

Ahora en
DORAL CENTER!

MARÍA PÉREZ

TEST EPIGENÉTICO

WELLNESS



Biocealab Genomics - Epixlife - Cellwellbeing

www.biocelab-genomics.com

MARÍA PÉREZ

Tus resultados

Este es tu informe epigenético, 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 resultados 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,
Dra. Daniela Gonzalez Gadea



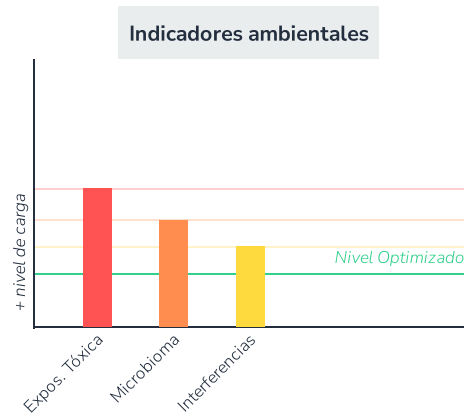
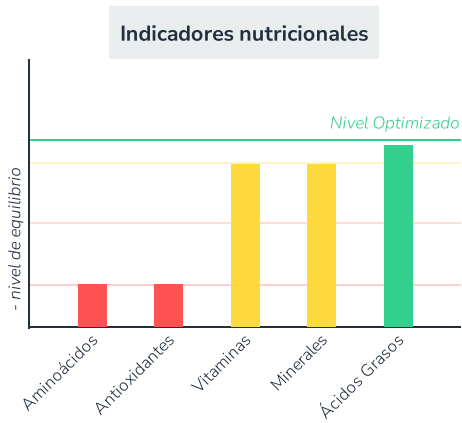
Biocealab Genomics - Epixlife - Cellwellbeing

www.biocealab-genomics.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

Expos. Tóxica

Radiación

Aminoácidos

Serina

Ornitina

Cistina

Carnosina

Antioxidantes

Vitamina C

Fitoestrógenos

Superóxido Dismutasa (SOD)

Sulforafano Glucosinolato

Necesidad de Optimización Media

Microbioma

Señal Post viral

Esporas

Necesidad de Optimización Baja

Vitaminas

Biotina

Vitamina C

Vitamina A1

Minerales

Magnesio

Interferencias

Pantalla de ordenador

Horno Microondas

FEB (Frecuencia Extremadamente Baja)

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.

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 Intestinal

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:

- 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.
- 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.
- 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.

¿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!

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



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.

Resultado:
Necesidad Alta



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.

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 Media

Deberías considerar la optimización del Sistema Intestinal a medio plazo

El desequilibrio de los indicadores proporcionados podría estar produciendo una alteración en tu Sistema Intestinal. Es prioritario optimizar sus niveles a medio plazo 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!

	Histidina	Triptófano	Zinc	Cisteína	Betaína
Marcadores Nutricionales	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 Intestinal	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

Resultado:
Necesidad Media

Deberías equilibrar el Sistema Cardiovascular a medio plazo

El desequilibrio de los indicadores proporcionados podría producir una alteración en tu Sistema Cardiovascular en el futuro cercano. Es prioritario optimizar sus niveles a medio plazo 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 Baja

No es necesario optimizar la absorción de Vitaminas 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 vitaminas a nivel celular para evitar una mayor carga futura. Las vitaminas son compuestos catalizadores imprescindibles para nuestro correcto funcionamiento celular y metabólico.

Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el largo 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

Biotina

La biotina ayuda al funcionamiento normal del metabolismo productor de energía y del sistema nervioso. Mantiene la piel, el cabello y las membranas mucosas normales. Es sintetizada por bacterias del tracto gastrointestinal, aunque realmente no se sabe qué cantidad de la sintetizada se absorbe.

Trigo sarraceno, Huevos, Avena, Centeno, Almendras, Trigo, Espinacas, Champiñón, Carne de vaca, Maíz, Leche de Cabra, Levadura de Cerveza, Yogurt, Semillas de girasol, Boniato

Vitamina A1

La Vitamina A nos previene de enfermedades degenerativas, por su alto contenido en betacarotenos que actúan como antioxidantes, además retrasa el envejecimiento celular. Participa en la formación de mucosas corporales, tejidos blandos, huesos, dientes y la piel, y previene frente a enfermedades infecciosas. Esta vitamina a temperaturas altas es termolábil (se destruye), para poder aprovecharla al máximo debemos consumir las verduras, hortalizas y frutas en crudo.

