



Informe de Optimización **Wellness**

DEMO x

ID: WELLMTRZG118

Fecha: 28.11.2024



Hola, DEMO x

Estamos encantados de presentarte los resultados de tu informe



Tus resultados

Este es tu informe de optimización, basado en los resultados de tu test. Creemos que los datos e información aquí contenidos te ayudarán a iniciar un viaje hacia un estilo de vida más saludable. Adoptando y adaptando nuestras sugerencias, podrás realizar cambios positivos en tu dieta diaria y la interacción con el ambiente que te rodea.

Los resultados se dividen en secciones según el tipo de información examinada. Dentro de cada sección encontrarás un apartado de descripción general que te ayudará a interpretar la información, para que tu atención se dirija a la información más valiosa y relevante.

En la página “Resumen de tus resultados” tendrás una visión general de todo el Informe, destacando las áreas que deberás tener más en cuenta durante la duración de tu plan.

Tu informe de optimización está diseñado para proporcionar la máxima claridad sobre cada apartado y sobre las acciones que recomendamos para optimizar tu bienestar y salud.

Si tienes cualquier pregunta, no dudes en contactarnos.

Atentamente,
Equipo Epigenia

¿Tienes alguna pregunta?



Contacto:

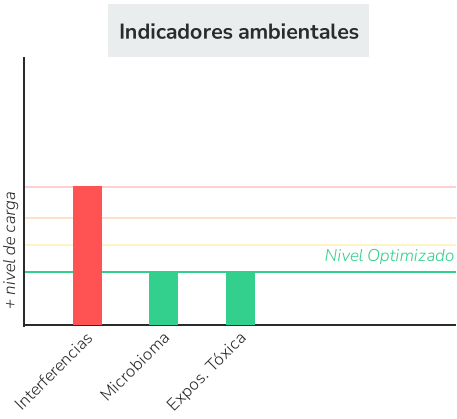
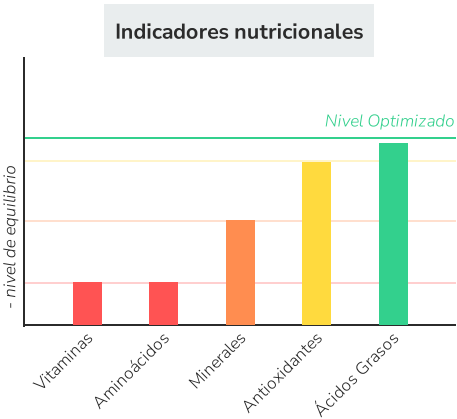
Teléfono: España +34 611269128 | México +5232307725

Email: info@epigeniasalud.com

Resumen de resultados

¿Como interpretar los gráficos?

Los gráficos muestran la prioridad de cada uno de los indicadores epigenéticos. Los consejos del informe priorizan los marcadores más alejados del nivel optimizado.



Este informe se realiza mediante estudios cualitativos, por lo que se muestran los resultados de acuerdo a las necesidades a nivel celular (del nivel alto hasta el bajo / optimizado).

Necesidad de Optimización:

Optimizado

Baja

Media

Alta

Necesidad de Optimización Alta

Interferencias

- Campo Magnético Intermitente
- Campo Electrostático
- Electrosmog
- Radiofrecuencia

Aminoácidos

- Lisina
- Tirosina
- Ornitina
- Triptófano

Vitaminas

- Vitamina B6
- Vitamina B9
- Vitamina B1
- Vitamina E

Necesidad de Optimización Media

Minerales

- Potasio
- Zinc
- Magnesio
- Hierro

Necesidad de Optimización Baja

Antioxidantes

- Fitoestrógenos
- Superóxido Dismutasa (SOD)

Indicadores de Sistemas Metabólicos

Resultado:
Necesidad Alta



Es necesario optimizar tus Sistemas Metabólicos

El desequilibrio de los sistemas metabólicos proporcionados puede estar produciendo una alteración en la homeostasis celular. Es prioritario optimizarlos para favorecer el equilibrio en tu organismo.



¿Por qué es tan importante el metabolismo?

El metabolismo de los nutrientes comprende cientos de reacciones que proveen a nuestro organismo de la energía y los materiales necesarios para su correcto funcionamiento. Una buena tasa metabólica puede ayudarte a quemar más calorías, ralentizar el envejecimiento y ¡darte más energía!

Sobre los sistemas metabólicos

Tu estilo de vida y tu nivel de actividad física pueden determinar tus requerimientos de energía. Es por ello que es importante conocer aquellos marcadores que nos indican cómo se metabolizan macronutrientes como proteínas, grasas y azúcares, y cómo ciertos factores como la salud hormonal o gastrointestinal están impactando en ellos.

¡Un plan de alimentación personalizado que tome en cuenta estos requerimientos te ayudará a aumentar tus niveles de energía, vitalidad y a alcanzar tus metas de forma más rápida!

Los sistemas que se muestran a continuación son marcadores importantes para optimizar los procesos metabólicos. ¡Presta atención a los sistemas marcados!

