

Relatório de otimização
Beauty

Exemplo Cliente

ID: BEAUTYTEST105

Data: 30.05.2024



Exemplo Cliente,

Temos o prazer de lhe apresentar os resultados do seu Teste Epigenético de Beleza!



Sobre os seus resultados

Bem-vindo ao seu plano personalizado de otimização do cabelo, da pele e das unhas. Para obter os melhores resultados, terá de prestar atenção aos alimentos que ingere, mas também ao seu estilo de vida. Esta base desempenha um papel fundamental na fisiologia do corpo e pode variar de acordo com as influências epigenéticas pessoais.

Cuidar bem da nossa aparência é fundamental para nos sentirmos bem por dentro e por fora. Uma pele lisa e brilhante, unhas fortes, cabelo saudável e abundante ou uma aparência bem cuidada proporcionam-nos bem-estar. Este relatório orientá-lo-á sobre os hábitos, as necessidades e as atenções que o ajudarão a atingir este objetivo.

Para manter a sua juventude, é importante certificar-se de que todos os processos internos e externos estão a funcionar em harmonia e a níveis óptimos. O plano de Otimização da Beleza também foi concebido para destacar muitas das influências ambientais comuns que podem ter um efeito sobre a saúde, o bem-estar e a aparência do seu cabelo, pele e unhas. Além disso, este plano irá orientar as suas escolhas alimentares específicas com um programa de 90 dias que a ajudará a alcançar a melhor versão de si.

A otimização é um processo de despertar, através do qual se torna consciente do impacto que as suas escolhas alimentares e o ambiente têm no seu corpo e na sua beleza. As escolhas positivas que fizer, guiadas pelos resultados deste relatório, permitir-lhe-ão ser dona do seu próprio destino.

Se tiver mais perguntas, não hesite em contactar-nos.

Atenciosamente,
Epixlife | Wellness Inspires Us

Tem alguma pergunta?



Informações de contato:

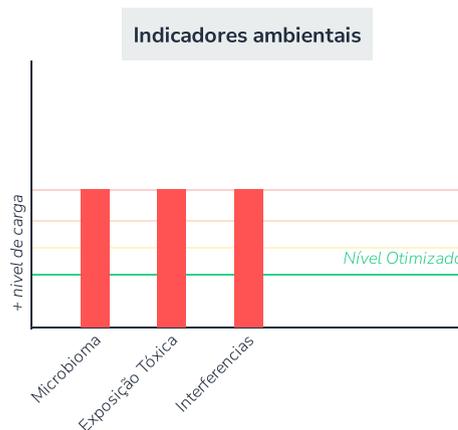
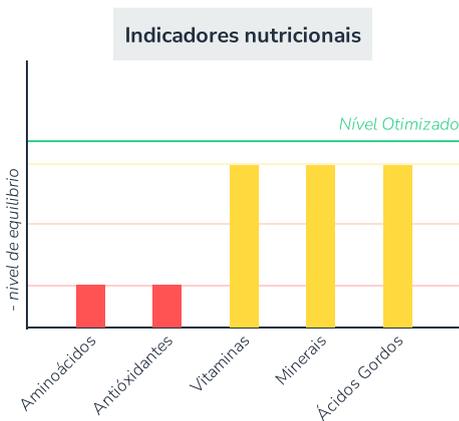
Telefone: +34 123 456 789 0

Email: hola@epixlife.com

Resumo dos resultados

Estes são os resultados do seu Relatório!

Os gráficos mostram o nível de prioridade para cada indicador epigenético. A orientação do relatório focará nos indicadores que estão mais distantes do Nível Otimizado.



Este relatório é efectuado através de estudos qualitativos, pelo que os resultados são apresentados de acordo com as necessidades a nível celular (de alto a baixo/nível optimizado).

Necessidade de otimização:

- Otimizado
- Baixa
- Média
- Alta

Necessidade de Otimização Alta

Exposição Tóxica

Radiação

Interferências

- Telemóvel, GSM (0,9 GHz)
- Campo Magnético Constante
- Ecrã do computador
- Forno Microondas

Microbioma

- Sinal pós-viral
- Fungos
- Bacteria

Antióxidantes

- Sulforafano Glucosinolato
- Antocianidinas
- Flavonoides
- Vitamina E

Aminoácidos

- Lisina
- Glutamina
- Fenilalanina
- Glicina

Baixa Necessidade de Otimização

Ácidos Gordos

Ácido Gamma Linolénico - 6 (GLA)

Minerais

- Boro
- Cromo
- Cobre
- Silício

Vitaminas

- Biotina
- Vitamina B9
- Vitamina K1
- Vitamina E

Indicadores de beleza para a pele, o cabelo e as unhas



Saiba o que o seu corpo realmente precisa

Um cabelo, uma pele e umas unhas saudáveis são indicadores gerais de bem-estar. Ter os nutrientes certos na sua dieta e evitar influências nocivas do ambiente pode desempenhar um papel fundamental na aparência do seu cabelo, pele e unhas.

