

# SALUD INTEGRATIVA: COMPRENDER EL CUERPO COMO UN TODO

Por Lic. Mariana Granados Ortiz

El organismo funciona como una red interconectada. Cuando un sistema se altera, afecta a todo lo demás

## SISTEMA NERVIOSO



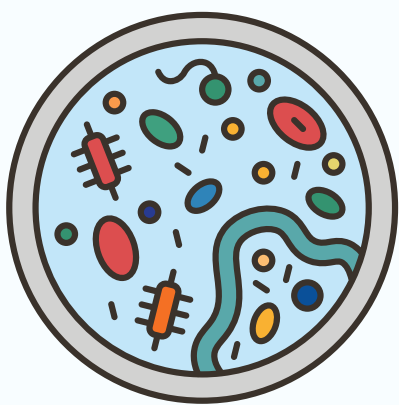
Regula el estrés, el sueño, la conducta, muchas funciones automáticas de nuestro organismo y la percepción sensorial.

## SISTEMA INMUNOLÓGICO

Participa en la defensa del organismo y genera procesos inflamatorios para protegernos. Cuando estos procesos no se resuelven correctamente pueden volverse crónicos.



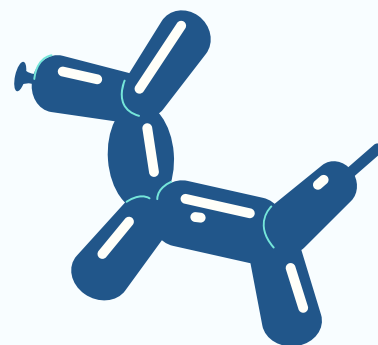
## SISTEMA DIGESTIVO Y MICROBIOTA



Influyen en la digestión, la inmunidad, el metabolismo, la función cerebral, la regulación neuroendócrina y hasta de detoxificación

## SISTEMA ENDOCRINO

Las hormonas regulan energía, crecimiento, estado de ánimo y metabolismo.



La salud integrativa busca comprender cómo interactúan estos sistemas y cómo se relacionan con el entorno para identificar las causas profundas de los desequilibrios.

El enfoque integrativo busca comprender el funcionamiento del organismo como un todo e ir más allá de los síntomas

