



TEMARIO

**FUNCIÓN HEPÁTICA – MICROBIOTA –
SUPLEMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.**

Docente: Susagna Muns Camp

TERÀPIES MUNS | CURSO ONLINE FUNCIÓN HEPÁTICA – MICROBIOTA –
SUPLEMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

©TERÀPIESMUNS

TEMA I: NUESTRO HÍGADO Y FUNCIONES HEPÁTICAS

ÍNDICE

1 FUNCIONES HEPATICAS

- 1.1 Partes del hígado
- 1.2 Histología del hígado
- 1.3 Funciones del hígado
 - 1.3.1 Metabolismo de los carbohidratos
 - 1.3.2 Metabolismo de los lípidos.
 - 1.3.3 Metabolismo de las proteínas
 - 1.3.4 Procesamiento de fármacos y hormonas
 - 1.3.5 Excreción de bilirrubina
 - 1.3.6 Síntesis de sales biliares
 - 1.3.7 Almacenamiento
 - 1.3.8 Fagocitosis
 - 1.3.9 Interviene en el proceso de activación de la vitamina D

2 PROCESO DE BIOTRANSFORMACIÓN HEPÁTICA

- 2.1 FASE I
- 2.2 Reacciones de oxidación, reducción e Hidrólisis:
- 2.3 Inhibición enzimática (pomelo)
- 2.4 Inducción enzimática (Hierba de San Juan)
- 2.5 FASE II
- 2.6 Sulfatación 13
 - 2.6.1 ¿Qué podemos hacer para ayudar a la sulfatación?
 - 2.6.2 ¿Qué debemos evitar?
- 2.7 Metilación.
 - 2.7.1 ¿Cómo podemos ayudar a la metilación?
 - 2.7.2 ¿Qué deberíamos evitar?
- 2.8 Glucuronización
 - 2.8.1 ¿Qué es necesario para una buena glucuronización?
 - 2.8.2 Inhibidores de la glucuronización

TEMA II: LA IMPORTANCIA DE LA MICROBIOTA

INDICE

1 MICROBIOMA Y MICROBIOTA

- 1.1 Microbioma
- 1.2 Funciones del microbioma
- 1.3 Factores que influyen en el microbioma
- 1.4 Variaciones
- 1.5 Interconexión entre los microbiomas
- 1.6 Enfermedades relacionadas con las alteraciones del microbioma

2 MICROBIOTA

- 2.1 ¿Qué es la microbiota?
- 2.2 Microbiota en el recién nacido y en el adulto

3 BACTERIAS INTESTINALES

- 3.1 Propiedades de las bacterias del tracto digestivo
- 3.2 Efectos positivos de la microbiota intestinal
- 3.3 Niveles óptimos del pH de los fluidos corporales
- 3.4 La importancia de tener un pH ácido gástrico
- 3.5 Consecuencias de la modificación del pH gástrico
- 3.6 ¿Qué puede modificar el equilibrio del microbioma y microbiota gástrica?
 - 3.6.1 Bicarbonato sódico
 - 3.6.2 Antibióticos
 - 3.6.3 Inhibidores de la bomba de protones (IBP), antihistamínicos H2
 - 3.6.4 Antiácidos

4 EJE INTESTINO – CEREBRO

4.1 Enfermedades vinculadas al eje intestino-cerebro

4.1.1 Autismo

4.1.2 Alzheimer

4.1.3 Parkinson

TEMA III: PREBIOTICOS, PROBIOTICOS Y SIMBIOTICOS

INDICE

1 PREBIÓTICOS

1.1 ¿Qué son los prebióticos?

1.2 Funciones de los prebióticos

1.3 Tipos de prebióticos

1.3.1 Fructanos (FOS)

1.3.2 Galacto-oligosacáridos (GOS)

1.3.3 Oligosacáridos derivados del almidón

1.3.4 Almidón resistente

1.3.5 Oligosacáridos no derivados de los carbohidratos

2 PROBIÓTICOS

2.1 ¿Qué son los probióticos?

