

תקציר ההרצאה "תחושת בטן - הקשר בין חיידקי המעי לחיי חברה, דיכאון וזיכרון" -8.8.24

האם חשבתם מאיפה בא הביטוי "תחושת בטן"? האינטואיציה - התחושה האישית הפנימית החזקה, לגבי מצב מסוים אשר לרב אנו סומכים עליו, אל אף שאין לנו ראיות ממשיות לאמיתות שלו.

לעיתים, זה לא מסתכם בהרגשה פנימית בלבד אלא מתבטאת במיחושים בבטן!! מסתבר שזה לא מקרי. המחקרים מגלים שבאזור הבטן נמצאת הרשת העצבית השנייה בגודלה אחרי המוח. למעשה מזה שנים נהוג לקרוא לבטן "המוח השני", סוג של מודיעין או מרכז בקרה או חשיבה.

ריבוי הנוירונים בעיכול מאפשר לנו "להרגיש" את העולם הפנימי של המעיים ולעזור בהפעלת כוחות מכניים, ויסות מערכת החיסון והפרשת הורמונים. כמו כן, מערכת העצבים במעי מסייע בהתכווצויות שרירים קצביות להעברת המזון.

בהרצאה אני מציגה את:

- 4 המערכות העיקריות המווסתות את יחסי הגומלין המתקיימים בין מערכת העיכול למוח: 1. עצבית, 2. נוירו-הורמונלית, 3. דלקתית, 4. דרך חיידקי המעי – המיקרוביוטה.
- איך המערכות הנ"ל תורמות לשמירה על בריאותנו הפיזית, המנטלית והרגשית
- איך משפיע סטרס על חיידקי המעי ועל מצב הרוח, זיכרון ודיכאון
- אילו שינויים באורח חיים תורמים הכי הרבה לבריאות הציר בטן – מוח