Indicadores de apoyo metabólico	Sistema Gastrointestinal	Salud Cerebral	Intestino	Equilibrio Microbiano	Estrés Metabólico / Inflamación
	Sistema Inmune	Sistema Adrenal	Sistema Hormonal	Producción de Energía	Metabolismo de los Ácidos Grasos
	Síntesis de Proteínas	Metabolismo del Azúcar	Hidratación Celular	Emociones	Sueño
	Sistema de Desintoxicación	Sistema Cardiovascular	Sistema Músculo-esquelético		

Factores a tener en cuenta

Existen ciertos factores no modificables que pueden alterar tu metabolismo, como tu edad, sexo e incluso tu genética. Sin embargo, existen factores que pueden alterar tu peso y tu estado de salud, importantes a tomar en cuenta:

- 1. Hábitos de alimentación:** un alto consumo de alimentos ultra-procesados, así como aquellos altos en azúcares y grasas, pueden provocar una mayor ganancia de peso.
- 2. Actividad física:** el ejercicio aeróbico es una gran estrategia para la quema de calorías, mientras que el ejercicio de fuerza puede ayudarte a formar masa muscular, importante para acelerar tu metabolismo.
- 3. Descanso:** el descanso puede afectar a tus hormonas que, a su vez, alteran tu apetito y tu ingesta de alimentos. Es importante dormir de 7 a 9 horas al día para mantener un buen estado de salud.

Cómo leer tus resultados:



¿Qué significan los indicadores marcados en rojo?

Si algunos indicadores están marcados con rojo en su tabla metabólica, es posible que requieran atención especial y apoyo nutricional al cruzar referencias con el otro gráfico de datos.



¿Se refieren a algún tipo de trastorno?

Esto supone solamente un indicador de apoyo y no pretende ser un diagnóstico de ningún malfuncionamiento físico.



¿Necesito consultar a un profesional?

Si estás preocupado por el funcionamiento de cualquiera de los sistemas o procesos corporales debes consultar a un profesional de la salud cualificado.

Indicadores del Sistema Inmune



Es necesario optimizar tu Sistema Inmunológico

El desequilibrio de los indicadores proporcionados está produciendo una alteración en tu Sistema Inmunológico. Es prioritario optimizar sus niveles para favorecer el equilibrio en tu organismo.



La dieta y tu Sistema Inmune

El sistema inmunitario de cada persona varía drásticamente según la dieta, los contaminantes ambientales y los disruptores metabólicos. Los indicadores de esta página están destinados a fortalecer tu propio sistema de protección.

Indicadores de apoyo inmunológico

Una dieta nutricionalmente equilibrada y personalizada es esencial para mantener y desarrollar un sistema inmunitario reforzado. El aumento de tus defensas te ayudará a protegerte de los peores efectos de las cargas virales y otros impactos microbianos. Potenciar tu propio sistema inmune es esencial para lograr un equilibrio celular y proteger así tu bienestar de agresiones externas.

Esta tabla indica qué nutrientes pueden ayudar a optimizar tu sistema inmune. También destaca sistemas metabólicos y estresores ambientales que podrían desequilibrarlo: ¡Presta atención a los indicadores marcados!

Vitaminas	Vitamina A1	Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina B5	Vitamina B6
	Vitamina B9	Vitamina B12	Vitamina C	Vitamina D3	Vitamina E
Minerales	Zinc	Cobre	Manganeso	Selenio	Hierro
Antioxidantes	Vitamina C	Selenio	Carotenoides	Flavonoides	Polifenoles
	Superóxido Dismutasa (SOD)	Vitamina E	Ácido Alfa-Lipoico	Coenzima Q10	
Ácidos Grasos	Omega 3	Omega 6			
Aminoácidos	Cisteína	Glutamina	Glicina	Lisina	Triptófano
Interacciones metabólicas	Sueño	Intestino	Sistema Cardiovascular	Estrés Metabólico / Inflamación	Producción de Energía
	Hidratación Celular				
Exposición tóxica medioamb.	Metales Pesados	Químicos e Hidrocarburos	Electrosensibil. y Radiación		
Microbioma	Esporas	Hongos	Parásitos	Señal Viral	

Indicadores del Sistema Intestinal



¡Cuida tu Sistema Intestinal!

El tracto y el sistema intestinal proporcionan la mayor parte de la energía celular y tienen un papel muy importante en nuestro sistema inmunológico. Por ello, es de vital importancia tener un sistema intestinal lo más equilibrado y optimizado posible.

Resultado:
Necesidad Alta

Es necesario optimizar tu Sistema Intestinal

El desequilibrio de los indicadores proporcionados está produciendo una alteración en tu Sistema Intestinal. Es prioritario optimizar sus niveles para favorecer el equilibrio en tu organismo.

Indicadores de Apoyo Intestinal

El estrés causado al tracto intestinal puede ser uno de los mayores impactos contra el organismo. El sistema intestinal proporciona la mayor parte de la energía celular y juega un papel importante en el sistema inmunológico. La función de estos sistemas es igualmente relevante para la memoria, ya que influye en el rendimiento del cerebro.

La siguiente tabla muestra qué indicadores pueden ayudar a optimizar el tracto intestinal: ¡Presta atención a los marcadores resaltados!

Marcadores Nutricionales	Histidina	Triptófano	Zinc	Cisteína	Betaína
	Superóxido Dismutasa (SOD)	Molibdeno	Vitamina D3	Ácido Alfa-Lipoico	Sulforafano Glucosinolato
	Omega 3	Selenio	Vitamina B12	Hierro	Vitamina C
	Glutamina				
Estresores ambientales	Electro sensibilidad	Químicos e Hidrocarburos	Metales Pesados	Bacteria	Hongos
	Parásitos	Señal Viral			
Interacciones metabólicas	Sistema Gastrointestinal	Equilibrio Microbiano	Estrés Metabólico / Inflamación	Sistema de Desintoxicación	Emociones
	Producción de Energía	Sistema Inmune	Salud Cerebral		
Restricción de alimentos pro- inflamatorios	Leche de Vaca	Huevos	Gluten	Trigo	Cebada
	Avena	Maíz	Semillas de Soja	Plátano	Bebidas alcohólicas
	Cerveza	Azúcares añadidos			

Indicadores del Sistema Cardiovascular



Es necesario optimizar tu Sistema Cardiovascular

El desequilibrio de los indicadores proporcionados puede estar produciendo una alteración en tu Sistema Cardiovascular. Es prioritario optimizar sus niveles para favorecer el equilibrio en tu organismo.



