



Informe de Optimización Essential

Miguel López

ID: ESNBOX101

Fecha: 18.10.2023

Hola, Miguel López

¡Te presentamos tu Test Epigenético Essential!



Tus resultados

Este es tu informe epigenético, basado en los marcadores obtenidos de tu test. Los más recientes datos de la comunidad científica muestran que la epigenética está estrechamente vinculada con la salud y el bienestar. Conociendo tus moduladores epigenéticos gracias a este informe, podrás adaptar tu estilo de vida y alimentación según tus necesidades de nutrientes, tu interacción con cargas medioambientales externas y por la sensibilidad que tiene tu cuerpo de sintetizar ciertos alimentos.

Los resultados se dividen en secciones según el tipo de información obtenida. Dentro de cada sección encontrarás información detallada sobre la misma, y eso te ayudará a interpretar y sobre todo realizar cambios positivos en tu dieta diaria y la interacción con el ambiente que te rodea.

Si tienes cualquier pregunta, no dudes en contactarnos.

Atentamente,
Tu equipo de Epigenia

¿Tienes alguna pregunta?



Contacto:
Teléfono:

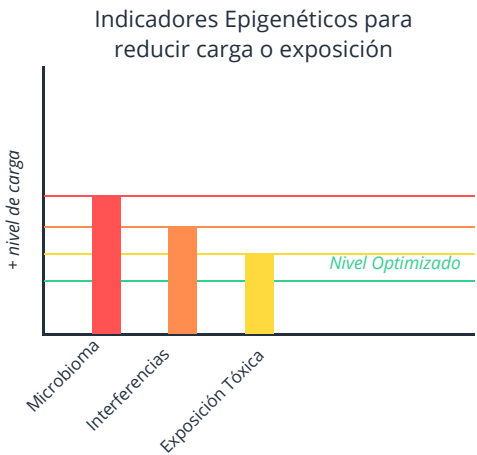
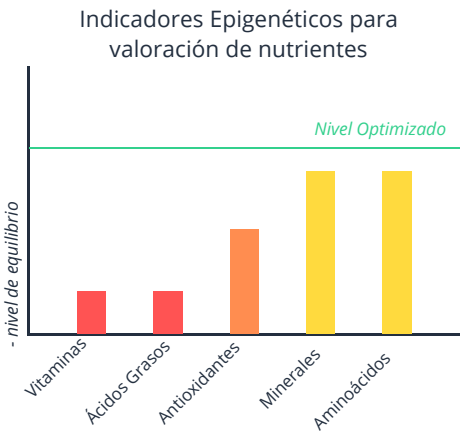
En la página “Resumen de tus resultados” tendrás una visión general y esquemática de todo el Informe, destacando aquellos marcadores que deberás priorizar durante la duración de tu plan.

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

Resumen de tus resultados

Aquí está el resumen de resultados de tu Informe Epigenético

El siguiente gráfico muestra la prioridad de cada uno de los indicadores epigenéticos. Los consejos del informe se enfocarán en aquellos indicadores que estén más alejados del Nivel Optimizado.



Este test epigenético se realiza mediante estudios cualitativos, por lo que se mostrarán los resultados de acuerdo a la necesidad de nutrientes a nivel celular (desde el nivel de necesidad alto hasta el bajo/optimizado).

- Nivel Optimizado
- Necesidad Baja de Optimización
- Necesidad Media de Optimización
- Necesidad Alta de Optimización

Necesidad de Optimización Alta

Vitaminas

- Vitamina B6
- Vitamina B1
- Vitamina B2
- Inositol

Ácidos Grasos

- Ácido Araquidónico - 6 (AA)

Microbioma

- Parásitos

Necesidad de Optimización Media

Antioxidantes

- Antocianinas
- Polifenoles

Interferencias

- Teléfono móvil, GSM (1,8 GHz)
- Campo Magnético Constante
- Horno Microondas

Necesidad de Optimización Baja

Aminoácidos

- Carnosina
- Tirosina
- Ornitina
- Cisteína

Exposición Tóxica

- Metales Pesados

Minerales

- Magnesio
- Litio

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

Inositol

El inositol es imprescindible para el buen estado de las células del sistema nervioso y el metabolismo de las grasas. Inúye en nuestro sueño, fertilidad, circulación, piel, cabello y estado de ánimo.