Como interpretar os resultados?

Cada um destes sistemas depende de vários nutrientes, mas conseguir o equilíbrio correto é vital. A tabela abaixo lista os nutrientes que são importantes para otimizar a beleza e a vitalidade do cabelo, da pele e das unhas. Os itens destacados são aqueles que requerem apoio sob a forma de aumento de nutrientes e tratamento e remoção de exposições ambientais. O quadro de indicadores de apoio ao sistema tegumentar abaixo destaca vários indicadores a verde que podem ajudar a otimizar o sistema do cabelo, da pele e das unhas. A tabela não pretende ser um diagnóstico de qualquer problema ou condição*

**Se estiver preocupado com o seu bem-estar, deve consultar o seu médico antes de iniciar um novo regime nutricional ou de estilo de vida/exercício.*

Tenha isto em conta no seu plano de nutrição



Manter uma alimentação saudável e equilibrada

O que come é tão importante como os produtos que coloca na sua pele, cabelo e unhas. A sua alimentação pode melhorar a saúde da sua pele de dentro para fora, pelo que uma tez clara começa com uma alimentação saudável.



Beba mais água

A hidratação interna e externa é a chave para uma aparência equilibrada e saudável. Pode estar a utilizar produtos e óleos para cuidados de hidratação, mas precisa de beber água suficiente e, sobretudo, de se hidratar eficazmente, pois este processo garante um bom estado da pele e do cabelo.



Tome alimentos probióticos

Os probióticos são bactérias "boas" que ajudam a manter a saúde digestiva e a reforçar o sistema imunitário. Pode tomá-los num suplemento dietético ou obtê-los a partir de fontes alimentares, como o iogurte ou o kefir (produtos lácteos fermentados).

Quanto mais itens forem destacados na tabela abaixo, maior será o nível de apoio necessário.

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	
Minerais	Iodo	Ferro	Selenio	Zinco	Magnésio
	Calcio				
Antioxidantes	Vitamina C	Vitamina E	Ácido Alfa-Lipoico	Coenzima Q10	Zinco
Ácidos Graxos	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 stress ambiental	Radiação	Metais pesados	Químicos e Hidrocarburos	FEB (frequência extremamente baixa)	Bactéria
		Esporos			

Beauty Secrets

Pele

Existe uma indústria multibilionária dedicada a produtos que mantêm a pele com o seu melhor aspeto e que afirmam combater os sinais de envelhecimento. Mas os hidratantes só penetram na pele, e o envelhecimento desenvolve-se a um nível celular mais profundo. A pele precisa do equilíbrio correto de nutrientes para manter o seu brilho.

O corpo converte as proteínas em aminoácidos e reutiliza-os para produzir outras proteínas, como o colagénio e a queratina, que constituem a estrutura da pele. Os aminoácidos também são conhecidos por ajudarem a substituir as células velhas da pele. Estes, juntamente com outros nutrientes vitais, contribuem para a saúde geral e o aspeto da nossa pele.

Uma ingestão nutricional equilibrada ajuda a manter e a nutrir a pele, ajudando-a a ter um aspeto jovem e a envelhecer bem.

Cabelo

O cabelo, a pele e as unhas saudáveis são um sinal exterior de que os nossos sistemas internos estão a funcionar a um nível ótimo. Embora factores como a idade, a genética e as hormonas também afectem o crescimento do cabelo, a ingestão ideal de nutrientes é fundamental.

Podemos controlar alguns elementos da aparência do nosso cabelo com uma nutrição adequada, que inclui proteínas e nutrientes essenciais para o cabelo, como as vitaminas A, B, C, D, E, ferro e zinco, e controlando as exposições ambientais indesejadas. É vital garantir que mantemos o equilíbrio correto dos nutrientes necessários para um cabelo saudável. Agora temos a capacidade de identificar potenciais deficiências e responder a essas necessidades através do Relatório Epigenético Personalizado para Cabelo, Pele e Unhas.

