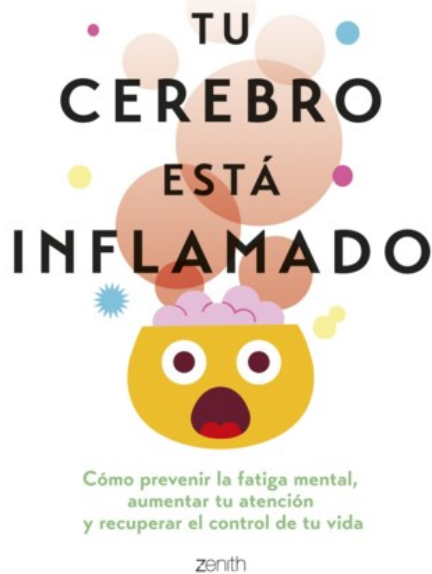


@elenagarridonutricion
Elena Garrido
Prólogo de Sandra Moñino @nutricionat_



Fecha de publicación:
17/09/2025

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Tu cerebro está inflamado

Elena Garrido Dorado

Descubre las causas de la neuroinflamación, una afectación silenciosa que está detrás del envejecimiento prematuro del cerebro, y conoce las estrategias prácticas para revertirla.

Descubre las causas de la neuroinflamación, una afectación silenciosa que está detrás del envejecimiento prematuro del cerebro, y conoce las estrategias prácticas para revertirla.

¿Te cuesta concentrarte? ¿Te sientes agotado aunque duermas? ¿Se te olvidan las cosas más de lo normal? ¿Sufres cambios de humor sin motivo? Tranquilo, no estás atontado: estás neuroinflamado.

Se habla mucho de inflamación crónica, pero nadie te ha contado que tu cerebro también se inflama. La neuroinflamación es silenciosa, no duele, pero se siente: afecta tu memoria, tu estado de ánimo, tu energía y hasta tu forma de ver la vida. Si vives con niebla mental, fatiga constante, ansiedad, insomnio o bajones emocionales sin explicación, tu cerebro puede estar pidiendo ayuda sin que lo sepas.

En este libro pionero, Elena Garrido, nutricionista funcional y especialista en PNIE (psiconeuroinmunoendocrinología), te explica por qué la inflamación cerebral es el gran problema de salud del que nadie está hablando. Y, lo más importante, te enseña a revertirla. Descubrirás cómo la mala alimentación, el estrés y los tóxicos están influyendo en tu cerebro sin que lo sepas y qué puedes hacer para cambiarlo. Reducirás la neuroinflamación por medio de la nutrición antiinflamatoria, la activación del nervio vago, la eliminación de tóxicos y el cuidado de las mitocondrias. Y aprenderás a recuperar tu energía, tu claridad mental y tu bienestar cognitivo usando herramientas sencillas que podrás aplicar desde hoy mismo.

No tienes por qué acostumbrarte a vivir a medias. Dale a tu cerebro el cuidado que necesita y recupera la mejor versión de ti.

Elena Garrido Dorado

Elena Garrido es una reconocida experta en nutrición funcional y psico-neuro-inmuno-endocrinología (PNIE), fundadora de la clínica que lleva su nombre. Con una sólida formación en microbiota, enfermedades autoinmunes y salud hormonal, basa su enfoque en la evidencia científica y la visión integral del cuerpo. Su experiencia clínica e investigadora la ha llevado a identificar la neuroinflamación como un factor clave en muchas enfermedades crónicas. Divulgadora apasionada, cuenta con más de 80.000 seguidores y se dedica a empoderar a las personas para que comprendan y optimicen su salud de forma práctica y consciente.