¡Cuida tu Sistema Cardiovascular!

La mala circulación reduce la habilidad del cuerpo para transportar oxígeno y nutrientes allí donde sean requeridos. Podemos ayudar a optimizar el sistema circulatorio mediante una buena nutrición. Sin duda, este es uno de los sistemas más importantes en el organismo de todo ser vivo.

Indicadores de apoyo para el Sistema Circulatorio

Los alimentos que consumimos impactan directamente en el sistema cardiovascular. Ciertos hábitos alimentarios pueden crear problemas físicos específicos relacionados con el corazón y su funcionamiento. Del mismo modo, incluir ciertos alimentos como parte de un plan de nutrición regular puede ayudar a prevenir potenciales problemas o enfermedades cardíacas...

El siguiente gráfico muestra los nutrientes e indicadores que te ayudarán a optimizar el Sistema Cardiovascular.

La siguiente tabla indica qué nutrientes pueden ayudar a optimizar el sistema cardiovascular: **¡Presta atención a los indicadores marcados!**

Vitaminas	Vitamina B2	Vitamina D3	Vitamina B6	Vitamina C	Vitamina K1
	Vitamina B12	Vitamina E	Vitamina B3	Vitamina B9	Betaína
	Vitamina K2				
Minerales	Selenio	Yodo	Potasio	Sodio	Magnesio
Antioxidantes	Superóxido Dismutasa (SOD)	Antocianinas	Polifenoles	Flavonoides	Coenzima Q10
Aminoácidos	Taurina	Arginina	Citrulina	Carnosina	Alanina
	Serina	Metionina	Cistina	Lisina	Histidina
	Prolina				
Ácidos grasos	Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)	Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)	Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Ácido Araquidónico - 6 (AA)	Ácido Oleico - 9

Marcadores Epigenéticos



Necesidad de Vitaminas



Resultado:
Necesidad Alta



Es necesario y prioritario potenciar tus Vitaminas

El desequilibrio de este indicador puede estar produciendo una alteración en tu sistema.

Es prioritario optimizar los niveles de vitaminas para favorecer el equilibrio en tu organismo. Las vitaminas son compuestos catalizadores imprescindibles para nuestro correcto funcionamiento celular y metabólico.

Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que es prioritario optimizar este indicador en el corto plazo.

Necesidad personalizada de Vitaminas

La siguiente lista presenta las vitaminas que se han evaluado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitan ser optimizados.

- Betaína
- Biotina
- Inositol
- Vitamina A1
- **Vitamina B1**
- Vitamina B2
- Vitamina B3
- Vitamina B5
- **Vitamina B6**
- **Vitamina B9**
- Vitamina B12
- Vitamina C
- Vitamina D3
- **Vitamina E**
- Vitamina K1
- Vitamina K2

Vitaminas y salud óptima

Los procesos del cuerpo requieren de una variedad de vitaminas para funcionar a su nivel óptimo. Las vitaminas son una pieza clave en los procesos enzimáticos, impulsores de todos los procesos metabólicos que tienen lugar en el organismo.

Alimentos que suplen las necesidades de Vitaminas

Vitamina B1

La vitamina B1 o tiamina ayuda a convertir los alimentos que consumimos en energía. Es importante para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento de las células del organismo. También juega un papel importante en la contracción muscular y la conducción de las señales nerviosas. Es una vitamina que puede destruirse fácilmente por el calor (cocinado).

Huevos, Avena, Cebada, Nueces de Brasil, Algas Marinas, Espárragos, Naranja, Patatas, Coliflor, Guisantes, Carne de vaca, Cerdo, Pistacho, Semillas de lino, Levadura de Cerveza, Semillas de girasol, Piñones, Semillas de Chía, Nueces de Macadamia, Nuez Pecana

Vitamina B6

La vitamina B6 o piridoxina ayuda a convertir los alimentos que consumimos en energía. Contribuye a la formación de glóbulos rojos y neurotransmisores; al funcionamiento normal del sistema nervioso e inmunitario; y ayuda a la regulación de la actividad hormonal.

Salmón, Perejil, Naranja, Papaya, Ajo, Plátano, Pasas, Pollo, Melón Cantalupo, Pistacho, Semillas de Soja, Avellanas, Pavo, Atún, Semillas de lino, Diente de León, Cebollino, Semillas de girasol, Hígado de Cerdo, Garbanzos

Vitamina B9

La Vitamina B9 o ácido fólico es esencial para el crecimiento y el desarrollo. Necesaria para el correcto funcionamiento de los nervios, cerebro y sistema inmunitario; para la formación de células sanguíneas en la médula ósea; mantiene los niveles de homocisteína (asociada a afecciones crónicas); y para el crecimiento normal del tejido materno durante el embarazo. Se destruye fácilmente por el calor.