Unhas

Quer se aperceba ou não, a saúde das suas unhas pode ser um indicador bastante forte do seu bem-estar geral. Uma variedade equilibrada de nutrientes nos alimentos pode apoiar as suas unhas e até mesmo ajudá-las a passar de secas e quebradiças para um aspeto vibrante e forte. As nossas unhas sofrem frequentemente o maior stress mecânico no nosso dia a dia, pelo que dar-lhes o apoio nutricional de que necessitam é importante para a sua aparência, mas também para proteger os nossos dedos. Se as suas unhas são susceptíveis de se partirem e danificarem, a causa pode ser qualquer um dos seguintes factores:

Idade

Deficiência de ferro / magnésio / deficiência de vitamina B
Utilização excessiva de verniz ou acrílico
Humedecimento e secagem constantes das unhas
Exposição excessiva à humidade ou a produtos químicos

Abordagem integral da beleza

Para obter os melhores resultados do seu Plano de Otimização da Beleza, deve ter em conta os diferentes factores que podem influenciar a qualidade da sua pele, do seu cabelo e das suas unhas, tanto a nível interno (alimentação, abastecimento de água) como externo (stress, ambiente, produtos cosméticos).

Algumas dicas para uma beleza infinita



Proteger a pele do sol

Para se proteger da exposição solar, use sempre protetor solar com um FPS de pelo menos 15, procure sombra entre as 10 e as 14 horas e use vestuário que cubra a pele, como chapéus de abas largas.



Tenha o seu sono de beleza

Ter o seu sono de beleza irá banir as olheiras e melhorar o tom da sua pele e, o melhor de tudo, é grátis. Tente dormir cedo e dormir 7 horas completas para estar no seu melhor.



Reduzir o stress

Sabe-se que o stress crónico pode levar à disfunção das estruturas duras e a danos no ADN. Relaxar o seu sistema nervoso terá um impacto visível no aspeto da sua pele.



Coma Saudável

O seu cabelo é feito de proteínas e aminoácidos. Precisa da nutrição correcta para crescer bem e se manter. Ovos, bagas, nozes, peixe, vegetais de folha verde ou batatas doces são alguns dos muitos alimentos óptimos para um cabelo saudável.



Lave o seu cabelo regularmente

Lavar o cabelo regularmente garante que o couro cabeludo e o cabelo estão livres de sujidade e de excesso de óleo. Se tiver um cabelo extremamente seco, limite a lavagem a duas vezes por semana. Se tiver um couro cabeludo oleoso, lavar o cabelo em dias alternados pode ajudar.



Secar o cabelo naturalmente

A aplicação de calor excessivo pode danificar o couro cabeludo do seu cabelo. Limite-o a eventos importantes, se tiver de o pentear. Secar ao ar ou com uma toalha depois do champô é a melhor forma de o fazer. Nunca durma com o cabelo molhado nem penteie o cabelo molhado. Esfregar com força com uma toalha pode danificar a cutícula do seu cabelo. Seja delicada.



Hidratar as unhas

Tal como a pele, as unhas precisam de hidratação para se manterem saudáveis. Pode hidratar com vaselina, vitamina E ou creme para cutículas. Esfregue-os nas suas unhas e cutículas para obter os melhores resultados.



Experimente tratamentos naturais para o fortalecimento das unhas

Pode ajudar a melhorar as suas unhas aplicando óleo de coco, vinagre de cidra de maçã, óleo de jojoba, óleo de amêndoa ou azeite. A melhor vitamina para as unhas é a vitamina E - ajuda a promover a saúde das unhas, prevenindo as unhas amarelas, gretadas e descamadas.



Manter a higiene

Unhas saudáveis são unhas limpas. Para uma boa higiene das unhas, mantenha a parte de baixo das unhas limpa, esfregando-as com água e sabão. Isto ajuda a eliminar a sujidade e as bactérias que podem danificar as unhas.

Marcadores Epigenéticos



Necessidade de Vitaminas



Resultado:
Baixa Necessidade

Não é necessário otimizar a absorção de Vitaminas nos próximos 90 dias

O desequilíbrio deste indicador não está produzindo alteração no seu sistema.