Hígado de Pollo, Germen de Trigo, Levadura de Cerveza, Cacahuets, Atún, Berenjena, Frutas Cítricas, Avena, Melón Cantalupo, Arroz, Plátano, Trigo, Nuez, Almendras

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).

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

Vitamina B2

La vitamina B2 o riboflavina es importante para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento de las células del organismo. También ayuda en la producción de glóbulos rojos y convierte alimentos que consumimos en energía. Además reduce el estrés oxidativo. Es una vitamina que no se destruye durante el cocinado.

Hígado de Pollo, Ciervo, Yogurt, Brócoli, Judías Verdes, Leche de Oveja, Champiñón, Aguacate, Carne de vaca, Pollo, Huevos, Salmón, Espinacas, Almendras, Queso, Algas Marinas

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.

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

Necesidad de Minerales



Resultado :

Necesidad Baja



No es necesario optimizar la absorción de Minerales 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 de minerales a nivel celular para evitar una mayor carga futura. 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 largo 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!

Los minerales son como pequeños engranajes que apoyan el buen funcionamiento del cuerpo. La falta o el exceso de los mismos a nivel celular puede conducir a diversos fallos en distintos sistemas del cuerpo.

Alimentos que suplen las necesidades de Minerales

Litio

El litio ayuda a regular nuestro sistema nervioso, es activador del transporte a través de membranas celulares y del metabolismo de carbohidratos y electrolitos. Estabilizador de los neurotransmisores noradrenalina y serotonina. Actúa en la modulación de la síntesis de prostaglandinas y algunas hormonas. Además, es protector del sistema inmunitario.
Langostas, Cangrejo, Quinoa, Hígado de Pollo, Mejillones, Calamar, Yogurt, Alga Kelp, Pistacho, Maíz, Avena, Lentejas, Patatas, Carne de vaca, Huevos, Almejas, Ostras, Centeno, Mijo, Cebada, Alforfón o trigo sarraceno, Tomate, Col, Queso

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

Necesidad de Antioxidantes



Resultado :

Necesidad Media



Es recomendable potenciar la absorción de Antioxidantes 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 antioxidantes son sustancias químicas que ayudan a detener o limitar el daño causado por los radicales libres, además de protegernos contra el estrés oxidativo. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el medio 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

Antocianinas

Las antocianinas son antioxidantes que pertenecen al grupo de los flavonoides. Protegen a los capilares de la retina; tienen un papel beneficioso para la vista. Ayudan a reforzar el sistema cardiovascular. Tienen un efecto antioxidante potente. Además ayudan a combatir resfriados, infecciones y alergias y tienen propiedades anticancerígenas.

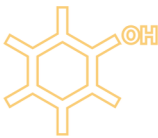
Bayas de Goji, Bayas de Espino, Berenjena, Frambuesa, Ciruela Morada, Uvas Moradas, Grosella Negra

Polifenoles

Los polifenoles son compuestos antioxidantes, que destacan por la lucha contra los radicales libres en nuestro organismo. Tienen función antialérgica y antiinflamatoria. Protegen al cerebro contra la demencia y previenen de algunos tipos de cáncer.

Nuez Pecana, Té Verde, Semillas de lino, Avellanas, Fresa, Frambuesa, Uvas Moradas, Arándano Azul, Alcachofa, Nuez, Almendras

Necesidad de Aminoácidos



Resultado :

Necesidad Baja



No es prioritario potenciar la absorción de Aminoácidos 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 de aminoácidos a nivel celular para evitar una mayor carga futura. 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 lo que puede ser necesario optimizar este indicador en el largo 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

Carnosina

La carnosina tiene propiedades protectoras de la masa cerebral. Actúa como potente antioxidante y mantiene la vitalidad muscular. También inhibe el daño celular causado por el alcohol y es un potente quelante (secuestrador) de metales pesados. Además actúa como neurotransmisor en el cerebro y los nervios.

Langostas, Cangrejo, Boniato, Leche de Soja, Judías Verdes, Semillas de Soja, Maíz, Pavo, Arroz, Aguacate, Carne de vaca, Cordero, Pollo, Huevos, Ostras, Trigo, Centeno, Espárragos

Cisteína

La cisteína tiene función antioxidante, ya que protege nuestro organismo contra el daño causado por la radiación, y al hígado y cerebro de la acción de diferentes toxinas (como las del cigarrillo, el alcohol o las drogas). También promueve la quema de grasas, participa en la formación de músculos y retrasa el envejecimiento.

