



PNI



¿QUÉ ES LA PNI?

La **psiconeuroinmunología (PNI)** es un campo científico interdisciplinario que estudia la relación entre los procesos psicológicos y los sistemas nervioso, digestivo, e inmunitario, así como sus efectos sobre la salud.

La PNI se fundamenta en una **visión integradora y natural**, y aborda las patologías desde el origen, estudiando la relación y las interacciones entre los sistemas digestivo, inmune (defensas), nervioso y endocrino (hormonas), **encontrando y tratando la causa** del problema en vez de solamente paliar los síntomas.

Mediante un **análisis exhaustivo de sangre, heces y orina**, y prestando especial atención a los síntomas y particularidades de cada caso desde la primera visita, se diseña un tratamiento personalizado. A partir de ahí, se trabaja con nutrición y suplementación para recuperar el equilibrio entre nuestro cuerpo y nuestra mente.

Si tienes digestiones complicadas, alteraciones hormonales, fatiga, problemas de piel, migrañas, etc., o bien si no encuentras soluciones a tus problemas de salud, y la medicina convencional no está funcionando para ti, la **PNI puede ayudarte**.



¿EN QUÉ SE BASA LA PNI?

La PNI estudia la interacción entre los procesos comportamentales, neurológicos, endocrinos e inmunitarios. El **cerebro se comunica con el sistema inmune mediante el sistema nervioso autónomo y la actividad neuroendocrina.**

El **estrés psicológico y emocional** tiene un impacto en nuestro sistema inmune, haciéndonos más susceptibles a padecer cualquier tipo de enfermedad, desde un simple resfriado a enfermedades autoinmunes. Si alguna vez te has puesto enfermo en una época en que estabas sufriendo mucho estrés, seguramente podrás ver que todo esto tiene mucho sentido.

A menudo los psicólogos tratan la mente como si no tuviera apenas conexión con el cuerpo físico. Del mismo modo, muchos médicos convencionales tratan el cuerpo físico sin tener en cuenta las emociones y pensamientos. Sin embargo, **el cuerpo y la mente no están separados, por lo que no pueden tratarse separadamente.**

Debemos tener en cuenta que detrás de cada enfermedad o sintomatología existe un **estilo de vida**. La PNI nos ayuda a identificar aquellos factores individuales que llevan a desarrollar determinados síntomas. A menudo se hacen multitud de pruebas mediante las cuales **no se obtiene ningún resultado relevante**; sin embargo conocer los hábitos y los aspectos biológicos y psicosociales de la persona nos permite **modificar nuestros hábitos y con ello aumentar nuestra calidad de vida.**

Los pilares en el tratamiento con PNI son: la **nutrición ortomolecular (celular)**, la suplementación natural, la reeducación en cuanto a **hábitos alimentarios y cotidianos**, el ejercicio de mente y cuerpo, y la medicina convencional.

BENEFICIOS DE LA PNI

La PNI es una **medicina interdisciplinaria, holística y científica**. Su enfoque se basa en encontrar y tratar la causa de las patologías, en lugar de centrarse únicamente en el tratamiento paliativo de los síntomas. Así pues, la PNI ofrece **tratamientos personalizados**, basándose en las particularidades de cada caso, para conseguir resultados satisfactorios y duraderos, **sin depender de medicamentos**.

Debido a la íntima relación de **interdependencia entre el sistema gastrointestinal y el sistema nervioso**, podemos decir que nuestras emociones se expresan en nuestro sistema digestivo, y que la salud de este influye sobre nuestros pensamientos y emociones. Así pues, la PNI te permite abordar cualquier problema en concreto, **trabajando sobre tu dieta, y restableciendo tu salud a nivel global**.

Un buen tratamiento con PNI trabaja sobre la dieta y hábitos del paciente, y simultáneamente sobre su sistema inmune y su estado psicológico. Así pues, aunque en ocasiones se trate de tratamientos más largos, ello compensa, ya que están enfocados en recuperar y mantener el equilibrio global, **haciendo partícipe al paciente en este proceso**.

El objetivo principal de la PNI es **mejorar la calidad de vida de la persona**, tratándola, no solo desde aquello que hace evidente su enfermedad, sino **buscando el origen de su disfunción a través de la historia clínica del paciente**.



