



PNI



QUÈ ÉS LA PNI?

La **psiconeuroimmunologia (PNI)** és un camp científic interdisciplinari que estudia la relació entre els processos psicològics i els sistemes nerviós, digestiu i immunitari, així com els seus efectes sobre la salut.

La PNI es fonamenta en una visió **integradora i natural**, i aborda les patologies des de l'origen, estudiant la relació i les **interaccions entre els sistemes digestiu, immune (defenses), nerviós i endocrí (hormones)**, trobant i tractant la **causa del problema** en comptes de només pal·liar-ne els símptomes.

Mitjançant una **anàlisi exhaustiva de sang, femta i orina**, i posant especial atenció als símptomes i particularitats de cada cas des de la primera visita, es dissenya un **tractament personalitzat**. A partir d'aquí, es treballa amb nutrició i suplementació per a recuperar l'equilibri entre el nostre cos i la nostra ment.

Si tens digestions complicades, alteracions hormonals, fatiga, problemes de pell, migranyes, etc., o bé si no trobes solucions als teus problemes de salut, i la medicina convencional no funciona per a tu, **la PNI et pot ajudar**.



EN QUÈ ES BASA LA PNI?

La PNI estudia la interacció entre els processos comportamentals, neurològics, endocrins i immunitaris. El cervell es comunica amb el sistema immune mitjançant el sistema nerviós autònom i l'activitat neuroendocrina.

L'estrès psicològic i emocional té un impacte al nostre sistema immune, fent-nos més susceptibles a patir qualsevol tipus de malaltia, sigui un simple refredat o bé malalties autoimmunes. Si mai t'has posat malalt en una època en què estaves patint molt estrès, segurament podràs veure que tot això té molt de sentit.

Sovint els psicòlegs tracten la ment com si gairebé no tingués connexió amb el cos físic. De la mateixa manera, molts metges convencionals tracten el cos físic sense tenir en compte les emocions i els pensaments. No obstant això, el cos i la ment no estan separats, per la qual cosa no es poden tractar separatament.

Una altra cosa que hem de tenir en compte, és que darrere de cada malaltia o simptomatologia hi ha un estil de vida. La PNI ens ajuda a identificar els factors individuals que porten a desenvolupar determinats símptomes. Sovint es fan multitud de proves per mitjà de les quals no s'obté cap resultat rellevant; tanmateix, conèixer els hàbits i els aspectes biològics i psicosocials de la persona ens permet modificar els nostres hàbits, i amb això, augmentar la nostra qualitat de vida.

Els pilars en el tractament amb PNI són: la nutrició ortomolecular (cel·lular), la suplementació natural, la reeducació quant a hàbits alimentaris i quotidians, l'exercici de la ment i el cos, i la medicina convencional.

BENEFICIS DE LA PNI

La PNI és una medicina interdisciplinària, holística i científica. El seu enfocament es basa a trobar i tractar la causa de les patologies, en lloc de centrar-se únicament en el tractament paliatiu dels símptomes. Així doncs, la PNI ofereix **tractaments personalitzats**, basant-se en les particularitats de cada cas, per aconseguir resultats satisfactoris i duradors, sense dependre de medicaments.

A causa de l'íntima relació d'interdependència que existeix entre el sistema gastrointestinal i el sistema nerviós, podem dir que les nostres emocions s'expressen al nostre sistema digestiu, i que la seva salut influeix sobre els nostres pensaments i emocions. Així doncs, la PNI us permet abordar qualsevol problema en concret, **treballant sobre la vostra dieta, i restablint la vostra salut globalment.**

Un bon tractament amb PNI treballa sobre la dieta i els hàbits del pacient, i simultàniament sobre el seu sistema immune i el seu estat psicològic. Així doncs, encara que de vegades es tracti de tractaments més llargs, això compensa, ja que estan enfocats a recuperar i mantenir l'equilibri global, fent **que el pacient sigui partícip en aquest procés.**

L'objectiu principal de la PNI és millorar la qualitat de vida de la persona, tractant-la, no sols des d'allò que fa evident la seva malaltia, sinó cercant l'origen de la seva disfunció a través de la seva història clínica.



