

DE LA INFLAMACIÓN AL BIENESTAR



Elena Gallardo

SINOPSIS

La neurocientífica Elena Gallardo nos brinda en este libro información clave sobre nuestro organismo para que entendamos por qué nuestra vida moderna no es el entorno para el que hemos evolucionado a lo largo de los siglos. ¿Cómo procesa nuestro cerebro todo lo que experimentamos a diario? Desde los pequeños momentos de microestrés hasta las situaciones de mayor tensión generan un flujo de datos constante que afecta directamente a nuestra salud y provoca respuestas en nuestro cuerpo que van desde la inflamación hasta trastornos emocionales.

La autora nos descubrirá los mecanismos de nuestra mente a través de un enfoque científico en la relación cerebro-cuerpo y profundizará en la comunicación entre las partes a través del nervio vago. Además, entenderemos la teoría polivagal, la cual explica los tres estados en los que opera nuestro sistema nervioso: seguridad, alerta y desconexión. Ser conscientes de cómo transitamos entre estos estados es fundamental para mantener nuestro equilibrio físico y mental, puesto que sentir inflamación en nuestro cuerpo puede indicar inflamación en nuestro cerebro.

«De la inflamación al bienestar» aborda los factores que impactan negativamente en nuestro sistema nervioso y cómo uno bien regulado es esencial para conseguir gozar de una salud integral. También aprenderemos a abandonar el «piloto automático» en el que solemos vivir, aprovechando el poder del cerebro para automatizar hábitos que nos resulten beneficiosos. A través de ejercicios prácticos para el desarrollo de la atención plena y corporal, obtendremos las herramientas para regularnos y lograr un autoconocimiento que mejore nuestro día a día y el de nuestro entorno....



Editorial	PINOLIA
Materia	BIENESTAR Y SALUD
EAN	9788419878908
Status	Disponible
Páginas	240
Tamaño	230x150x15 mm.
Peso	334
Precio (Imp. inc.)	24,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	03/12/2024