

Informe de Optimización Wellness

Nombre Apellido

ID: WELLGNDXUY101

Fecha: 03.10.2024



Hola,

Estamos encantados de presentarte los resultados de tu informe



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.

Si tienes cualquier pregunta, no dudes en contactarnos.

Atentamente,
| Genodiagnosis |

¿Tienes alguna pregunta?

Contacto:

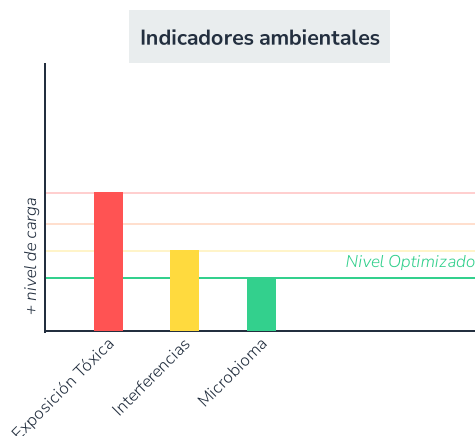
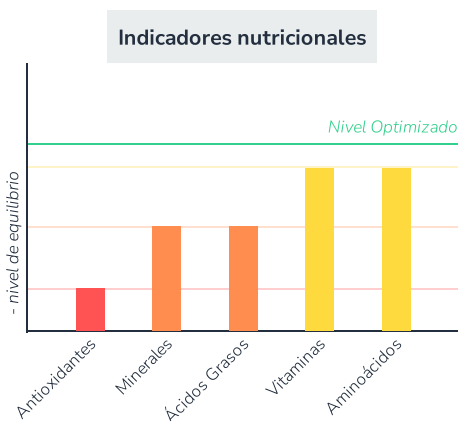
Teléfono: 099 29 56 29

Email: info@genodiagnosis.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

Antioxidantes

Flavonoides
Carotenoides
Polifenoles
Vitamina E

Exposición Tóxica

Químicos e Hidrocarburos

Necesidad de Optimización Media

Minerales

Zinc
Magnesio
Cobre
Yodo

Ácidos Grasos

Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)
Ácido Araquidónico - 6 (AA)

Necesidad de Optimización Baja

Vitaminas

Vitamina B6
Vitamina B9
Vitamina K2
Vitamina E

Aminoácidos

Arginina
Cistina
Metionina
Cisteína

Interferencias

Campo Magnético Constante

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 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.

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 tus 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	Zinc	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
Exposición tóxica medioamb.	Hidratación Celular	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

Uno de los mayores impactos al organismo puede ser el estrés causado al tracto y al sistema intestinal. Estas dos áreas proporcionan la mayor parte de nuestra energía celular y juegan un papel importante en nuestro sistema inmunológico. La función de estos sistemas es igualmente relevante para nuestra 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 Glucosinato
	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				

Indicadores del Sistema Cardiovascular

Resultado:
Necesidad Alta



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 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

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.

Atún, Melón Cantalupo, Salmón, Perejil, Naranja, Papaya, Ajo, Plátano, Pasas, Pollo, Pistacho, Semillas de Soja, Avellanas, Pavo, 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.

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

Vitamina K2

La vitamina K es un grupo de vitaminas que comparten estructuras químicas similares, la vitamina K1 y K2. Ayudan al cuerpo a coagular la sangre, a mantener la salud ósea y la coagulación sanguínea normal. Pueden ser sintetizadas por bacterias intestinales y aproximadamente la mitad de los requerimientos pueden obtenerse de esta manera.

Huevos, Queso, Carne de vaca, Pollo, Cerdo, Aceite de Oliva, Semillas de Soja, Aceite de soja

Necesidad de Minerales



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

Cobre

El cobre ayuda a asimilar y utilizar el hierro. Es necesario en reacciones enzimáticas y para la producción de ATP (energía). Participa en el mantenimiento del sistema inmune y en la formación de tejido conectivo, melanina, mielina y es fundamental para el buen funcionamiento del sistema nervioso. Además, mantiene el buen funcionamiento de la glándula tiroidea.

Quinoa, Cangrejo, Salmón, Ostras, Trigo, Espinacas, Espárragos, Mijo, Patatas, Champiñón, Carne de vaca, Anacardos, Pavo, Hígado de Cerdo, Boniato, Semillas de Chía

Yodo

El yodo es fundamental en la síntesis de hormonas tiroideas, dichas hormonas controlan el metabolismo del cuerpo y muchas otras funciones importantes. Contribuye al desarrollo apropiado de los huesos y el cerebro durante el embarazo y la infancia.

Algas Marinas, Langostas, Bacalao, Queso, Camarones, Sal, Ajo, Leche de Vaca, Leche de Oveja, Yogurt

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.

Col, Huevos, Avena, Quinoa, Arroz Silvestre, Nuez, Nueces de Brasil, Almendras, Perejil, Espinacas, Mijo, Alforfón o trigo sarraceno, 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

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, Alforfón o 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 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 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 pernicioso, 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

Carotenoides

Los carotenoides son pigmentos naturales que dan color amarillo y rojo a flores, vegetales y frutas. Pueden reducir el estrés oxidativo por su efecto antioxidante. Su consumo se asocia a un menor riesgo de padecer algunas enfermedades crónicas. Favorecen la salud mental y cerebral al estimular conexiones cerebrales y optimizar el rendimiento cognitivo. Además contribuyen a la salud ocular.

Albaricoque, Mandarina, Almendras, Berros, Tomate, Espinacas, Naranja, Zanahoria, Mango, Lechuga, Pimiento rojo, Brócoli, Judías Verdes

Flavonoides

Los flavonoides son la clase más grande de polifenoles vegetales. Son poderosos antioxidantes que combaten los radicales libres que causan el estrés oxidativo en el cuerpo. Además poseen características antiinflamatorias que asisten al sistema inmunológico.

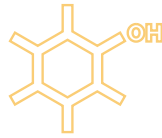
Arándano Azul, Mandarina, Algas Marinas, Lima, Perejil, Cebolla, Tomate, Limón, Naranja, Fresa silvestre, Pomelo, Frambuesa, Lechuga, Cereza roja, Moras, Pimiento rojo, Brócoli, Té negro, Levadura de Cerveza, Té Verde

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.

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

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 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

Arginina

La arginina es necesaria durante periodos de crecimiento máximo, estrés severo y lesión. Puede incrementar el rendimiento deportivo, reducir la grasa corporal, ser una fuente de energía, modular el desarrollo de enfermedades, mejorar la función inmune, estimular la cicatrización de heridas, modular la carcinogénesis y el crecimiento tumoral, así como modular muchas funciones bioquímicas celulares.

Huevos, Avena, Arroz Silvestre, Nuez, Nueces de Brasil, Almendras, Queso, Camarones, Lentejas, Arroz, Alforfón o trigo sarraceno, Pollo, Cacahuets, Semillas de Soja, Avellanas, Maíz, Anacardos, Leche de Oveja, Pavo, Semillas de Calabaza, Yogurt, Nuez Pecana

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.

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

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

Metionina

La metionina es importante para la síntesis de proteínas. Es precursor de otros aminoácidos (homocisteína, cisteína, creatina y carnitina), previene algunas enfermedades hepáticas y cardíacas, evita la acumulación de grasas en las arterias. También es muy importante para el buen estado de uñas, piel y cabello.

Atún, Huevos, Avena, Quinoa, Arroz Silvestre, Nueces de Brasil, Algas Marinas, Salmón, Caballa, Arroz, Alforfón o trigo sarraceno, Carne de vaca, Maíz, Rodaballo, Leche de Oveja, Pavo, Salvado de Avena, Esturión

Necesidad de Ácidos Grasos



Resultado:
Necesidad Media

Es recomendable potenciar la absorción de Ácidos Grasos en los próximos 90 días

El desequilibrio de este indicador no está produciendo una alteración en tu sistema de forma inmediata, pero es recomendable optimizarlo en el medio plazo para evitar desequilibrios mayores.

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 puede ser necesario optimizar este indicador en el medio 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.

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

Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)

El ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA) es necesario para el desarrollo normal y el funcionamiento de la retina. Tiene función neuroprotectora frente a la inflamación y el estrés oxidativo en el tejido neuronal, ya que es el principal componente de la mielina que protege y mantiene las neuronas. Es beneficioso a nivel celular, cardiocirculatorio, neuropsiquiátrico, digestivo, etc.