2.2 Características que debe presentar un probiótico

2.3 Funciones de los probióticos

2.4 Beneficios inmunológicos

2.5 Beneficios no inmunológicos

2.6 Tipos de probióticos

2.6.1 Bacterias productoras de ácido láctico

3 SIMBIOTICOS

3.1 Que son los simbióticos

4 ALIMENTOS BENEFICIOSOS EN LA SALUD INTESTINAL

- 4.1 Kéfir
- 4.2 Ghee
- 4.3 Té kombucha
- 4.4 Malvavisco.
- 4.5 Kuzu
- 4.6 Raíz de Jengibre

TEMA IV: TOXICOS

INDICE

1 ¿QUÉ PUEDE ENFERMARNOS?

- 1.1 Factores y causas
- 1.2 Exposoma
- 1.3 ¿Y ahora qué?

2 TOXINAS Y XENOBIÓTICOS

- 2.1 ¿Qué son las toxinas o los xenobióticos?
- 2.2 Toxinas exógenas
 - 2.2.1 Compuestos organohalogenados: dioxinas, furanos y PCBs
 - 2.2.2 Compuestos organofosforados
 - 2.2.3 Hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAPs)
 - 2.2.4 Bifenilos policlorados (BPC)
 - 2.2.5 Acrilamida
 - 2.2.6 Bisfenoles A y B 9
 - 2.2.7 Ftalatos
 - 2.2.8 Metales pesados
- 2.3 Toxinas endógenas
 - 2.3.1 Metabolitos generados
 - 2.3.2 Exceso de estrógenos

3 SÍNTOMAS INDICATIVOS DE LA EXISTENCIA DE UNA MALA DETOXIFICACIÓN

3.1 ¿Qué síntomas aparecen?

TEMA V: ADITIVOS, CONSERVANTES. FASE I Y II HEPATICA

INDICE

1 ¿QUÉ DEBEMOS SABER SOBRE LA SALUD?

1.1 Influencia de los tóxicos

2 ADITIVOS Y CONSERVANTES

2.1 ¿Qué son?

2.2 Clasificación

2.3 Codificación

2.4 Tipos de aditivos y conservantes

3 FASE I HEPÁTICA

3.1 Nutrientes necesarios

3.2 Alimentos y plantas para activar la fase I

3.3 Tóxicos y alimentos que activan la fase I

3.4 Alimentos y plantas que inhiben la fase I

3.5 Tóxicos y otros factores que inhiben la fase I

3.6 Otras cuestiones a tener en cuenta

4 FASE II HEPÁTICA

4.1 Nutrientes necesarios

4.2 Alimentos y plantas para activar la fase II

4.3 ¿Qué puede inhibir la fase II?

4.4 Otras cuestiones a tener en cuenta

TEMA VI: PROTOCOLOS DETOX

ÍNDICE

1 PRINCIPIOS BÁSICOS DE CÓMO EMPEZAR UNA DETOXIFICACIÓN

- 1.1 No aumentar la toxicidad 4
- 1.2 Ayudar a la detoxificación 5

2 ¿QUE AFECTA A LA SALUD GASTROINTESTINAL?

- 2.1 Proceso de la digestión de alimentos

3 DETOXIFICACIÓN HEPÁTICA

- 3.1 Recomendaciones generales

4 REMEDIOS PARA EL HÍGADO

- 4.1 Remedios de la abuela y otros
 - 4.1.1 Aceites esenciales
 - 4.2.1 Uso oral de los aceites esenciales.
 - 4.2.2 Suplementación
 - 4.2.3 Fitoterapia

5 COMO AYUDAR A DETOXIFICAR EL INTESTINO

- 5.1 Recomendaciones generales
- 5.2 Que hacer en caso de estreñimiento
- 5.3 La importancia de tener un intestino funcional
- 5.4 Suplementación

6 COMO AYUDAR A UN BUEN FUNCIONAMIENTO RENAL

- 6.1 Consejos generales.
- 6.2 Productos y pautas que pueden ayudar a los riñones
 - 6.2.1 Aceites esenciales
 - 6.2.2 Fitoterapia

7 EJEMPLO DE UN PROTOCOLO DETOXIFICADOR

7.1 Antes de iniciar la depuración

7.2 Después de haber realizado la depuración

7.2.1 Programa de 3 días de ayuno detox

7.2.2 Programa de 3 días detox