

# Informe de Optimización Beauty

---

**Paula Buendía**

**ID:** BEAUTYJOACR920

**Fecha:** 03.10.2023



Hola, Paula Buendía

## ¡Te presentamos los resultados de tu Test Epigenético para reforzar Cabello, Piel y Uñas!



### Sobre tus resultados

Bienvenido a tu plan de optimización personalizado del cabello, piel y uñas. Para obtener los mejores resultados, deberás prestar atención a los alimentos que comes, pero también a tu estilo de vida. Esta base juega un papel clave en la fisiología del cuerpo y puede variar según las influencias epigenéticas personales.

El buen cuidado de nuestro aspecto es clave para sentirnos bien por dentro y por fuera. Una piel tersa y reluciente, unas uñas fuertes, un cabello sano y abundante o una apariencia cuidada nos proporcionan bienestar. Este reporte te guiará sobre los hábitos, necesidades y atenciones que te ayudarán en este propósito.

Para mantener tu juventud, es importante asegurarse de que todos los procesos internos y externos funcionan en armonía y con niveles óptimos. El plan de Optimización Beauty también está diseñado para poner de relieve muchas de las influencias ambientales comunes que pueden tener un efecto sobre la salud, el bienestar y el aspecto de tu cabello, piel y uñas. Además, este plan guiará tus elecciones alimentarias específicas con un programa de 90 días que te ayudará a conseguir la mejor versión de ti.

La optimización es un proceso de despertar, mediante el cual te haces consciente del impacto que tus elecciones alimentarias y el medio ambiente tienen sobre tu cuerpo y tu belleza. Las decisiones positivas que tomes, guiándote por los resultados de este informe, te permitirán ser dueño@ de tu propio destino.

**Si tienes cualquier pregunta, no dudes en contactarnos.**

Atentamente,  
epixlife | Wellness Inspires Us

### ¿Tienes alguna pregunta?



Contacto:

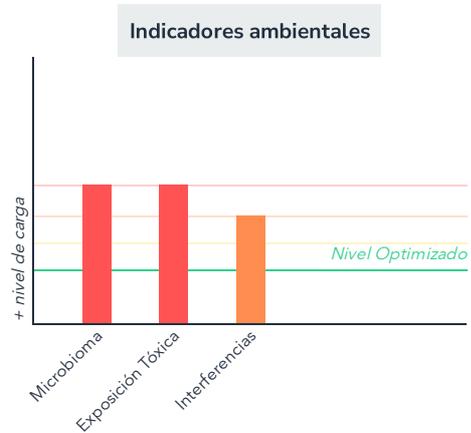
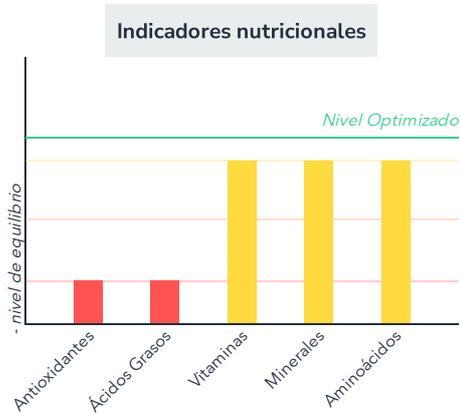
Teléfono: +34 623 29 68 48

Email: [hola@epixlife.com](mailto:hola@epixlife.com)

# Resumen de resultados

## ¿Cómo 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 (verde) Baja (amarillo) Media (naranja) Alta (rojo)

### Necesidad de Optimización Alta

#### Antioxidantes

Flavonoides  
Antocianinas  
Polifenoles  
Coenzima Q10

#### Exposición Tóxica

Químicos e Hidrocarburos

#### Ácidos Grasos

Ácido Docosahexaenoico - 3 (DHA)

#### Microbioma

Señal Post viral  
Hongos

### Necesidad de Optimización Media

#### Interferencias

Corriente de Tracción 16 2/3 Hz  
Horno Microondas  
FEB (Frecuencia Extremadamente Baja)  
Campo Magnético Intermitente

### Necesidad de Optimización Baja

#### Aminoácidos

Valina  
Leucina  
Asparagina

#### Vitaminas

Vitamina D3

#### Minerales

Manganeso  
Litio  
Boro

# Indicadores de Belleza para Piel, Cabello y Uñas



## Conoce lo que tu cuerpo realmente necesita

Un cabello, una piel y unas uñas sanas son indicadores generales de bienestar. Disponer de los nutrientes adecuados en la dieta y evitar los elementos ambientales nocivos puede desempeñar un papel fundamental en salud del cabello, la piel y las uñas.