Melón Cantalupo, Huevos, Espinacas, Naranja, Pomelo, Mango, Pimiento rojo, Brócoli, Aceite de pescado, Hígado de Cerdo, Boniato

Vitamina C

La vitamina C o ácido ascórbico contribuye a la formación de colágeno; a la formación y función normal de huesos, dientes, cartílagos, piel, vasos sanguíneos, del sistema nervioso e inmunitario; protege frente al daño oxidativo; y ayuda a la cicatrización de heridas.

Col, Melón Cantalupo, Fresa, Mandarina, Perejil, Espinacas, Limón, Naranja, Papaya, Patatas, Coliflor, Kiwi, Pomelo, Guisantes, Grosellas rojas, Pimiento rojo, Brócoli, Coles de Bruselas

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!

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

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.

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

Necesidad de Antioxidantes



Resultado:
Necesidad Alta



Es necesario y prioritario potenciar la absorción de Antioxidantes

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

Es prioritario optimizar los niveles de antioxidantes para favorecer el equilibrio en tu organismo. 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 es prioritario optimizar este indicador en el corto 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

Vitamina C

La vitamina C o ácido ascórbico contribuye a la formación de colágeno; a la formación y función normal de huesos, dientes, cartílagos, piel, vasos sanguíneos, del sistema nervioso e inmunitario; protege frente al daño oxidativo; y ayuda a la cicatrización de heridas.

Col, Melón Cantalupo, Fresa, Mandarina, Perejil, Espinacas, Limón, Naranja, Papaya, Patatas, Coliflor, Kiwi, Pomelo, Guisantes, Grosellas rojas, Pimiento rojo, Brócoli, Coles de Bruselas

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, 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.

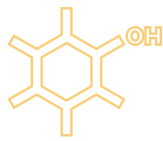
Col, Melón Cantalupo, Cebada, Espinacas, Guisantes, Brócoli, Maíz, Anacardos, Semillas de Calabaza, Hierba de Trigo, Hoja de Mostaza, Melón Blanco, Garbanzos, Coles de Bruselas

Sulforafano Glucosinolato

El sulforafano glucosinolato se encuentra en verduras como el brócoli, la col, coliflor y col rizada. Presenta propiedades antimicrobianas, anticancerígenas y quimiopreventivas. Es un potente alcalinizador de la sangre. Se cree que podría protegernos contra la diabetes, el daño cerebral, la degeneración macular, el daño provocado por el sol, etc.

Col, Berros, Coliflor, Brócoli, Hoja de Mostaza, Coles de Bruselas

Necesidad de Aminoácidos



Resultado:
Necesidad Alta

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

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.

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

Cistina

La cistina forma parte de la piel, pelo, huesos y tejido conectivo y es un importante antioxidante que puede ayudar a evitar el envejecimiento prematuro. Protege al hígado y cerebro contra toxinas absorbidas del alcohol y tabaco. También contribuye en la detoxificación de radiaciones y metales pesados.

Atún, Huevos, Lentejas, Naranja, Aguacate, Guisantes, Carne de vaca, Pollo, Cerdo, Leche de Cabra, Harina de avena, Yogurt, Semillas de girasol

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, Caballa, Queso, Lentejas, Carne de vaca, Pollo, Cerdo, Cacahuets, Semillas de Soja, Judías Verdes, Yogurt, Garbanzos

Serina

La serina se encuentra en diversas proteínas y es importante para el funcionamiento de las mismas. Además, es esencial para el metabolismo de lípidos y ácidos grasos, el crecimiento muscular y el buen funcionamiento del sistema inmune, así como del ADN y ARN.

Atún, Huevos, Nuez, Algas Marinas, Queso, Almejas, Perejil, Coliflor, Champiñón, Guisantes, Carne de vaca, Pollo, Cerdo, Frijoles Germinados, Judías Rojas, Cacahuets, Semillas de Soja, Anacardos, Pavo, Semillas de lino, Semillas de Calabaza, Edamame, Cebollino, Sepia, Garbanzos, Semillas de Chía

Indicadores de Microbioma



Resultado:
Necesidad Media

Es recomendable equilibrar tu flora intestinal a medio plazo

No es necesario equilibrar tu flora intestinal inmediatamente, pero es recomendable abordarla en el medio plazo para evitar un desequilibrio subyacente.