Quinoa, Arroz Silvestre, Haba de soja negra, Brócoli, Semillas de Soja, Atún, Avena, Pimiento rojo, Ajo, Carne de vaca, Cordero, Pollo, Huevos, Mijo, Cebolla

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.

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

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.

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

Necesidad de Ácidos Grasos



Resultado :

Necesidad Alta



Es necesario y prioritario potenciar la absorción de Ácidos Grasos. El desequilibrio de este indicador puede estar produciendo una alteración en tu sistema.

Es prioritario optimizar los niveles de Ácidos Grasos para favorecer el equilibrio en tu organismo. Los ácidos grasos son los componentes básicos para la descomposición de las grasas, sus funciones están directamente relacionadas con el almacenamiento de energía, el metabolismo lipídico, la coagulación y presión sanguínea, o la regulación de los procesos inflamatorios. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que es prioritario optimizar este indicador en el corto plazo.

Necesidad personalizada de Ácidos Grasos

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

- Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)
- Ácido Araquidónico - 6 (AA)
- Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)
- Ácido Gamma Linolénico - 6 (GLA)
- Ácido Oleico - 9
- Ácido Linoleico - 6
- Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)

Ácidos grasos esenciales y cambio celular

Los estudios indican que la exclusión a largo plazo de grasas en la dieta puede provocar varios trastornos metabólicos graves. Revisaremos en profundidad los 7 principales grupos de ácidos grasos que participan a diario en la formación continua de células.

Alimentos que suplen las necesidades de Ácidos Grasos

Ácido Araquidónico - 6 (AA)

El Ácido Araquidónico-6 es esencial para el crecimiento del cerebro y básico para la síntesis de ciertas prostaglandinas (intervienen en la respuesta inflamatoria). También, tiene un rol protector en el envejecimiento neuronal y proporciona fluidez y flexibilidad a las membranas. Es necesario para la función del sistema nervioso, esquelético e inmune. Además, protege contra infecciones y tumores.

Aceite de Canola, Semillas de girasol, Semillas de Calabaza, Aceite de girasol, Carne de vaca, Cordero, Pollo, Huevos, Salmón, Nuez

Indicadores de Microbioma



Resultado :

Necesidad Alta



Es necesario y prioritario equilibrar tu ora intestinal
El desequilibrio de este indicador puede estar produciendo una alteración en tu sistema.

El equilibrio de tu ora intestinal debe de potenciarse de manera inmediata, ya que éste depende de un conjunto de seres vivos que conforman tu sistema gastrointestinal, bacterias, parásitos, hongos, esporas y un sinfín de microorganismos que hacen que tu sistema funcione equilibradamente. Esto te permite una correcta absorción nutricional y un sistema inmune potenciado. Este test se basa en un estudio cualitativo, identi cando que es prioritario optimizar este indicador en el corto plazo.

Indicadores de Microbioma especí cos

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

- Esporas
- Hongos
- Señal Post viral
- Bacteria
- Señal Viral
- Parásitos

La microbiota intestinal, actor clave de la salud
La Microbiota Intestinal in uye en el metabolismo energético debido a su capacidad para incrementar la capacidad humana de metabolizar nutrientes y obtener calorías de la dieta, así como de regular la absorción de azúcares y lípidos y su depósito en tejidos periféricos.

Alimentos recomendados para reforzar el Microbioma

Parásitos

El parasitismo intestinal se presenta cuando una especie vive dentro del huésped, en el tracto intestinal. Pueden ser ingeridos por frutas mal lavadas, manos sucias, comida mal conservada, etc. Hay que lavarse las manos con bastante agua y jabón antes de preparar los alimentos o comer y después de ir al servicio sanitario. Existen diferentes tipos de parásitos intestinales y los hay de muchos tamaños y formas.

Ajo, Limón, Cebolla

Exposición Tóxica



Resultado :

Necesidad Baja



No es prioritario enfocarse en disminuir la exposición tóxica en el corto plazo

Podría ser conveniente abordar este indicador en el largo plazo para que no genere un desequilibrio mayor en el futuro.

Las exposiciones a Químicos e Hidrocarburos, Metales Pesados o Radiaciones pueden llegar a afectar a tus células y a tu equilibrio celular y metabólico. Sin embargo, ahora mismo no es necesario empezar con un proceso de quelación urgente. Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el largo plazo.