### ¿Cómo interpretar los resultados?

Cada una de estas estructuras se sustentan en varios nutrientes, por lo que es vital obtener el equilibrio correcto de los mismos. El cuadro siguiente indica los nutrientes que son importantes para optimizar la belleza y la vitalidad del cabello, la piel y las uñas. Los elementos resaltados son los que requieren apoyo en forma de aumento de nutrientes junto al tratamiento y la eliminación de las exposiciones ambientales más dañinas.

La tabla de indicadores de apoyo al sistema tegumentario que aparece a continuación destaca en verde varios indicadores que pueden ayudar a optimizar el sistema del cabello, la piel y las uñas. La tabla no pretende ser un diagnóstico de ningún problema o condición\*

*\*Si te preocupa tu bienestar, debes consultar a tu médico antes de comenzar un régimen nutricional, un nuevo estilo de vida o realizar ejercicio.*

### Ten esto en cuenta en tu plan de nutrición



#### Mantén una dieta sana y equilibrada

Lo que comes es tan importante como los productos que usas para cuidar tu piel y cabello. Tu dieta podría mejorar la salud de tu piel de adentro hacia fuera, por ello que decimos que una tez clara comienza con una dieta saludable.



#### Bebe más agua

La hidratación interna junto con la hidratación externa son la clave para una apariencia equilibrada y saludable. Es posible que estés usando productos y aceites para el cuidado hidratante, pero hay que beber la suficiente cantidad de agua y, sobre todo, que ésta nos hidrate de forma eficaz, pues este proceso garantiza un buen estado de piel y cabello.



#### Toma alimentos probióticos

Los probióticos son bacterias "buenas" que trabajan para ayudar a mantener la salud digestiva y estimular el sistema inmunológico. Puedes tomarlos en un suplemento dietético u obtenerlos de fuentes alimenticias como el yogur o el kéfir (lácteos fermentados).

Cuantos más elementos aparezcan resaltados en la tabla siguiente, mayor será el nivel de soporte necesario.

Vitaminas	Vitamina A1	Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina B3	Vitamina B5
	Vitamina B6	Vitamina B9	Vitamina B12	Vitamina C	Vitamina D3
	Vitamina E	Vitamina K2	Biotina	Inositol	
Minerales	Yodo	Hierro	Selenio	Zinc	Magnesio
	Calcio				
Antioxidantes	Vitamina C	Vitamina E	Ácido Alfa-Lipoico	Coenzima Q10	Zinc
Ácidos Grasos	Ácido Alfa-Linolénico - 3 (ALA)	Ácido Araquidónico - 6 (AA)	Ácido Eicosapentaenoico - 3 (EPA)	Ácido Oleico - 9	Ácido Gamma Linolénico - 6 (GLA)
Aminoácidos	Arginina	Cisteína	Lisina	Metionina	Taurina
Factores de estrés ambiental	Radiación	Metales Pesados	Químicos e Hidrocarburos	FEB (Frecuencia Extremadamente Baja)	Bacteria
	Esporas				

# Secretos de Belleza

## Piel

¿Quieres saber cómo mantener una piel joven y retrasar el envejecimiento? El paso del tiempo y sus consecuencias en la piel son inevitables, pero cuanto más tarden, mejor. Hay una gran parte de la población que cree que las personas cuya piel aparenta menos edad de la real tienen una predisposición genética a ello. Los estudios avalan que solo un 30% depende de la genética; el resto se puede conseguir con la epigenética.

Para entender de qué depende el 70% restante, hay que saber que toda la población está expuesta a factores controlables. Estos factores son externos y modificables, y tan importantes que se han llegado a cuantificar: **la radiación solar, la contaminación, el tabaco, la temperatura (frío/calor), el estrés, la falta de sueño y el empleo de cosméticos.**

La alimentación equilibrada y rica en antioxidantes retrasa los efectos del envejecimiento y ayuda a mantener el aspecto joven de la piel. **Consumir más frutas y verduras, aceite de oliva y legumbres, disminuir el consumo de carne, lácteos, azúcar y alcohol** contribuye a que ésta tenga un aspecto luminoso, terso y vital. Nutrición e hidratación son responsables de alrededor del 30% de las arrugas.

## Cabello

Un cabello sano es un signo externo de que nuestros sistemas internos funcionan a un nivel óptimo. Aunque factores como la edad, la genética y las hormonas también afectan al crecimiento del cabello, la ingesta óptima de nutrientes es fundamental.

**Tu alimentación tiene un efecto directo en la salud del cabello y cuero cabelludo.** Además de contribuir a mantener tu cuerpo en forma y con buena salud, una alimentación rica en frutas y verduras ayuda a restaurar las vitaminas y sales minerales necesarias para tener un cabello fuerte, bonito y brillante. La piel y el cabello son estructuras de un gran recambio celular y en ellos las necesidades de aminoácidos son sumamente importantes y continuas.

Podemos controlar algunos elementos de nuestro aspecto capilar con una nutrición adecuada, que incluya proteínas y nutrientes clave para el cabello, como las **Vitaminas A, B, C, D, E, Hierro, Zinc, y controlando las exposiciones ambientales no deseadas.**

## Uñas

Solemos creer que tener las uñas saludables es algo meramente estético. Sin embargo, es preciso saber que también cumplen funciones importantes para nuestra salud como, por ejemplo, proteger nuestros dedos (nuestra fuente principal para tomar y tocar cosas), y actuando también como una "ventana" para ver nuestro estado de salud.

*Dime cómo tienes las uñas y te diré qué nutrientes necesitan.* Lo que comemos repercute en todo nuestro cuerpo, tanto de manera interna como externa. Si queremos tener unas uñas bonitas, entonces debemos **consumir alimentos que sean ricos en proteínas.** De esta manera, el organismo producirá más cantidad de queratina, el material con el que están hechas las uñas.

Las uñas suelen sufrir un estrés mecánico máximo en nuestra vida diaria, por lo que darles el apoyo nutricional que necesitan es importante tanto para su aspecto, pero también para proteger nuestros dedos. Si tus uñas suelen romperse o dañarse, podría deberse a factores como la edad, la deficiencia de hierro/magnesio o necesidad de vitamina B, el uso excesivo de esmalte de uñas o acrílicos, la humectación y secado constante, o la sobreexposición a humedad o productos químicos.

## Enfoque integral para la belleza

Para obtener los máximos resultados de tu Plan de Optimización, debes tener en cuenta los diferentes factores que pueden influir en la calidad de tu piel, cabello y uñas, tanto desde el interior (aporte nutricional, suministro de agua) como desde el exterior (estrés, medio ambiente o productos cosméticos).

### Algunos consejos para una belleza infinita



#### Protege tu piel del sol

Para protegerte de la exposición solar, usa protector con un SPF de al menos 15. Sabemos que tanto la luz visible como la radiación ultravioleta impactan sobre la piel y algunas investigaciones revelan que las personas que no usan fotoprotección envejecen un 24% más.



#### La importancia del sueño

Lograr un sueño reparador desvanecerá esas ojeras alrededor de tus ojos y mejorará el tono de tu piel y, lo mejor de todo, es gratis. Dormir menos de 5 horas está relacionado con un aumento de los signos del envejecimiento y una disminución del efecto barrera de la piel.



#### Reduce el estrés

Se sabe que el estrés crónico puede dar lugar a una disfunción de las estructuras duras y daño del ADN. Relajar tu sistema nervioso impactará de manera visible sobre el aspecto de tu piel.



#### Come sano

Tu cabello está hecho de proteínas y aminoácidos. Necesita la nutrición adecuada para crecer bien y mantenerse. Los huevos, las semillas, las nueces, el pescado, los vegetales de hoja verde y las patatas son algunos de los muchos alimentos excelentes para un cabello saludable.



#### Lávate el pelo con regularidad

Lavarse el cabello regularmente asegura que el cuero cabelludo y el cabello estén libres de suciedad y exceso de grasa. Si tienes el cabello extremadamente seco, limita el lavado a dos veces por semana. Si tienes el cuero cabelludo graso, lavarte el cabello en días alternos puede ayudar.



#### Seca tu cabello naturalmente

Peinarse con calor excesivo puede dañar el cuero cabelludo, límtalo a eventos importantes. El secado al aire o con una toalla después del champú es la mejor manera de hacerlo. Nunca duermas o te peines con el pelo mojado. Frotarse con demasiada fuerza con la toalla puede dañar la cutícula del cabello.



#### Hidrata tus uñas

Al igual que la piel, las uñas necesitan hidratación para mantenerse sanas. Puedes hidratarlas con vaselina, vitamina E o crema para cutículas. Frótalas sobre las uñas y cutículas para obtener los mejores resultados.



#### Tratamientos naturales para fortalecerlas

Para mejorar tus uñas puedes probar a aplicar aceite de coco, vinagre de sidra de manzana, aceite de jojoba, aceite de almendras o aceite de oliva. La vitamina E ayuda a promover la salud de las uñas al prevenir las uñas amarillas, agrietadas o descamadas.



#### Manténlas limpias

Las uñas limpias son uñas sanas. Para una buena higiene de uñas, mantén limpia la parte inferior frotándolas con agua y jabón. Esto ayudará a eliminar la suciedad y bacterias que podrían dañartas.

# 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 D3

La vitamina D mantiene sanos los huesos y dientes. Juega un papel importante en los sistemas nervioso, muscular e inmunitario. Además, mantiene un nivel saludable de calcio y fósforo en sangre. Podemos sintetizar a través de la exposición solar diaria (al menos 10-15 minutos), además, necesita sales biliares para su absorción.

Hígado de Cerdo, Aceite de pescado, Atún, Avena, Champiñón, Naranja, Huevos, Salmón, Queso

# 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

### Boro

El boro es esencial para el metabolismo del calcio, cobre, magnesio y fósforo. Todos ellos importantes para una correcta salud de los huesos y articulaciones. También es esencial para la utilización de la vitamina D, contribuyendo a mejorar la absorción del calcio.

**Garbanzos, Semillas de girasol, Semillas de lino, Semillas de Soja, Anacardos, Leche de Vaca, Lentejas, Dátiles, Pasas, Pollo, Miel, Col, Nuez, Nueces de Brasil, Almendras, Café**

### 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, Camarones, Ostras, Centeno, Mijo, Cebada, Alforfón o trigo sarraceno, Tomate, Col, Queso**

### Manganeso

El manganeso se necesita para producir energía y proteger las células. Lo necesitamos para fortalecer los huesos, para la reproducción, la coagulación sanguínea y para mantener un sistema inmunitario sano.

**Arroz Silvestre, Nuez Pecana, Nueces de Macadamia, Semillas de Chía, Piñones, Castañas de Agua, Salvado de Avena, Semillas de lino, Semillas de Calabaza, Avena, Fresa, Arroz, Ajo, Naranja, Almejas, Ostras, Alforfón o trigo sarraceno, Perejil, Espinacas, Nuez, Almendras, Cúrcuma, Jengibre, Café**

# 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

### 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**

### Coenzima Q10

La coenzima Q10 la produce naturalmente el cuerpo, pero se reduce a medida que envejecemos. Protege contra el daño de los radicales libres y participa en la producción de energía celular. Es beneficiosa para tratar enfermedades del corazón e insuficiencia cardíaca congestiva. Disminuye la presión arterial, la hipertensión sistólica aislada, previene los dolores de cabeza y fortalece el sistema inmunológico.