Huevos, Avena, Quinoa, Cangrejo, Arroz Silvestre, Salmón, Camarones, Espinacas, Espárragos, Limón, Arroz, Naranja, Papaya, Trigo sarraceno, Plátano, Aguacate, Pollo, Melón Cantalupo, Cacahuets, Maíz, Leche de Oveja, Salvado de Avena, Hoja de Mostaza, Semillas de girasol, Sepia, Mejillones, Coles de Bruselas

Vitamina E

La vitamina E funciona como antioxidante protegiendo las células, tejidos y órganos contra los efectos nocivos de los radicales libres. También inhibe una coagulación de la sangre perniciosa, que puede bloquear su flujo y regula la apertura de los vasos sanguíneos. Puede destruirse fácilmente por calor y oxígeno del aire, por lo que no debemos calentarlo en exceso o consumir en crudo.

Aceite de girasol, Almendras, Tomate, Espinacas, Espárragos, Kiwi, Aguacate, Mango, Pimiento rojo, Brócoli, Pistacho, Cacahuets, Avellanas, Diente de León, Aceite de soja, Cilantro, Semillas de girasol, Piñones, Nuez Pecana, Calabaza

Necesidad de Minerales

20

Ca

Resultado:
Necesidad Media

Es recomendable potenciar la absorción de Minerales en los próximos 90 días

El desequilibrio de este indicador no está produciendo alteraciones en el sistema de forma inmediata, pero es recomendable optimizarlo en el medio plazo para evitar desequilibrios mayores. Los minerales son elementos naturales no orgánicos que es necesario absorber, mayormente mediante la alimentación, para que las funciones oseas, cardiovasculares y hormonales, entre otras, funcionen de manera adecuada. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el medio plazo.

Necesidad personalizada de Minerales

La siguiente lista presenta los minerales que se han evaluado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitan ser optimizados.

- Boro
- Calcio
- Cromo
- Cobre
- Yodo
- Hierro
- Litio
- Magnesio
- Manganeso
- Molibdeno
- Potasio
- Selenio
- Silicio
- Sodio
- Azufre
- Zinc

¡Asegúrate de que tu cuerpo obtenga cantidades suficientes de minerales!

Son sustancias esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Éste usa los minerales para muchas funciones distintas, incluyendo el mantener los huesos, corazón y cerebro funcionando de forma óptima.

Alimentos que suplen las necesidades de Minerales

Hierro

El hierro almacena y transporta oxígeno a todos los tejidos. Ayuda a la formación normal de glóbulos rojos, hemoglobina, protege a las células contra los efectos nocivos de los radicales libres. Contribuye al funcionamiento normal del metabolismo productor de energía y del sistema inmune.

Huevos, Uvas Moradas, Nuez, Almendras, Remolacha, Higos, Carne de vaca, Pollo, Judías Rojas, Anacardos, Pavo, Piñones, Hígado de Cerdo, Garbanzos, Nueces de Macadamia

Magnesio

El magnesio participa en la transmisión de los impulsos nerviosos, en la contracción y relajación de músculos. Contribuye al equilibrio electrolítico. Mantiene los huesos y dientes normales. Además participa en la síntesis de proteínas.

Huevos, Avena, Quinoa, Arroz Silvestre, Nuez, Nueces de Brasil, Almendras, Perejil, Espinacas, Mijo, Trigo sarraceno, Alcachofa, Aguacate, Col, Cacahuets, Semillas de Soja, Avellanas, Maíz, Anacardos, Semillas de lino, Semillas de Calabaza, Salvado de Avena, Edamame, Piñones, Soja negra, Semillas de Chía, Nuez Pecana

Potasio

El potasio es crucial para la función cardiaca, digestiva y la contracción muscular. Ayuda a la función muscular y neurológica normal.

Fresa, Avena, Espelta, Quinoa, Arroz Silvestre, Salmón, Caballa, Arenque, Bacalao, Almejas, Tomate, Arroz, Naranja, Trigo sarraceno, Patatas, Plátano, Higos, Carne de vaca, Maíz, Leche de Vaca, Salvado de Avena, Sepia, Coles de Bruselas

Zinc

El Zinc está implicado en los sistemas de mantenimiento y regulación corporal. Es básico para la formación de insulina y proteínas. Favorece la producción de linfocitos y la activación de ciertas hormonas. Ayuda en la cicatrización de heridas e interviene en la síntesis de ADN y ARN. Es esencial para el correcto funcionamiento del olfato y gusto. Además es fundamental para la reproducción y en la fertilidad.

Avena, Centeno, Quinoa, Cangrejo, Arroz Silvestre, Langostas, Queso, Almejas, Ostras, Espárragos, Apio, Lentejas, Arroz, Trigo sarraceno, Patatas, Champiñón, Carne de vaca, Pollo, Cacahuets, Semillas de Soja, Anacardos, Leche de Oveja, Pavo, Semillas de Calabaza, Germen de Trigo, Salvado de Avena, Edamame, Yogurt, Semillas de girasol, Piñones, Sepia, Mejillones, Garbanzos, Semillas de Chía, Nuez Pecana

Necesidad de Antioxidantes



Resultado:
Necesidad Baja

No es necesario optimizar la absorción de Antioxidantes en los próximos 90 días

El desequilibrio de este indicador no está produciendo una alteración en tu sistema. Sin embargo, sería conveniente equilibrar las pequeñas necesidades a nivel celular de antioxidantes para evitar una mayor carga futura. Los antioxidantes son sustancias químicas que ayudan a detener o limitar el daño causado por los radicales libres, además de protegernos contra del estrés oxidativo. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el largo plazo.