“La PNI te ayuda a tomar las riendas de tu salud sin depender de fármacos”

La PNI es adecuada y eficaz para el tratamiento de las siguientes patologías:

- Dolor crónico
- Problemas digestivos
- Problemas dermatológicos
- Problemas hormonales
- Disfunciones de la tiroides
- Estrés y ansiedad
- Migrañas
- Fatiga crónica
- Sobrepeso
- Alergias
- Infecciones de repetición
- Etc.



Si tienes cualquier duda sobre la idoneidad del tratamiento con PNI para tu caso en particular, no dudes en ponerte en contacto con nosotros.



¿CÓMO FUNCIONA LA PNI?

La PNI se fundamenta en el hecho de que los **procesos mentales influyen sobre la condición del cuerpo físico**. Ocurre lo mismo a la inversa, es decir, **el estado y salud del cuerpo físico influyen sobre el estado psicológico y la mente**. Esto ha sido demostrado mediante múltiples estudios científicos.

Por ejemplo, si tenemos dificultades para ir al baño, esto nos afecta a nivel de sistema nervioso, hormonal y emocional. **El intestino comprende el 80% de nuestro sistema inmunitario innato**, de modo que los alimentos que consumimos y su absorción resultan esenciales para nuestra salud. El intestino fabrica aproximadamente un 90% de la serotonina, conocida como hormona de la felicidad. Así pues si nos encontramos cansados o deprimidos, ¡debemos comenzar por asegurarnos de que evacuamos correctamente cada día!

EL EJE CEREBRO-INTestino, Y SU RELACIÓN CON EL ESTRÉS

El “**eje cerebro-intestino**” se refiere a la **comunicación bidireccional entre el intestino y el cerebro**, mediante sus diferentes rutas (nervio vago y neuronas espinales aferentes, citoquinas, hormonas intestinales, y moléculas de señalización derivadas de la microbiota intestinal).

A menudo el intestino se conoce como “segundo cerebro” ya que posee más cantidad de neuronas que la propia espina dorsal, lo cual explica por qué debemos prestar especial atención a nuestro sistema digestivo.

Así pues, el sistema digestivo posee una extensísima red de neuronas (cien millones) que van desde el esófago hasta el ano, conocido como **sistema nervioso entérico (SNE)**. Los neurotransmisores que intervienen en la comunicación entre neuronas, son responsables de las diferentes funciones mentales (memoria, atención, estado de ánimo, etc.) y están íntimamente relacionadas con las células intestinales y la flora intestinal.

La **microbiota intestinal** (conjunto de bacterias y microorganismos intestinales) se considera cada vez más como otro órgano o sistema diferenciado, desempeña un gran papel en la inmunidad, digestión, metabolismo, inflamación y proliferación celular.

Hoy en día sabemos que existe un vínculo entre el **estrés crónico** y la aparición y desarrollo de todo tipo de trastornos (gastrointestinales, inmunitarios, cardíacos etc.). El estrés puede provocar que el cuerpo reaccione como si se tratara de una enfermedad o infección, con la diferencia de que éste se origina en el cerebro en vez de en nuestras células inmunes. Si bien el estrés activa la respuesta inmune de nuestro cuerpo, cuando se vuelve crónico, las **citoquinas** que produce causan inflamación durante largos periodos. La **inflamación crónica** incrementa el riesgo de padecer enfermedades.

“El estrés puede tener importantes efectos fisopatológicos sobre el sistema digestivo”

Nuestro sistema inmune está siempre activo, y es estimulado constantemente por microorganismos, tóxicos, y residuos alimentarios en nuestro intestino, lo cual según cada caso, condicionará nuestra inmunidad de una u otra manera. Así pues el desarrollo de nuestro sistema inmune depende de la calidad y equilibrio de nuestras bacterias intestinales y de nuestra microbiota, y por lo tanto de nuestra alimentación.



“La PNI permite empoderar al paciente, haciéndolo consciente y partícipe de los procesos relacionados con su salud”



psicología / emdr / neurofeedback /
neuropsicología / psiquiatría / pni / hipnosis /
coaching / meditación y movimiento /
mindfulness / somatic experiencing

En Neurocenter tenemos como objetivo la salud integral y el **equilibrio entre el cuerpo y la mente**. Buscamos sinergias entre terapias complementarias, atendiendo a las últimas investigaciones y descubrimientos en psicología, neurociencia, y medicina integrativa.



📍 Carrer Gresolet 14 Bajos - 08034 **Barcelona**
☎ 93 328 3731 📞 622 08 84 35

Carrer Marquès de Caldes de Montbui, 125 - 17003 **Girona**
neurocenter.com info@neurocenter.com