

Wellness Tidbits



THE GUT-BRAIN CONNECTION

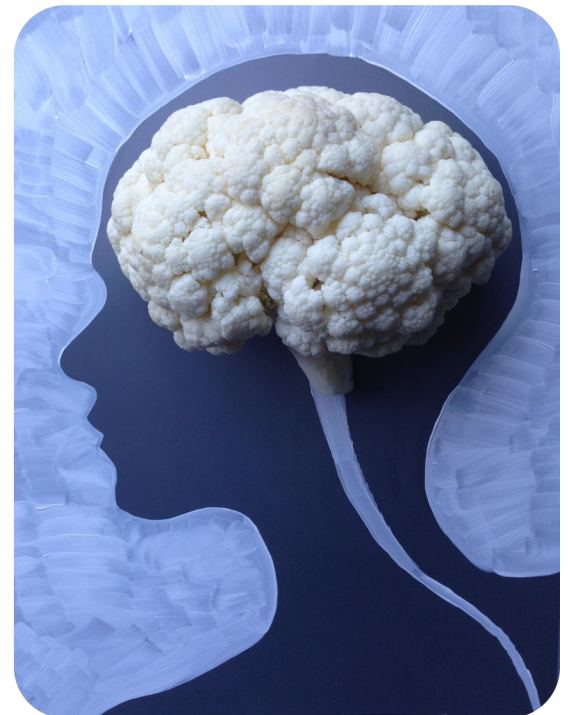
When making decisions, the old saying “trust your gut” may be truer than you realize. You could be getting signals from a source hidden in your digestive system. According to Johns Hopkins Medicine, “this brain in your gut is revolutionizing medicine’s understanding of the links between digestion, mood, health, and even the way you think.”

Your GI tract contains over 100 million nerve cells (90% of serotonin receptors) and is in constant communication with your brain. The link between gut and mood can shed light on better prevention and treatment for mental and emotional diseases. When gut balance is disrupted, disease can occur. Avoiding inflammation-producing foods, such as foods high in additives and preservatives, can help maintain proper gut health.

Nutritional psychiatry is a relatively new field that links food and eating habits to mental health and focuses on how eating different foods makes you feel. Substituting fresh fruits and vegetables for processed foods, eating more seafood and lean, white meats can lead to better mental health. Small changes can lead to big results!

Resources:

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-brain-gut-connection>



Join the Monthly TSHBP Fitbit® Challenge!

How to Play

- 1) Read the article above.
- 2) Click the button on the right to answer
- 3) A winner will be chosen randomly from correct responses

Question

True or False: To maintain the health of your gut, it is important to avoid processed foods.

**ANSWER FITBIT®
CHALLENGE HERE!**



Cositas de Bienestar

January is Thyroid Awareness Month



LA CONEXIÓN INTESTINO-CEREBRO

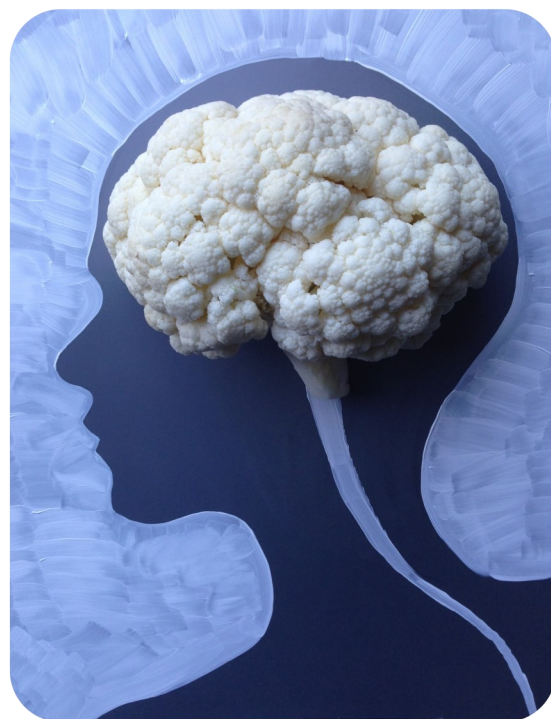
Al tomar decisiones, el viejo dicho "confía en tu instinto" puede ser más cierto de lo que crees. Podría estar recibiendo señales de una fuente oculta en su sistema digestivo. Según Johns Hopkins Medicine, "este cerebro en el intestino está revolucionando la comprensión de la medicina sobre los vínculos entre la digestión, el estado de ánimo, la salud e incluso la forma de pensar".

Su tracto GI contiene más de 100 millones de células nerviosas (90% de los receptores de serotonina) y está en comunicación constante con su cerebro. El vínculo entre el intestino y el estado de ánimo puede arrojar luz sobre una mejor prevención y tratamiento de las enfermedades mentales y emocionales. Cuando se altera el equilibrio intestinal, se pueden producir enfermedades. Evitar los alimentos que producen inflamación, como los alimentos ricos en aditivos y conservantes, puede ayudar a mantener una salud intestinal adecuada.

La psiquiatría nutricional es un campo relativamente nuevo que vincula los alimentos y los hábitos alimenticios con la salud mental y se centra en cómo te hace sentir comer diferentes alimentos. Sustituir los alimentos procesados por frutas y verduras frescas, comer más mariscos y carnes blancas magras puede conducir a una mejor salud mental. ¡Pequeños cambios pueden conducir a grandes resultados!

Fuentes:

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-brain-gut-connection>



¡Unirse al Desafío Mensual TSHBP Fitbit®!

Cómo jugar

- 1) Lea el artículo anterior.
- 2) Haga clic en el botón para responder
- 3) Se elegirá un ganador aleatorio entre las respuestas correctas.

Pregunta

Verdadera o Falsa: Para mantener la salud de su intestino, es importante evitar los alimentos procesados.

**¡RESPONDE A FITBIT®
CHALLENGE AQUÍ!**



WWW.TSHBP.ORG