Necesidad personalizada de Antioxidantes

La siguiente lista presenta los antioxidantes que se han evaluado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitan ser optimizados.

- Ácido Alfa-Lipoico
- Antocianinas
- Vitamina C
- Vitamina E
- Carotenoides
- Selenio
- Coenzima Q10
- Flavonoides
- Fitoestrógenos
- Polifenoles
- Superóxido Dismutasa (SOD)
- Sulforafano Glucosinolato
- Zinc

¿Qué antioxidantes puedes incluir en tu dieta para minimizar el efecto de los radicales libres?

Los antioxidantes luchan contra los radicales libres, que pueden dañar nuestras propias moléculas biológicas (proteínas, lípidos, ácidos nucleicos y otros) debido a la reactividad que forman dentro de la célula.

Alimentos que suplen las necesidades de Antioxidantes

Fitoestrógenos

Los fitoestrógenos son antioxidantes que se encuentran en los vegetales y son similares a los estrógenos humanos. Tienen propiedades antioxidantes. Previenen la pérdida de masa ósea. Disminuyen los niveles de colesterol total y LDL.

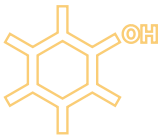
Arándano Azul, Fresa, Avena, Manzana, Cebada, Trigo, Lentejas, Arroz, Zanahoria, Guisantes, Semillas de Soja, Alfalfa, Semillas de lino, Té Verde, Leche de Soja

Superóxido Dismutasa (SOD)

La superóxido dismutasa (SOD) es probablemente el antioxidante natural más potente que podemos encontrar. Es un gran aliado para reducir los daños producidos por el estrés oxidativo y el exceso de radicales libres de la piel. Además, tiene efecto antiinflamatorio, ya que disminuye el dolor de personas con artritis y resulta decisivo a la hora de combatir la arteriosclerosis.

Cebada, Tomate, Espinacas, Col, Guisantes, Melón Cantalupo, Brócoli, Maíz, Anacardos, Semillas de Calabaza, Hierba de Trigo, Hoja de Mostaza, Melón Blanco, Garbanzos, Coles de Bruselas

Necesidad de Aminoácidos



Es necesario y prioritario potenciar la absorción de Aminoácidos

El desequilibrio de este indicador puede estar produciendo una alteración en tu sistema. Es prioritario optimizar los niveles de aminoácidos para favorecer el equilibrio en tu organismo. Los aminoácidos son sustancias esenciales para nuestro correcto desarrollo, ya que son elementos fundamentales para la síntesis de las proteínas y son precursores de otros compuestos nitrogenados. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que es prioritario optimizar este indicador en el corto plazo.

Necesidad personalizada de Aminoácidos

La siguiente lista presenta los aminoácidos que se han evaluado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitan ser optimizados.

- Ácido glutámico
- Arginina
- Asparagina
- Ácido aspártico
- Alanina
- Carnitina
- Carnosina
- Cisteína
- Cistina
- Citrulina
- Fenilalanina
- Glicina
- Glutamina
- Histidina
- Isoleucina
- Leucina
- Lisina
- Metionina
- Ornitina
- Prolina
- Serina
- Taurina
- Treonina
- Tirosina
- Triptófano
- Valina

Aminoácidos y cambio celular

Ningún proceso del cuerpo tiene lugar sin aminoácidos esenciales. A partir de los aminoácidos, nuestro cuerpo construye nuevas células y restaura todos los tejidos dañados. Los aminoácidos también ayudan a fortalecer el cuerpo y promueven la producción de diversas hormonas, anticuerpos y enzimas.

Alimentos que suplen las necesidades de Aminoácidos

Lisina

La lisina es importantísima para el crecimiento normal y la remodelación de los músculos. Participa en la síntesis de proteínas. Contribuye en la protección de los intestinos frente a estímulos estresantes, contaminación con patógenos bacterianos y virales, etc.

Huevos, Avena, Cebada, Quinoa, Cangrejo, Arroz Silvestre, Nuez, Nueces de Brasil, Almendras, Salmón, Bacalao, Queso, Camarones, Mijo, Lentejas, Arroz, Trigo sarraceno, Carne de vaca, Pollo, Pistacho, Cacahuets, Anacardos, Atún, Trucha, Levadura de Cerveza, Germen de Trigo, Salvado de Avena, Semillas de girasol, Piñones, Lubina

Ornitina

La ornitina mejora nuestro sistema inmune estimulando determinados linfocitos, lo que a su vez ayuda a mejorar las defensas del organismo. Promueve la correcta cicatrización de los tejidos estimulando la síntesis de colágeno. Además, estimula la hormona del crecimiento, suele estar vinculado en la metabolización de las grasas, es hepatoprotector y participa en la síntesis del aminoácido arginina.

Huevos, Quinoa, Salmón, Caballa, Queso, Lentejas, Carne de vaca, Pollo, Cerdo, Cacahuets, Semillas de Soja, Judías Verdes, Leche de Oveja, Yogurt, Garbanzos

Tirosina

La tirosina es precursor de la epinefrina, de hormonas tiroideas y melanina. Participa en la síntesis de proteínas, neurotransmisores, enzimas y del tejido muscular. Además, puede funcionar como antidepresivo y mejorar funciones cognitivas como la memoria y la agudeza mental. Se sintetiza a partir de otro aminoácido llamado fenilalanina.

