

INTESTINOS Sanos MENTE Sana

¿DOS CEREBROS?

¿Sabías que tenemos dos cerebros? Uno en nuestra cabeza y otro en nuestros intestinos **2do cerebro**. Están conectados por un eje de comunicación. La ciencia emergente

Eje Intestinos-Cerebro

(EIC) indica que mucho de los problemas del bienestar se origina en desequilibrios en el EIC.

Cerebro

Eje

100% Humano?

¿Sabías que tenemos ~100 trillones de microorganismos en más de 10,000 cepas diferentes (Microbiota) en nuestro tracto gastrointestinal? Compare esto con nuestros ~10 trillones de células del cuerpo humano y sólo ¡somos **10% humanos!**

Esa misma microbiota tienen ~9 millón de genes comparados con nuestros ~23,000 de genes humanos. Por lo tanto, basados en el recuento de genes

!Somos menos del 1% humanos!

Bacterias

Así como las malas hierbas compiten con las flores en un jardín, las bacterias "malas" compiten con las bacterias "buenas" en nuestros intestinos. En un microbioma balanceado y saludable las bacterias "malas" batallan para sobrevivir.

BACTERIAS

MALAS vs BUENAS

Bacterias MALAS

Campylobacter Jejuni & Salmonella Enterica

– Resulta en envenenamiento de comida e inflamación

Enterococcus Faecium

– Causa infecciones postcirugía y afecciones intestinales

Clostridium Difficile

– Crea efectos que van desde diarrea a inflamaciones que amenazan la vida

Bacterias BUENAS*

Lactobacillus Helveticus R0052*

– Mejora el ánimo disminuyendo la neuro-inflamación e incrementando el metabolismo de la serotonina

Bifidobacterium Longum R0175*

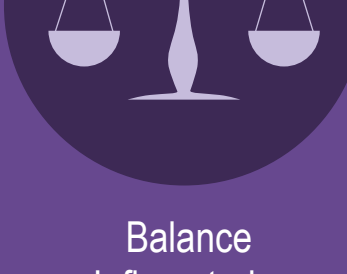
– Mejora la calma disminuyendo los índices de ansiedad y mejorando las funciones cognitivas

Lactobacillus Rhamnosus R0011*

– Reduce el estrés bajando la exposición al cortisol y mejorando la neurotransmisión GABA

*ofrecido en MentaBiotics™

Una Microbiota EQUILIBRADA Soporta:



Balance Inflamatorio Saludable



Protección Inmune Robusta



Proceso Digestivo Óptimo

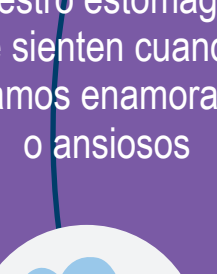
FUNCIONA DE AMBAS MANERAS...

El Cerebro Puede Afectar a los Intestinos

Los Intestinos Pueden Afectar al Cerebro



"Mariposas en nuestro estómago" se sienten cuando estamos enamorados o ansiosos



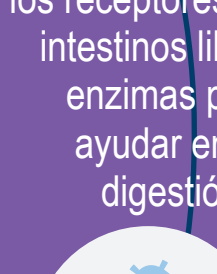
El miedo o la tristeza nos hace sentir "enfermos del estómago"



El estrés agudo puede suprimir nuestro apetito (cortoplazo), mientras que el estrés crónico puede incrementar el apetito y la compulsión por comer (comiendo por estrés)



Cuando comemos, los receptores en los intestinos liberan enzimas para ayudar en la digestión



Las células de los intestinos, incluyendo bacterias de la microbiota, envían señales al cerebro, vía nervios y hormonas para indicar hambre o saciedad (llenura)



Los intestinos producen hasta el 60%-90% de los neurotransmisores involucrados en el bienestar mental, incluyendo la dopamina y la serotonina

EL EJE-INTestino-CEREBRO

El "Eje" entre los intestinos y el cerebro coordina las comunicaciones



nervio vago

Nervios – tales como el nervio vago, provee una "conexión-dura" entre los intestinos y el cerebro



Células – incluyendo el sistema inmunológico, interactúan con la microbiota de los intestinos



Bioquímicos – incluyendo las hormonas, neurotransmisores, y citoquinas, transmiten señales a través del flujo sanguíneo

Equilibra la MENTE con tu ESTILO DE VIDA

Toma un tiempo para **DESCANSAR TU MENTE**



Atención Mental Plena

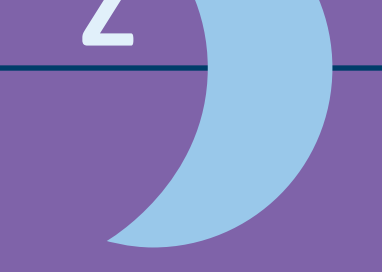
Prácticas tales como yoga, meditación, gratitud, y respiración pausada reducen el estrés y la ansiedad

Dormir inadecuadamente o tener un sueño pobre incrementa la hormona del estrés (cortisol) e interfiere con el ánimo y la función mental



Tómate tu tiempo para **DORMIR**

Tómate tu tiempo para **MOVERTE**



Actividad Física

Ejercitarse de manera regular ha demostrado que reduce el estrés, la ansiedad y la depresión tan efectivamente como las drogas antidepresivas

Equilibrar los INTESTINOS CON NUTRICIÓN

PROBIÓTICOS

Los alimentos probióticos contienen "bacterias buenas" vivas las cuales apoyan el bienestar mental y ayudan a la digestión. Ejemplos incluyen comidas fermentadas como el yogurt, kéfir, kimchi, kombucha, chucrut, miso, tempeh, y suplementos Probióticos.



PREBIÓTICOS

Los alimentos prebióticos contiene fibra y carbohidratos que pueden ser fermentados y digeridos por las bacterias de los intestinos y les sirve como una fuente de energía que estimula el crecimiento de las bacterias que nos benefician. Ejemplos incluyen espárragos, plátanos, vegetales de hojas verdes, ajo, puerros, cebollas, achicoria, alcachofas, jengibre, y suplementos Prebióticos.



FITOBÍOTICOS

Las comidas fitobióticas son ricas en flavonoides que protegen a las bacterias buenas y establecen un ambiente hospitalario para su crecimiento y el desplazamiento de las bacterias malas. Ejemplos incluyen manzanas, uvas, chocolate oscuro y bayas.