El desequilibrio de la flora podría producir alguna alteración en tu sistema en el futuro. Te recomendamos potenciar el equilibrio de la microbiota, pues 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, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el medio plazo.

Indicadores de Microbioma específicos

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

El microbioma es la comunidad de microorganismos (hongos, bacterias, parásitos y virus) que viven en el tracto gastrointestinal, ayudando a mantener la defensa y la salud del mismo, la absorción de alimentos, la regulación del metabolismo, y la modulación del eje intestino-cerebro.

Alimentos recomendados para reforzar el Microbioma

Esporas

Las esporas constituyen la forma de reproducirse de los mohos, uno de los principales tipos de hongos que suelen desarrollarse en lugares húmedos y con poca luz. La presencia de hongos puede producir reacciones alérgicas que crean síntomas como la congestión nasal, irritación de los ojos o respiración lenta. En algunos casos pueden darse reacciones más severas como la fiebre y dificultades a la hora de respirar.

Jengibre, Cebolla, Cúrcuma

Señal Post viral

Un virus es una partícula de código genético, ADN o ARN, encapsulada en una vesícula de proteínas. Los virus no se pueden replicar por sí solos. Necesitan infectar células y usar los componentes de la célula huésped para hacer copias de sí mismos. A menudo, el virus daña o mata a la célula huésped en el proceso de multiplicación. Los virus se han encontrado en todos los ecosistemas de la Tierra. Los científicos estiman que sobrepasan a las bacterias en razón de 1 a 10. Puesto que los virus no tienen la misma biología que las bacterias, no pueden ser combatidos con antibióticos.

Miel, Jengibre, Kiwi, Yogurt

Exposición Tóxica



¿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.

Resultado:

Necesidad Alta

Es necesario y prioritario disminuir la exposición tóxica medioambiental

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

Las exposiciones a Químicos e Hidrocarburos, Metales Pesados o Radiaciones pueden intoxicar tus células y afectar a tu equilibrio celular y metabólico. Podrías considerar empezar con un proceso de quelación que permita desintoxicar el organismo y crear un ambiente totalmente optimizado.

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

Indicadores de Exposición Tóxica específicos

La siguiente lista presenta los indicadores de la 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

Alimentos desintoxicantes

Radiación

La radiación es la energía ondulatoria o partículas materiales, que se propagan a través del espacio. Todos los elementos de la naturaleza poseen radiactividad natural, debido a la transferencia del suelo y del agua, por tanto los alimentos que consumimos también pueden presentar radiación, pero a niveles bajos y no perjudiciales. Sin embargo el ambiente puede estar más o menos contaminado por la radiación y afectar en mayor o menor medida a los elementos que obtenemos de la naturaleza y consumimos. Según la energía de las radiaciones, podemos clasificarlas en ionizantes (rayos X, los rayos gamma y las partículas de neutrones, entre otras) y no ionizantes (radiaciones UV, infrarrojas, electromagnéticas y microondas).

Perejil, Limón, Remolacha, Alga chlorella, Té Verde

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 Baja



No es prioritario enfocarse en disminuir la carga electromagnética en el corto plazo

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

El desequilibrio de este indicador podría producir una alteración en tu sistema en el futuro. Las exposiciones a cargas electromagnéticas pueden afectar al equilibrio celular y metabólico.

Este test se basa en un estudio cualitativo, identificando que puede ser necesario optimizar este indicador en el largo 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?

FEB (Frecuencia Extremadamente Baja)

Los campos electromagnéticos de frecuencia extremadamente baja (CEM FEB) están en el rango de 0-300 Hz. La frecuencia de las líneas de la red de suministro eléctrico es de 50 o 60 Hz; lo que las hace las principales fuentes de todos los equipos eléctricos utilizados en la vida diaria, como las pantallas de computadoras, los dispositivos antirrobo y los sistemas de seguridad, entre otros.

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.

Pantalla de ordenador

Los tres factores de riesgo que presentan los ordenadores son: las radiaciones, la electricidad estática y la ionización; y las pantallas son la principal fuente de radiación.

Ajustes Nutricionales

Durante los próximos 90 días.



Alimentos a Evitar durante 90 días

¡Evítalos solo durante 90 días!

El objetivo de mostrar la sensibilidad a alimentos NO es eliminarlos permanentemente de la dieta, sino rebajar la carga enzimática de los mismos. Al final del 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 se recomiendan alimentos similares!"