Avena, Nuez, Nueces de Brasil, Almendras, Salmón, Caballa, Langostas, Queso, Almejas, Camarones, Arroz, Trigo sarraceno, Judías Rojas, Pistacho, Cacahuets, Semillas de Soja, Maíz, Anacardos, Rodaballo, Atún, Trucha, Semillas de Calabaza, Salvado de Avena, Edamame, Piñones, Sepia, Semillas de Chía, Nueces de Macadamia

Triptófano

El triptófano es necesario para el mantenimiento de las proteínas, los músculos, enzimas y neurotransmisores del cuerpo. Nuestro cuerpo utiliza el triptófano para producir melatonina (regula el ciclo del sueño y vigilia) y serotonina (regular el apetito, el sueño, el estado de ánimo y el dolor). Además, nuestro hígado usa el triptófano para producir la vitamina B3.

Huevos, Nuez, Salmón, Plátano, Carne de vaca, Pistacho, Anacardos, Leche de Oveja, Pavo, Atún, Semillas de lino, Semillas de Calabaza, Edamame, Harina de avena, Semillas de girasol, Semillas de Chía

Carga Electro- magnética



Es necesario y prioritario disminuir la carga electromagnética acumulada

El desequilibrio de este indicador puede estar produciendo una alteración en tu sistema. Las exposiciones a cargas electromagnéticas están afectando tu equilibrio celular y metabólico. Debemos de reducir la exposición a dichas cargas y seguir un proceso de protección de las mismas. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que es prioritario optimizar este indicador en el corto plazo.

Indicadores electromagnéticos específicos

La siguiente lista presenta los indicadores de la carga electromagnética que se han evaluado. Los elementos marcados son aquellos indicadores que necesitan ser optimizados.

- **Campo Magnético Intermitente**
- Electro sensibilidad
- Electrosmog
- **Campo Electrostático**
- FEB (Frecuencia Extremadamente Baja)
- RBF (Radiación de Baja Frecuencia)
- Campo Magnético Constante
- Horno Microondas
- Teléfono móvil, GSM (0,9 GHz)
- Teléfono móvil, GSM (1,8 GHz)
- **Radiofrecuencia**
- Corriente de Tracción 16 2/3 Hz
- Pantalla de Televisión
- Pantalla de ordenador
- 50 Hz Corriente de Entrada

Lo que no vemos pero podría afectarnos...

Los campos electromagnéticos, tanto de alta como de baja frecuencia, son campos generados artificialmente por instalaciones eléctricas (electrodomésticos o aparatos conectados a la red de distribución alterna, incluso cuando están apagados) y por la transmisión inalámbrica de datos (teléfonos móviles, antenas emisoras, teléfonos inalámbricos, wifi, WLAN, etc.).

¿Qué es?

Campo Magnético Intermitente

El campo magnético producido por corrientes alternas (AC) puede inducir un flujo débil de corrientes eléctricas en el cuerpo. Sin embargo, en la mayoría de las situaciones se estima que tales corrientes son más pequeñas que las corrientes eléctricas producidas naturalmente por el cerebro, los nervios y el corazón. Entre los electrodomésticos que generan este campo magnético encontramos el secador de pelo, la máquina de afeitar eléctrica, el cepillo de dientes eléctrico, la máquina de depilar, la lavadora, la nevera etc.

Electrosmog

Es la presencia de contaminación eléctrica y magnética artificial en el aire, agua y en materiales, que tienen la capacidad de afectar al desarrollo normal de la vida. Todos los aparatos eléctricos producen campos eléctricos y magnéticos en distintas frecuencias altas, como los inalámbricos o bajas como los cables de computadora. Hay frecuencias que hacen más daño que otros, e incluso hay situaciones dónde las frecuencias se combinan como en el caso de la electricidad sucia.

Campo Electrostático

Un campo eléctrico es un campo de fuerza creado por la atracción y repulsión de cargas eléctricas (la causa del flujo eléctrico) y se mide en Voltios por metro (V/m). Los campos eléctricos estáticos (también conocidos como campos electrostáticos) son campos eléctricos que no varían con el tiempo (frecuencia de 0 Hz). Los materiales sintéticos acumulan electricidad electrostática alrededor de los aparatos.

Radiofrecuencia

La radiofrecuencia se utiliza en la comunicación de aviones y barcos, radio de onda corta, teléfonos inalámbricos, satélites, transmisión de radio, radio astronomía y teledetección. También la radiofrecuencia es utilizada como tratamiento estético, para combatir la flacidez del rostro o cuerpo.

Durante los próximos 90 días.



Alimentos a Evitar durante 90 días

¿Por qué tengo que evitar estos alimentos?

Aunque los alimentos que deben ajustarse en la dieta contienen nutrientes que pueden ser muy valiosos, nuestros niveles de energía pueden verse afectados cuando el cuerpo destina más recursos de los que debería para digerirlos. Hay alimentos que deberían ser evitados ya que, en ocasiones, podrían revertir el beneficio de otros, provocar estrés al aparato digestivo o afectar negativamente al metabolismo y al sistema inmune.

Al consumir los alimentos indicados, el cuerpo podría tener dificultades para digerir la comida que ingerimos en este ciclo celular y terminará usando la energía de otra fuente corporal para digerir y liberar los nutrientes clave. Evitar estos alimentos durante 90 días te ayudará a prevenir el déficit de energía que se puede dar al intentar absorberlos.

Al pasar al siguiente ciclo celular, las necesidades del cuerpo cambian y la sensibilidad a los alimentos cambiará en consecuencia.