No entanto, seria sensato equilibrar as suas pequenas necessidades celulares para evitar problemas futuros. As vitaminas são compostos catalisadores essenciais para o bom funcionamento celular e metabólico.

Este teste baseia-se num estudo qualitativo, identificando que pode ser necessário otimizar este indicador no longo prazo.

Necessidades vitamínicas personalizadas

A lista a seguir apresenta as vitaminas que foram testadas. Os elementos marcados são aqueles indicadores que você precisa otimizar através do seu regime nutricional.

- 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 e saúde ideal

Os processos do corpo requerem uma variedade de vitaminas para funcionar no seu nível ideal. As vitaminas são uma parte fundamental dos processos enzimáticos e impulsionam todos os processos metabólicos do corpo.

Alimentos que suprem suas necessidades vitamínicas

Biotina

A biotina ajuda no funcionamento normal do metabolismo produtor de energia e do sistema nervoso. Mantém a pele, cabelo e as membranas mucosas normais. É sintetizada por bactérias do trato gastrointestinal, ainda que realmente não se saiba que quantidade da síntese se absorve.

Ovos, Aveia, Centeio, Amêndoas, Trigo, Espinafres, Trigo mourisco, Carne bovina, Milho, Leite de cabra, Levedura de cerveja, logurte, Sementes de girassol

Vitamina B9

A vitamina B9 ou ácido fólico é essencial para o crescimento e desenvolvimento. É necessária para o correcto funcionamento dos nervos, cérebro e sistema imunitário; para a formação de células sanguíneas na medula ósea; mantém os níveis de homocisteína (associada a infeções crónicas); e para o crescimento normal de tecido materno durante a gravidez. Destroi-se facilmente com o calor.

Ovos, Aveia, Caranguejo, Arroz silvestre, Salmão, Camarões, Espinafres, Espargos, Limão, Arroz, Laranja, Papaia, Trigo mourisco, Banana, Frango, Melão Cantaloupe, Amendoim, Milho, Leite de ovelha, Farelo de aveia, Folhas de mostarda, Sementes de girassol, Choco, Mexilhões, Couves de Bruxelas

Vitamina E

A vitamina E funciona como antioxidante protegendo as células, tecidos e órgãos contra os efeitos nocivos dos radicais livres. Inibe igualmente a coagulação sanguínea perigosa, que pode bloquear o fluxo sanguíneo, e regula a abertura dos vasos sanguíneos. Pode destruir-se facilmente por calor ou através do oxigénio no ar, ou seja, não devemos aquece-lo em excesso ou consumir cru.

Óleo de girassol, Amêndoas, Tomate, Espinafres, Espargos, Kiwi, Manga, Pimentão vermelho, Pistache, Amendoim, Avelãs, Dente-de-leão, Óleo de soja, Coentro, Sementes de girassol, Pinhões, Nozes Pecan, Abóbora

Vitamina K1

A vitamina K é um grupo de vitaminas que partilham estruturas químicas semelhantes, a vitamina K1 e K2. Estas ajudam o corpo a coagular o sangue, manter a saúde ossea e a coagulação sanguínea normal. Podem ser sintetizadas por bactérias intestinais e aproximadamente a metade dos requisitos podem obter-se desta maneira.

Ovos, Espinafres, Kiwi, Banana, Grãos de soja, Atum, Óleo de soja, Folhas de mostarda, Couves de Bruxelas

Necessidade de Minerais



Resultado:
Baixa Necessidade

Não é necessário otimizar a absorção de minerais nos próximos 90 dias

O desequilíbrio deste indicador não está a produzir uma alteração no seu sistema.

No entanto, seria sensato equilibrar as suas pequenas necessidades celulares para evitar um problema maior no futuro. Os minerais são elementos naturais não orgânicos que devem ser absorvidos maioritariamente através da alimentação, para que os ossos, as funções cardiovasculares e hormonais, entre outras, funcionem corretamente.

Este teste é baseado num estudo qualitativo, identificando que pode ser necessário otimizar este indicador a longo prazo.

Necessidade personalizada de minerais

A lista seguinte apresenta os minerais que foram testados. Os elementos assinalados são os indicadores que deve otimizar através do seu regime nutricional.

- Boro
- Cálcio
- Cromo
- Cobre
- Iodo
- Ferro
- Litio
- Magnésio
- Manganeso
- Molibdeno
- Potássio
- Selenio
- Silício
- Sódio
- Enxofre
- Zinco

Asegure-se que o seu corpo recebe uma quantidade suficiente de minerais!