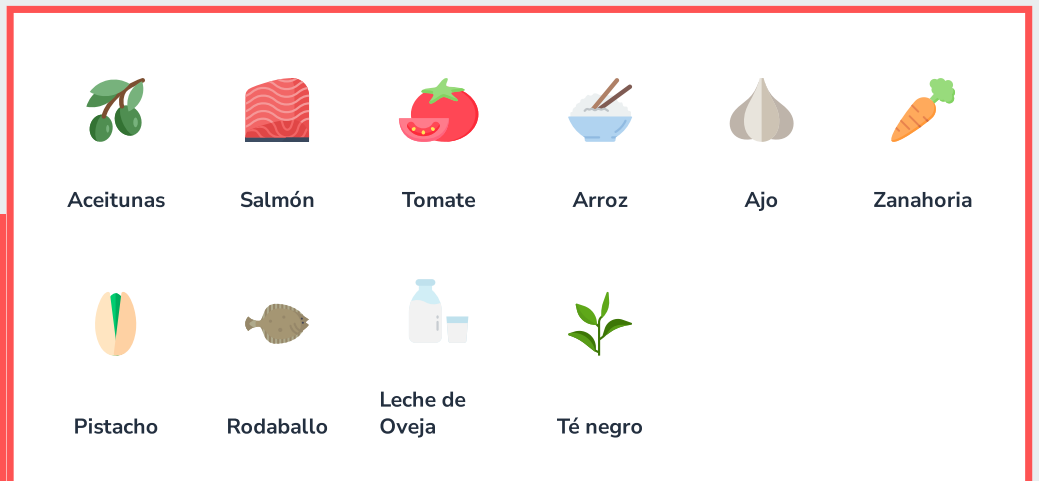
Las sensibilidades alimentarias son muy específicas, por lo que incluso cuando un alimento es similar, si no aparece en los alimentos a evitar, puede consumirse sin ningún problema.

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 ALERGIa conocida debes seguir evitando en todo momento dichos alimentos.



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 1404	Almidón oxidado	E 633	Inosinato cálcico
E 554	Silicato de sodio y aluminio	E 559	Silicato de aluminio (Caolín)
E 522	Sulfato potásico de aluminio	E 491	Monoestearato de sorbitán
E 340	Ortofosfatos de potasio	E 327	Lactato cálcico
E 290	Anhídrido carbónico	E 217	Propil P-hidroxibenzoato de sodio

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 Nutricional

¿Por qué hablamos de "nutricional"?

La información nutricional 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



Champiñón



Boniato



Espinacas



Perejil



Remolacha



Cebollino



Frijoles Germinados



Coliflor



Aguacate



Espárragos



Col



Alcachofa



Rúcula



Brócoli



Coles de Bruselas



Patatas



Pimiento rojo



Jengibre



Cebolla



Alfalfa



Hoja de Mostaza



Kale



Berros



Col china

Frutas



Limón



Naranja



Grosellas rojas



Fresa



Kiwi



Papaya



Melón Cantalupo



Pomelo



Mandarina



Mango



Manzana



Arándano Azul



Melón Blanco

Lácteos y huevos



Yogurt



Leche de Cabra



Huevos



Queso

Productos cárnicos



Carne de vaca



Pavo



Cerdo



Pollo



Cordero



Hígado de Cerdo

Legumbres



Semillas de Soja



Garbanzos



Edamame



Judías Rojas



Guisantes



Lentejas



Judías Verdes



Alubias Blancas

Mariscos / Pescado



Sepia



Atún



Anchoas



Almejas



Sardinas



Caballa



Langostas



Cangrejo



Ostras

Nueces y semillas



Almendras



Semillas de girasol



Cacahuetes



Semillas de Calabaza



Anacardos



Semillas de Chía



Semillas de lino



Nuez



Semillas de Sésamo



Haba de soja negra



Nueces de Brasil



Piñones



Avellanas



Nuez Pecana

Cereales



Trigo sarraceno



Avena



Trigo



Centeno



Maíz



Quinoa



Harina de avena



Salvado de Avena



Mijo



Arroz Silvestre



Cebada

Grasas y aceites



Aceite de pescado

Plantas



Alga chlorella



Algas Marinas



Cúrcuma



Hierba de Trigo

Bebidas



Té Verde



Leche de Soja

Otros



Levadura de
Cerveza



Tofu



Cacao



Miel

¿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 Tóxicas — 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.biocealab-genomics.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