Atún, Huevos, Nuez, Almendras, Algas Marinas, Salmón, Arenque, Bacalao, Ostras, Trucha, Aceite de Semilla de Cáñamo, Aceite de pescado, Castañas de Agua, Mejillones, Semillas de Chía, Coles de Bruselas

Exposición Tóxica



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

¿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

Químicos e Hidrocarburos

Actualmente estamos expuestos a numerosos compuestos químicos que se encuentran en el ambiente y en los productos que consumimos. Estos compuestos pueden entrar en nuestro organismo a través de la piel, del tracto gastrointestinal o las vías respiratorias. La mayoría de los hidrocarburos que se encuentran en nuestro planeta aparecen naturalmente en el petróleo crudo, donde la materia orgánica descompuesta proporciona abundancia de carbono e hidrógeno. Con los hidrocarburos podemos fabricar pinturas, resinas, adhesivos, pegamentos, tintas, etc. Los químicos de origen natural están presentes en prácticamente todo lo que nos rodea. En cambio, los químicos sintéticos, son utilizados en múltiples productos como en la producción de alimentos, abonos químicos, pesticidas, herbicidas, y antibióticos, entre otros.

Cebolla, Apio, Ajo, Coles de Bruselas

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?

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.

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 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.



Cacao



Arándano Azul



Cangrejo



Camarones



Arroz



Coliflor



Champiñón



Pera



Cordero



Frambuesa

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 considerarlo 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 626	Ácido guanílico
E 620	Ácido L-glutámico	E 514	Sulfato de sodio
E 475	Ésteres poliglicéridos de los ácidos grasos	E 436	Triestearato de sorbitán polioxietileno (Polisorbato 65)
E 434	Monopalmitato de sorbitán polioxietileno (Polisorbiteno 40)	E 283	Propionato de potasio
E 270	Ácido láctico	E 162	Rojo remolacha (betanina)

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



Cebolla



Perejil



Kale



Tomate



Pimiento rojo



Lechuga



Brócoli



Aguacate



Zanahoria



Espinacas



Berros



Alcachofa



Coles de Bruselas



Espárragos



Apio



Patatas



Col



Rúcula



Boniato



Ajo



Cebollino



Hoja de Mostaza



Calabaza

Frutas



Cereza roja



Fresa silvestre



Moras



Limón



Lima



Naranja



Pomelo



Mandarina



Albaricoque



Mango



Fresa



Uvas Moradas



Plátano



Papaya



Melón Cantalupo



Pasas



Kiwi

Lácteos y huevos



Huevos



Yogurt



Leche de Oveja



Queso



Leche de Cabra



Leche de Vaca

Productos cárnicos



Pavo



Pollo



Cerdo



Carné de vaca



Hígado de Cerdo



Hígado de Pollo

Legumbres



Semillas de Soja



Lentejas



Alubias Blancas



Guisantes



Judías Verdes



Garbanzos



Edamame



Natto

Mariscos / Pescado



Atún



Esturión



Salmón



Anchoas



Caballa



Rodaballo



Trucha



Mejillones



Ostras



Arenque



Bacalao



Sepia



Pulpo



Almejas



Sardinas

Nueces y semillas



Semillas de Calabaza



Cacahuetes



Avellanas



Nuez



Nuez Pecana



Almendras



Anacardos



Nueces de Brasil



Semillas de girasol



Semillas de Sésamo



Semillas de lino



Castañas de Agua



Semillas de Chía



Piñones



Haba de soja negra



Pistacho

Cereales



Avena



Maíz



Alforfón o trigo sarraceno



Arroz Silvestre



Harina de avena



Salvado de Avena



Quinoa



Germen de Trigo



Centeno



Mijo



Trigo

Grasas y aceites



Aceite de pescado



Aceite de Semilla de Cáñamo



Aceite de girasol



Aceite de soja



Aceite de Oliva

Plantas



Algas Marinas



Clavo



Diente de León



Cilantro

Bebidas



Té Verde



Té negro

Otros

Levadura de
Cerveza

Tofu



Sal

¿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 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 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.genodiagnosis.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