São substâncias essenciais para o funcionamento adequado do organismo. O corpo utiliza os minerais para muitas funções diferentes, inclusive para manter o funcionamento ideal dos ossos, do coração e do cérebro.

Alimentos que suprem as suas necessidades minerais

Boro

O boro é essencial para o metabolismo do cálcio, do cobre, do magnésio e do fósforo. Todos estes elementos são importantes para a saúde dos ossos e das articulações. É também essencial para a utilização da vitamina D, ajudando a melhorar a absorção do cálcio.

Maçã , Castanha do Pará, Amêndoas, Mel, Lentilhas, Tamaras, Col, Passas, Frango , Amendoim, Grãos de soja, Avelãs, Leite de vaca, Castanhas de caju, Café, Sementes de linhaça, Sementes de girassol, Grão-de-bico

Cromo

O cromo é um mineral que obtemos através da nossa alimentação. É importante na decomposição das gorduras e dos hidratos de carbono. Estimula a síntese dos ácidos gordos e do colesterol. Contribui igualmente para a ação da insulina e para a degradação da glicose.

Ovos, Aveia, Maçã , Cevada , Arroz silvestre, Queijo, Trigo, Tomate, Carne bovina, Frango , Peru, Levedura de cerveja

Cobre

O cobre ajuda a assimilar e a utilizar o ferro. É necessário nas reacções enzimáticas e para a produção de ATP (energia). Está envolvido na manutenção do sistema imunitário e na formação do tecido conjuntivo, da melanina, da mielina e é essencial para o bom funcionamento do sistema nervoso. Mantém igualmente o bom funcionamento da glândula tireoide.

Caranguejo , Salmão, Ostras, Trigo, Espinafres, Espargos, Milho miudo, Carne bovina, Castanhas de caju, Peru, Fígado de porco, Sementes de Chia

Silício

O silício está envolvido nos processos regenerativos através da produção de colagénio e de outras moléculas básicas, como a elastina. É fundamental para conferir elasticidade e consistência aos tecidos conjuntivos, prevenindo a esclerose devida à calcificação dos tecidos. Protege também a parede interna das artérias, ajuda a manter a elasticidade da pele e permite a ligação do cálcio.

Aveia, Cevada , Arroz silvestre, Trigo, Espargos, Milho miudo, Lentilhas, Arroz, Banana, Abacaxi, Manga, Grãos de soja, Feijão verde, Farelo de aveia, Farinha de aveia

Necessidade de Antioxidantes



Resultado:

Alta Necessidade



É necessário reforçar os seus Antioxidantes

O desequilíbrio deste indicador pode estar a produzir uma alteração no seu sistema.

É prioritário otimizar os seus níveis para promover o equilíbrio do seu organismo. Os antioxidantes são substâncias químicas que ajudam a parar ou a limitar os danos causados pelos radicais livres, para além de nos protegerem contra o stress oxidativo.

Os nossos testes são estudos qualitativos e identificaram que é necessário otimizar este indicador a curto prazo.

Necessidade personalizada de Antioxidantes

A lista seguinte apresenta os antioxidantes que foram testados. Os elementos assinalados são os indicadores que deve otimizar através do seu regime nutricional.

- **Ácido Alfa-Lipoico**
- **Antocianidinas**
- **Vitamina C**
- **Vitamina E**
- **Carotenoides**
- **Selenio**
- **Coenzima Q10**
- **Flavonoides**
- **Fitoestrógenos**
- **Polifenoles**
- **Superoxido Dismutasa (SOD)**
- **Sulforafano Glucosinolato**
- **Zinco**

Que antioxidantes pode incluir na sua dieta para minimizar o efeito dos radicais livres?

Os antioxidantes são combatentes contra os radicais livres que podem danificar as nossas próprias moléculas biológicas (proteínas, lípidos, ácidos nucleicos e outros) devido à reatividade que formam no interior da célula.

Alimentos que suprem as suas necessidades de antioxidantes

Antocianidinas

As antocianinas são antioxidantes pertencentes ao grupo dos flavonóides. Protegem os capilares da retina; desempenham um papel benéfico para a visão. Contribuem para o reforço do sistema cardiovascular. Têm um forte efeito antioxidante. Ajudam igualmente a combater as constipações, as infeções e as alergias e possuem propriedades anticarcinogénicas.

Uvas roxas , Ameixa roxa, