



Doctora, De La Puerta

Soy la doctora M^a Dolores de la Puerta, nací en Cartagena. Aunque inicialmente me formé como cirujano plástico, circunstancias personales hicieron que hacia el año 2000 empezara a explorar el maravilloso mundo de la microbiota intestinal. Poco a poco fui evolucionando mi práctica clínica asistencial, dedicándome a tratar en la consulta pacientes con todas las patologías asociadas a la disbiosis intestinal, y esto es lo que hago y a lo que me dedico en la actualidad. No he dejado de estudiar e investigar desde entonces, evolucionando el abordaje de mis pacientes y aplicando a los tratamientos lo que descubro cada día. Es con ellos y de ellos con quien más he aprendido y son ellos los que me animan y motivan para seguir haciéndolo. En la medicina y en la vida, ser flexible me ha permitido caminar recto y nunca darme por vencida, me ha permitido llegar, una y otra vez, un poco más lejos.

riverside
agency

Un intestino feliz

Autor: Doctora, De La Puerta

Harper Collins Iberica

ISBN: 978-84-9139-897-4 / Rústica / 224pp | 140 x 215 cm

Precio: \$ 29.700,00

¿Sabías que existe una estrecha relación entre la felicidad y las bacterias de nuestro intestino? ¿Que un buen tránsito intestinal ayuda a tener una buena salud mental? ¿Que la microbiota tiene un papel fundamental en tu salud, en la prevención de enfermedades y que refuerza tu sistema inmunitario? La doctora de la Puerta, una de las mayores expertas en la materia, te ofrece la obra definitiva sobre la microbiota y demuestra, basándose en su dilatada experiencia clínica e investigación científica, la conexión que existe entre el intestino y el cerebro. En estas páginas conoceremos, de forma sencilla y llena de ejemplos prácticos, qué es realmente la microbiota, cómo podemos cuidarla y qué hábitos son necesarios para equilibrarla desde la alimentación, el ejercicio, el sueño, la digestión, el estrés, la inflamación... Un libro que mejorará tu salud y tus emociones; en definitiva, tu vida. La microbiota está desestabilizando el enfoque que tradicionalmente conectaba la salud mental solo con el cerebro. Hoy sabemos que la cabeza no es el único órgano cognitivo. Hay evidencias que indican que el intestino está permanentemente almacenando información, recordando, sintiendo y pensando por sí mismo.

La doctora de la Puerta, una de las mayores expertas en la materia, te ofrece la obra definitiva sobre la microbiota y demuestra, basándose en su dilatada experiencia clínica e investigación científica, la conexión que existe entre el intestino y el cerebro.