**Aceite de Canola, Hígado de Pollo, Salvado de Avena, Germen de Trigo, Aceite de soja, Semillas de Soja, Atún, Trucha, Naranja, Fresa silvestre, Cerdo, Carne de vaca, Pollo, Salmón, Mijo, Alforfón o trigo sarraceno, Espinacas**

### 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.

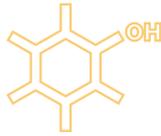
**Mandarina, Pomelo, Té Verde, Levadura de Cerveza, Brócoli, Té negro, Frambuesa, Arándano Azul, Cereza roja, Pimiento rojo, Lechuga, Limón, Naranja, Fresa silvestre, Perejil, Cebolla, Tomate, Lima, Algas Marinas**

### 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, 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 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

### Asparagina

La asparagina es la forma de almacenamiento del aspartato (un precursor necesario para la síntesis de ADN, ARN y ATP). Es un constituyente de la mayoría de las proteínas y péptidos sintetizados en el cuerpo, se usa como fuente de energía y ayuda a mantener el equilibrio del sistema nervioso central.

**Garbanzos, Yogurt, Semillas de Soja, Maíz, Leche de Vaca, Trucha, Pavo, Avena, Lentejas, Patatas, Carne de vaca, Pollo, Huevos, Caballa, Bacalao, Arenque, Trigo, Centeno, Espárragos, Almendras, Queso**

### Leucina

La leucina es importante para la salud de nuestros músculos, por lo que es aconsejado en la práctica deportiva. Puede estimular la síntesis de proteínas, aumentar los niveles de insulina en la sangre, regulando así nuestros niveles de glucosa y es importante para la producción de energía.

**Garbanzos, Semillas de girasol, Salvado de Trigo, Salvado de Avena, Germen de Trigo, Semillas de Calabaza, Maíz, Leche de Oveja, Leche de Cabra, Leche de Vaca, Atún, Avena, Cerdo, Carne de vaca, Pollo, Huevos, Trigo, Centeno, Mijo**

### Valina

El aminoácido valina es responsable de fomentar el crecimiento humano normal, la reparación de los tejidos, el crecimiento de la masa muscular y la regulación de azúcar en la sangre.

**Sepia, Semillas de Chía, Yogurt, Harina de avena, Semillas de lino, Semillas de Calabaza, Pistacho, Anacardos, Atún, Guisantes, Champiñón, Cerdo, Carne de vaca, Pollo, Caballa, Salmón, Nuez, 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 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.

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

# Indicadores de Microbioma



## La microbiota intestinal, actor clave de la salud

La Microbiota Intestinal influye 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.

Resultado:

**Necesidad Alta**



Es necesario y prioritario equilibrar tu flora intestinal

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

El equilibrio de tu flora 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 sinnúmero 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 es prioritario optimizar este indicador en el corto 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

## Alimentos recomendados para reforzar el Microbioma

### Hongos

Los hongos no pueden sintetizar sus propios nutrientes, ya que carecen de clorofila, lo que les obliga a vivir como parásitos, principalmente de las plantas y, en menor medida, de los animales. Los hongos patógenos pueden afectar a cualquier órgano, pero las más frecuentes son las infecciones llamadas micosis superficiales o dermatomicosis. Éstas suelen ser de carácter benigno y afectan principalmente a las capas externas del cuero cabelludo, la piel, las uñas o las mucosas, por igual a ambos sexos en todas las edades, aunque algunas de ellas con más frecuencia en la infancia. La tiña del cuero cabelludo y las micosis de las uñas se ven con más incidencia en adultos.

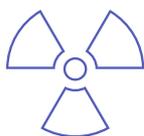
Yogurt, Arándano Azul, Ajo, Espinacas, Col

### 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.

Yogurt, Ajo, Kiwi, Miel, Jengibre

# 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 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

### 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.

**Coles de Bruselas, Ajo, Cebolla, Apio**

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

## Lo que no vemos pero podría afectarnos...

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

## ¿Qué es?

### Campo Magnético Intermitente

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

### 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 antirobo 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.

