutrióloga y gastroenteróloga, se da la pauta para identificar el origen de las enfermedades asociadas con este órgano, y se proporciona la clave para mantener o recuperar el equilibrio intestinal mediante soluciones simples para cambiar su alimentación, escoger la cocina más adecuada, privilegiar los alimentos sanos y utilizar los micronutrientes. Todos los principios básicos para tomar conciencia de nuestro intestino, con el fin de recuperar la salud sin recurrir a tratamientos médicos.

## **Nuestro segundo cerebro Details**

Date : Published March 17th 2016 by Paidos México

ISBN :

Author : Francisca Joly Gomez

Format : Kindle Edition 298 pages

Genre :

 [Download Nuestro segundo cerebro ...pdf](#)

 [Read Online Nuestro segundo cerebro ...pdf](#)

**Download and Read Free Online Nuestro segundo cerebro Francisca Joly Gomez**

---

# From Reader Review Nuestro segundo cerebro for online ebook

**Susie Gm says**

Aparte de amar las novelas y cuentos ?, me encanta leer libros con los que siga aprendiendo acerca de cosas reales; en este caso, un libro de medicina ????? que habla sobre porqué el sistema digestivo es nuestro segundo cerebro ?.

Nuestra forma de alimentarnos e ingesta de nutrientes ??, influye en cómo nos sentimos psicológicamente y es importante conocer cómo alimentarte adecuadamente para evitar deficiencias y estar bien por dentro y fuera ?????????

---