

# TEMARIO DEL CURSO

## ¡Cuida tu intestino y recupera la salud!

### TEMA 1 - El intestino, clave de nuestra salud

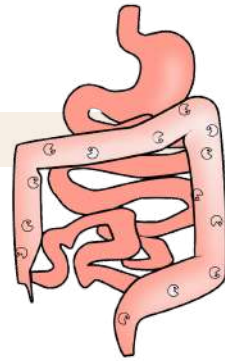
- Sistema inmunitario e intestino
- Red de comunicación de mucosas
- Las neuronas del intestino

### TEMA 2 - Microbiota intestinal: ¿qué es y por qué tengo que cuidarla?

- Los microbios, nuestros soldados
- La hipótesis de la higiene
- Microbiota y microbioma
- Occidentalización de la microbiota
- Concepto de metaorganismo

### TEMA 3 - ¿De qué manera nos ayuda?

- Los microbios, nuestros soldados
- Funciones de defensa y protección
- Permeabilidad intestinal
- Digestión
- Respuesta inmunitaria
- Ácidos grasos de cadena corta



### TEMA 4 - Microbiota, en la salud y en la enfermedad

- Diversidad y resiliencia, lo que necesitan nuestros microbios
- Disbiosis intestinal
- Hiper-permeabilidad intestinal
- Implicación de la microbiota en las patologías digestivas
- Otras patologías asociadas

### TEMA 5 - Intestino, microbiota y medicinas ancestrales

- Medicina Tradicional China y eje intestino-cerebro
- Recuperando el conocimiento tradicional: más allá de los problemas digestivos
- Las intolerancias alimentarias del pasado
- Estrategias tradicionales para mejorar la microbiota intestinal

### TEMA 6 - Las 7 claves para conseguir una microbiota intestinal sana

- Gestación, parto y primera infancia, donde todo empieza
- Gestión del estrés y de las emociones
- Fármacos, solo los indispensables
- Alimentación prebiótica
- Minimizar el contacto de tóxicos
- La importancia del movimiento
- Exposición solar y salud