Preguntas frecuentes

?

¿Cómo se expresa la sensibilidad alimentaria temporal?

El cuerpo tiene dificultades con la comida y termina usando la energía de otra fuente corporal para digerir y liberar los nutrientes clave. Estos procesos pueden ocurrir de manera asintomática o con reacciones evidentes.

?

"Yo nunca había comido esto antes..."

Si nunca has tomado estos alimentos, aún mejor. Pero si comienzas a consumirlos durante los próximos 90 días podría haber problemas.

?

"¿Pero se recomiendan alimentos similares!"

Las sensibilidades alimentarias son muy específicas, por lo que incluso cuando un alimento es similar, si no aparece en los alimentos a evitar, puede consumirse sin ningún problema.

Ajustes de alimentos

Aquí encontrarás los alimentos que NO debes consumir durante los próximos 90 días, ya que podrían causar estrés digestivo e inmunológico.

NO es una prueba de alergias alimentarias

Deben evitarse los alimentos marcados en rojo solamente durante los próximos 90 días. Si tienes ALGUNA ALERGINA conocida debes seguir evitando en todo momento dichos alimentos.



Uvas
Moradas



Licor



Bebidas
alcohólicas



Mijo



Apio



Plátano



Judías
Verdes



Avellanas



Pimiento
Picante



Nuez
Pecana

Si consumes alguno de los alimentos indicados a diario, intenta sustituirlos por otros que puedan aportarte beneficios similares. La lista de alimentos hace referencia a los indicadores de relevancia epigenética y NO a ninguna intolerancia física o alergia. Por favor, continúa evitando todos los alimentos que te afecten físicamente.

Alergias conocidas

Puede que ya tengas una alergia conocida, así que vamos a ayudarte a entender estos resultados.

Escenario 1

El alimento al que eres alérgico/intolerante aparece como sensibilidad alimentaria:

Esto significa que, además de una alergia, ese alimento también afecta negativamente al flujo de energía y a la absorción de otros nutrientes. Si ya habías eliminado este alimento de tu dieta, no necesitas hacer nada más. Si no lo habías eliminado todavía, deberías considerar hacerlo, pero no recomendamos su reintroducción después de la dieta de eliminación.

Escenario 2

El alimento al que eres alérgico/intolerante NO aparece como sensibilidad alimentaria:

Esto significa que no afecta negativamente el flujo de energía, lo cual no contradice ni pone en duda tu alergia a este alimento. Esto NO significa que debas reintroducir el alimento en tu dieta, pues hay que respetar los síntomas previos o resultados de tests en relación a esas alergias. Recuerda que nuestro test no analiza alergias o intolerancias.

Tu Sensibilidad a los Aditivos

Aditivos en tu nutrición diaria

Unas mejores elecciones nutricionales siempre llevarán a un bienestar optimizado y los alimentos naturales, sin procesar y cocinados a mano siempre serán los ideales. Por ello, un entendimiento adecuado de como los aditivos afectan a la salud es crucial para mantener un bienestar óptimo.

Aditivos a Evitar para ti

Para optimizar tu bienestar, deberías evitar consumir los siguientes aditivos durante los próximos 90 días.

Los aditivos alimenticios son añadidos a alimentos y bebidas para modificar su color, sabor o textura. Debes saber que aparte de leer las etiquetas de los productos, tienes que entender y ser capaz de escoger los mejores recursos para tu salud.

E 1414	Fosfato dialmidón acetilado	E 634	Ribonucleótidos cálcicos
E 501	Carbonato de potasio	E 470a	Sales de sodio, potasio y calcio de los ácidos grasos
E 415	Goma xantana	E 311	Galato de octilo
E 215	Etil P-hidroxibenzoato de sodio	E 218	Metil P-hidroxibenzoato
E 151	Negro Brillante BN, Negro PN	E 122	Azorrubina (carmoisina)

La lista mostrada en la parte superior presenta un resumen de los indicadores de Aditivos Alimentarios que deben ser evitados de forma especial como mínimo por un período de 90 días. Aunque es recomendable evitar siempre la mayoría de los Aditivos Alimentarios.

También recomendamos evitar:

Jarabe de maíz alto en fructosa (JMAF/AMAF):

Este aditivo puede producir una respuesta cardiovascular pobre, un control deficiente del azúcar en sangre y una elevada ganancia de grasas corporales. Desafortunadamente, se encuentra en muchas bebidas y barritas energéticas.

Aspartamo:

Un aditivo muy popular que se considera una exotoxina. El uso regular de esta sustancia puede alterar ciertas funciones del sistema nervioso central, lo cual podría afectar negativamente al bienestar y el equilibrio del organismo. En altas dosis, esta sustancia puede dar lugar a falta de concentración, una función cognitiva difusa y una neblina cerebral que afectaría negativamente al bienestar.

Glutamato monosódico:

Esta es una proteína hidrolizada que se encuentra en muchas barritas energéticas y suplementos, cómo las proteínas en el suero de leche o las proteínas texturizadas. Esto se utiliza para engañar a la lengua y que sientas que estas barritas y bebidas tienen un sabor mejor del que en realidad tienen. Se encuentran en la mayoría de comidas prefabricadas y es altamente perjudicial.

Colorantes artificiales:

Pueden causar respuestas físicas falsas, involuntarias e hiperactividad. Esta coloración artificial se encuentra en muchas bebidas y energéticas, y en la mayoría de los alimentos procesados industrialmente.