“La PNI t’ajuda a agafar les regnes de la teva salut sense dependre de fàrmacs”

La PNI és adequada i eficaç per al tractament de les següents patologies:

- Dolor crònic
- Problemes digestius
- Problemes dermatològics
- Problemes hormonal
- Disfuncions de la tiroide
- Estrès i ansietat
- Migranyes
- Fatiga crònica
- Sobrepès
- Al·lèrgies
- Infeccions de repetició
- Etc.



Si tens qualsevol dubte sobre la idoneïtat del tractament amb PNI pel teu cas en particular, no dubtis a posar-te en contacte amb nosaltres.



COM FUNCIONA LA PNI?

La PNI es fonamenta en el fet que **els processos mentals influeixen sobre la condició del cos físic**. Passa el mateix a la inversa, és a dir, **l'estat i la salut del cos físic influeixen sobre l'estat psicològic i la ment**. Això ha estat demostrat mitjançant múltiples estudis científics.

Per exemple, si tenim dificultats per anar de ventre això ens afecta als sistemes nerviós, hormonal i emocional. **L'intestí comprèn el 80% del nostre sistema immunitari innat**, de manera que els aliments que consumim i la seva absorció són essencials per a la nostra salut. **L'intestí fabrica aproximadament un 90% de la serotonina del cos, coneguda com a hormona de la felicitat**. Així doncs, si ens trobem cansats o deprimits, hem de començar per assegurar-nos que anem de ventre correctament cada dia!

L'EIX CERVELL-INTESTÍ, I LA SEVA RELACIÓ AMB L'ESTRÈS

Quan parlem d'eix cervell-intestí ens referim a la comunicació bidireccional entre l'intestí i el cervell, mitjançant les seves diferents rutes (nervi vague i neurones espinals aferents, citocines, hormones intestinals, i molècules de senyalització derivades de la microbiota intestinal).

Sovint l'intestí es coneix com a "segon cervell", ja que posseeix més quantitat de neurones que l'espina dorsal, la qual cosa explica per què hem de parar especial atenció al nostre sistema digestiu.

Així doncs, el sistema digestiu posseeix una extensíssima xarxa de neurones (cent milions) que van des de l'esòfag fins a l'anus, conegut com a sistema nerviós entèric (SNE). Els neurotransmissors que intervenen en la comunicació entre neurones són responsables de les diferents funcions mentals (memòria, atenció, estat d'ànim, etc.) i estan íntimament relacionades amb les cèl·lules intestinals i la flora intestinal.

La microbiota intestinal (conjunt de bacteris i microorganismes intestinals) es considera cada cop més com un altre òrgan o sistema diferenciat, i juga un paper molt important pel que fa a la immunitat, digestió, metabolisme, inflamació i proliferació cel·lular.

Avui dia sabem que hi ha un vincle entre l'estrès crònic i l'aparició i el desenvolupament de tot tipus de trastorns (gastrointestinals, immunitaris, cardíacs, etc.). L'estrès pot provocar que el cos reaccioni com si es tractés d'una malaltia o infecció, amb la diferència que aquest s'origina al cervell en comptes de les nostres cèl·lules immunes. Tot i que l'estrès activa la resposta immune del nostre cos, quan es torna crònic, les citocines que produeix causen inflamació durant llargs períodes. La inflamació crònica incrementa el risc de patir malalties.

“L'estrès pot tenir importants efectes fisiopatològics sobre el sistema digestiu”

El nostre sistema immune està sempre actiu, i és estimulat constantment per microorganismes, toxines, i residus alimentaris del nostre intestí, la qual cosa segons cada cas, condicionarà la nostra immunitat d'una manera o altra. Així doncs, el desenvolupament del nostre sistema immune depèn de la qualitat i equilibri dels nostres bacteris intestinals i de la nostra microbiota i, per tant, de la nostra alimentació.



“La PNI permet empoderar el pacient, fent-lo conscient i particip dels processos relacionats amb la seva salut”



psicologia / emdr / neurofeedback /
neuropsicologia / psiquiatria / pni / hipnosi /
coaching / meditació i moviment /
mindfulness / somatic experiencing

A Neurocenter tenim com a objectiu la salut integral i
l'**equilibri entre el cos i la ment**. Busquem sinergies
entre teràpies complementàries, atenent les darreres
investigacions i descobriments en psicologia,
neurociència, i 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