### Corriente de Tracción 16 2/3 Hz

Se trata de corrientes de tracción que trabajan conectadas a catenarias de 15 kV y a una frecuencia de 16 2/3 Hz, valor relativamente bajo. Se utiliza en: vías férreas, líneas ferroviarias y estaciones de tren, entre otras.

# 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 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.



Albaricoque



Manzana



Cacahuets



Avellanas



Melón Cantalupo



Moras



Aceitunas



Papaya



Aguacate



Acelgas

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.

<b>E 900</b>	Polidimetilsiloxano (PDMS)	<b>E 631</b>	Inosinato disódico
<b>E 482</b>	Estearoil-2-lactilato cálcico	<b>E 433</b>	Monooleato de sorbitán polioxietilenado (Polisorbeato, 80)
<b>E 412</b>	Goma guar	<b>E 341</b>	Ortofosfatos de calcio
<b>E 263</b>	Acetato de calcio	<b>E 1518</b>	Triacetato de glicerilo
<b>E 1440</b>	Hidroxipropil almidón	<b>E 1420</b>	Almidón acetilado

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 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



Cebolla



Perejil



Kale



Tomate



Pimiento rojo



Lechuga



Brócoli



Berenjena



Champiñón



Ajo



Jengibre



Alcachofa



Espinacas



Col



Patatas



Coles de Bruselas



Apio



Espárragos

### Frutas



Cereza roja



Fresa silvestre



Frambuesa



Arándano Azul



Limón



Lima



Naranja



Pomelo



Mandarina



Uvas Moradas



Ciruela Morada



Grosella Negra



Kiwi



Fresa



Pasas

### Lácteos y huevos



Queso



Huevos



Yogurt



Leche de Oveja



Leche de Cabra



Leche de Vaca

### Productos cárnicos



Hígado de Cerdo



Carne de vaca



Pollo



Cerdo



Hígado de Pollo



Riñón



Pavo

## Legumbres



Guisantes



Lentejas



Alubias Blancas



Garbanzos



Semillas de Soja

## Mariscos / Pescado



Atún



Salmón



Sardinias



Anchoas



Sepia



Caballa



Almejas



Ostras



Langostas



Cangrejo



Camarones



Mejillones



Calamar



Trucha



Arenque



Bacalao

## Nueces y semillas



Semillas de Calabaza



Pistacho



Nuez



Anacardos



Semillas de lino



Semillas de Chía



Semillas de Sésamo



Almendras



Nuez Pecana



Castañas de Agua



Piñones



Nueces de Macadamia



Semillas de girasol



Dátiles



Nueces de Brasil

## Cereales



Avena



Harina de avena



Arroz



Salvado de Avena



Alforfón o trigo sarraceno



Arroz Silvestre



Cebada



Centeno



Mijo



Maíz



Quinoa



Trigo



Salvado de Trigo



Germen de Trigo

## Grasas y aceites



Aceite de pescado



Aceite de Semilla de Cáñamo



Aceite de Canola



Aceite de soja

## Plantas



Algas Marinas



Bayas de Espino



Bayas de Goji



Clavo



Cúrcuma



Alga Kelp

## Bebidas



Té Verde



Té negro



Café

## Otros

Levadura de  
Cerveza

Tofu



Miel



Cacao

## ¿Por qué se recomiendan estos alimentos?

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



# Tus siguientes PASOS

## Aquí empieza el camino a tu mejor versión

Has leído todos los resultados ¿y qué sigue ahora? Como decimos al principio del informe, creemos que estos resultados pueden ser el comienzo de tu trayecto hacia un mejor aspecto de cabello, piel y uñas.

Simplemente sigue estos pasos:

- 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 Organiza tus comidas creativamente, combinando ingredientes recomendados *sección 03*
- 5 Asegúrate de consumir diariamente los alimentos para apoyar los *Indicadores de Belleza* *sección 01*
- 6 Intenta reducir el impacto de *Campos Electromagnéticos y Exposición Tóxica* *sección 02*
- 7 Sigue las Recomendaciones Personalizadas de tu profesional

## 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) 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.epixlife.com](http://www.epixlife.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](http://www.epixlife.com)