Optimización Nutrimental

¿Por qué hablamos de "nutrimental"?

La información nutrimental de los alimentos es el conjunto del contenido nutricional de los mismos. Incrementar el consumo de alimentos con nutrientes que nuestro cuerpo necesita nos llevará a optimizar nuestro bienestar.

Alimentos ricos en tus requerimientos nutricionales












Llevar una alimentación equilibrada, y sobre todo personalizada, dependerá del conocimiento que tengamos sobre nuestras necesidades nutricionales. En base a tu perfil epigenético, se indica qué nutrientes debes potenciar y se muestra una lista de alimentos que te ayudarán a cubrir tus necesidades específicas. Esto no quiere decir que debas incluir obligatoriamente estos alimentos en tu rutina, simplemente te mostramos aquellos que podrían ayudarte en búsqueda de maximizar el equilibrio del organismo.

Esta lista se basa en los indicadores marcados en este informe. Si tienes alergia o intolerancia a alguno de ellos, deben seguir evitándose.






Verduras

							
Alfalfa	Zanahoria	Col	Brócoli	Coles de Bruselas	Tomate	Hoja de Mostaza	Espinacas
							
Patatas	Espárragos	Champiñón	Aguacate	Alcachofa	Perejil	Rúcula	Cebollino
							
Ajo	Coliflor	Kale	Calabaza	Pimiento rojo	Remolacha		






Frutas

							
Manzana	Arándano Azul	Fresa	Melón Blanco	Melón Cantalupo	Higos	Naranja	Papaya
							
Limón	Mango	Kiwi					








Lácteos y huevos

							
Huevos	Queso	Yogurt	Leche de Oveja	Leche de Vaca			



















Productos cárnicos

							
Carne de vaca	Pollo	Cerdo	Pavo	Hígado de Cerdo	Riñón		















Legumbres

						
Alubias Blancas	Lentejas	Semillas de Soja	Edamame	Judías Rojas	Garbanzos	Guisantes

Mariscos / Pescado

							
Atún	Salmón	Bacalao	Sardinas	Trucha	Lubina	Cangrejo	Camarones
							
Sepia	Almejas	Anchoas	Langostas	Caballa	Rodaballo	Arenque	Ostras
							
Pulpo	Mejillones						



Nueces y semillas

							
Pistacho	Semillas de girasol	Anacardos	Cacahuetes	Almendras	Piñones	Nueces de Brasil	Nuez
							
Semillas de Calabaza	Semillas de Chía	Nueces de Macadamia	Semillas de Sésamo	Semillas de lino	Soja negra		

Cereales

							
Germen de Trigo	Quinoa	Avena	Arroz Silvestre	Trigo sarraceno	Salvado de Avena	Arroz	Cebada
							
Maíz	Trigo	Espelta	Centeno	Harina de avena			

Grasas y aceites

	
Aceite de girasol	Aceite de soja

Plantas

			
Hierba de Trigo	Diente de León	Algas Marinas	Cilantro

Bebidas



Té Verde



Leche de Soja

Otros



Levadura de
Cerveza



Tofu



Cacao

¿Por qué se recomiendan estos alimentos?

Esta lista de alimentos recomendados se ha personalizado en base a los resultados del test. Incluyendo estos ingredientes en tu nutrición diaria, podrás ayudar a mejorar tu bienestar de manera natural, ya que se han seleccionado con el objetivo de abordar las necesidades presentes en tu informe.



Tus siguientes pasos

Aquí empieza el camino a tu mejor versión

Ya has leído todos los resultados ¿y ahora qué? Como decimos al principio del informe, creemos que estos resultados pueden ser el comienzo de tu trayecto hacia una vida más saludable.

- 1

Evita la ingesta de los Alimentos a Evitar durante 90 días — Sección 03
- 2

Evita los Aditivos Alimentarios a los que existe sensibilidad — Sección 03
- 3

Aumenta la ingesta de los Alimentos Recomendados — Sección 03
- 4

Asegúrate de incorporar alimentos que apoyen el Microbioma — Sección 02
- 5

Presta atención a los consejos sobre reducción de Exposición Tóxica — Sección 02
- 6

Trata de seguir las recomendaciones respecto a los Campos Electromagnéticos — Sección 02
- 7

Contacta a tu profesional de la salud si tienes cualquier duda — Datos de contacto en página 1

Escribe tus metas y objetivos

Te recomendamos que escribas tus objetivos de manera sencilla, que sean específicos, alcanzables, realistas y medibles. Por ejemplo: Salir a caminar cada dos días, al menos 1 hora durante los próximos 3 meses. Durante las próximas dos semanas, tomar al menos 3 vasos de agua durante el día.

Me comprometo a seguir las recomendaciones desde el

(dd/mm/aaaa)

 hasta

(dd/mm/aaaa)

 durante un total de 90 días.

(Tu firma)



Es el momento de
empezar a vivir con tu
mejor versión

¡Gracias por depositar tu confianza en nuestro programa!



www.epigeniasalud.com

Exención de Responsabilidad:

Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad o condición. Los consejos y recomendaciones de este informe quedan únicamente bajo responsabilidad del propietario del mismo. Es muy importante consultar con un profesional de la salud, competente y totalmente informado al tomar decisiones que conciernen a tu salud, ya que la información contenida en este documento debe ser interpretada por un profesional cualificado. Tu bienestar debe estar siempre en buenas manos. Información obtenida mediante la tecnología S-Drive de Cell-Wellbeing. Más información en www.epixlife.com