

حن ما نأكله ؟ تكاد تكون الحقيقة . الجهاز الهضمي هو كل شيء من أجل الصحة. ذات مرة: "كل الأمراض تبدأ في الأمعاء". في حين أن جميع الأمراض لا تبدأ فعلياً في القناة الهضمية ، والأمراض المعرفية تبدأ في الواقع باضطرابات أو اختلالات في الجهاز الهضمي. غالباً ما تؤدي اضطرابات الأمعاء إلى أعراض مثل ضباب الدماغ وضعف التركيز وضعف الذاكرة والاكتئاب والقلق . هذا لأن القناة الهضمية والدماغ على اتصال مستمر عبر محور القناة الهضمية. إذا كنت ترغب في الحصول على مزيد من الأفكار حول صحة الجهاز الهضمي ،