Indicadores de Exposición Tóxica específicos

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

- Electrosensibil. y Radiación
- Químicos e Hidrocarburos
- Metales Pesados
- Radiación

¿Cómo te está afectando el medio ambiente?

La actividad industrial y minera arroja al ambiente metales tóxicos (plomo, mercurio, cadmio, arsénico y cromo) y radiación, que pueden ser muy dañinos para la salud humana y la mayoría de formas de vida.

Alimentos desintoxicantes

Metales Pesados

Los metales pesados se encuentran en la naturaleza y sus niveles han ido aumentando debido a la contaminación ambiental. Muchos son esenciales (como el cobalto, hierro y zinc) para nuestra salud, pero en bajas concentraciones. Sin embargo, en concentraciones elevadas puede ser perjudicial para nuestro organismo. Podemos encontrarlos en pesticidas y por tanto en alimentos, en el agua, así como en emisiones industriales, colirios oculares, desinfectantes, pintura, tinta/toner, utensilios de aluminio, antitranspirantes, cosméticos, etc. La influencia que tendrá la entrada de los metales en el organismo es diferente en función de la condición de cada individuo.

Té Verde, Hoja de Mostaza, Brócoli, Ajo, Limón, Naranja, Espinacas, Remolacha

Posibles contraindicaciones de la espirulina y la chlorella

Consulta con tu médico antes de empezar a tomarlas.



Pueden producir sensibilidad en personas con alergia o sensibilidad al pescado, yodo o moho.



Están desaconsejadas durante el embarazo y la lactancia, y no están indicadas para niños.



Desaconsejadas en personas que estén tomando fármacos inmunosupresores o medicamentos anticoagulantes.



Si tomas medicación de forma habitual, pueden reducir la eficacia de los fármacos o minimizar sus efectos.

Carga Electro- magnética



Resultado :

Necesidad Media



Es recomendable disminuir la carga electromagnética en los próximos 90 días

El desequilibrio de este indicador no está produciendo una alteración en tu sistema de forma inmediata, pero es necesario optimizarlo en el medio plazo para evitar un problema futuro mayor.

El desequilibrio de las exposiciones a cargas electromagnéticas puede estar produciendo una alteración en tu sistema, afectando a tu equilibrio celular y metabólico. Sería recomendable reducir la exposición a dichas cargas y seguir un proceso de protección de las mismas en los próximos 90 días.

Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el medio 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
- Electromog
- 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, wi-fi, WLAN, etc.).

¿Qué es?

Campo Magnético Constante

Un campo magnético es un campo de fuerza creado como consecuencia del movimiento de cargas eléctricas (flujo de la electricidad). Los campos magnéticos constantes se generan por un imán o por el flujo constante de electricidad, por ejemplo en los electrodomésticos que utilizan corriente continua (CC), y son distintos de los campos que cambian con el tiempo, como los campos electromagnéticos generados por los electrodomésticos que utilizan corriente alterna (AC) o por los teléfonos móviles, etc.

Horno Microondas

Las microondas son ondas de radio de alta frecuencia, son parte del espectro electromagnético. Las microondas son reflejadas, transmitidas o absorbidas por los materiales en sus trayectorias. Suelen encontrarse en: hornos de microondas, GPS, cámaras de velocidad, radares, antenas, teléfonos 3G, LAN inalámbrica (wi-fi), telecomunicaciones, satélite y radiaciones cósmicas.

Teléfono móvil, GSM (1,8 GHz)

La telefonía móvil digital utiliza el servicio en dos bandas de frecuencias, 900 MHz y 1.800 MHz. La radiación emitida por la antena de un equipo de telefonía móvil puede atravesar los tejidos y su energía es absorbida por ellos.

Durante los próximos 90 días.

Durante los próximos 90 días.



Alimentos a Evitar durante 90 días

¡Evítalos solo durante 90 días!

El objetivo de mostrar la sensibilidad a alimentos en el Test NO es eliminar permanentemente estas comidas de la dieta, sino optimizar tu aparato digestivo. Al final de su proceso de eliminación durante 90 días, puedes volver a introducir estos alimentos gradualmente en tu alimentación.

¿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 me recomendáis 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 ALERGIA conocida debes seguir evitando en todo momento dichos alimentos.



Melocotón



Coles de Bruselas



Moras



Aceitunas



Papaya



Cerdo



Camarones



Lima



Apio



Uvas Verdes

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 modi car 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 558	Ben ton i ta	E 521	Sulfato sódico de aluminio
E 501	Carbonato de potasio	E 476	Polirricinoleato de poliglicerol
E 465	E ti l meti l cel u l osa	E 202	Sorbato de potasio
E 173	Aluminio	E 1442	Fosfato dialmidón hidroxipropilado
E 124	Ponceau 4R	E 122	Azorrubina (carmoisina)

La lista mostrada en la parte superior presenta un resumen de los indicadores de Aditivos Alimentarios que deben ser evitados en 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 de ciento del azúcar en sangre y una elevada ganancia de grasas corporales. Desafortunadamente, se encuentra en muchas bebidas y barritas energéticas.

Aspartamo:

Un aditivo peligroso pero muy popular que se considera una exotoxina. El uso regular de esta sustancia puede alterar ciertas funciones del sistema nervioso central, que puede afectar negativamente al bienestar y el equilibrio del organismo. Como mínimo, esta sustancia puede dar lugar a tener poca concentración, una función cognitiva difusa y una neblina cerebral que afectará 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 arti ciales:

Pueden causar respuestas físicas falsas, involuntarias e hiperactividad. Esta coloración arti cial 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 de alimentos se basa en los indicadores que tienen mayor relevancia en el informe. Si existe alguna alergia o intolerancia conocida, se debe seguir evitando dichos alimentos.

Verduras

							
Espárragos	Aguacate	Boniato	Berenjena	Alcachofa	Espinacas	Col	Perejil
							
Rúcula	Ajo	Cebolla	Patatas	Tomate	Cebollino	Hoja de Mostaza	Remolacha
							
Brócoli	Coliflor	Kale	Champiñón	Pimiento rojo			

Frutas

							
Uvas Moradas	Ciruela Morada	Grosella Negra	Frambuesas	Arándano Azul	Fresa	Limón	Plátano
							
Naranja	Melón Cantalupo	Frutas Cítricas					

Lácteos y huevos

			
Huevos	Queso	Yogurt	Leche de Oveja

Productos cárnicos

						
Carne de vaca	Pollo	Pavo	Cordero	Hígado de Pollo	Riñón	Ciervo

Mariscos / Pescado



Langostas



Cangrejo



Ostras



Salmón



Sepia



Atún



Almejas



Anchoas



Caballa



Rodaballo



Trucha



Sardinas



Mejillones



Calamar

Legumbres



Judías Verdes



Semillas de Soja



Edamame



Judías Rojas



Garbanzos



Lentejas



Alubias Blancas



Guisantes

Nueces y semillas



Semillas de Calabaza



Cacahuetes



Nuez



Semillas de Chía



Nueces de Macadamia



Piñones



Pistacho



Anacardos



Almendras



Nueces de Brasil



Semillas de Sésamo



Semillas de lino



Avelanas



Nuez Pecana



Semillas de girasol



Haba de soja negra

Cereales



Arroz



Trigo



Centeno



Maíz



Avena



Salvado de Avena



Alforfón o trigo sarraceno



Quinoa



Mijo



Arroz Silvestre



Cebada



Germen de Trigo

Grasas y aceites



Aceite de girasol



Aceite de Canola

Plantas



Bayas de Espino



Bayas de Goji



Clavo



Alga Kelp



Diente de León



Algas Marinas

Bebidas



Leche de Soja



Té Verde

Otros



Tofu



Cacao



Levadura de
Cerveza



Melaza

¿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

Simplemente sigue estos 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 tienes sensibilidad *sección 03*

3 Aumenta la ingesta de los *Alimentos Recomendados*. *sección 03*

4 Asegúrate de consumir diariamente alimentos para apoyar tu *Microbioma* *sección 02*

5 Intenta consumir a diario alimentos para mejorar la *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 indicaciones recomendadas desde el _____ (dd/mm/aaaa)
has t a _____

(dd/mm/aaaa) durante un total de 90 días.

(Tu rma)



Es el momento de
empezar a vivir con tu
mejor versión

¡Gracias por depositar tu confianza en nuestro programa!
¡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 dados en este informe quedan únicamente bajo responsabilidad del propietario del mismo. Deberías visitar a un profesional cualificado antes de empezar cualquier programa nutricional. 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 metabólica y epigenética contenida en este plan debe ser interpretada por una persona debidamente formada. Tu bienestar debe estar siempre en buenas manos. Más información en www.epixlife.com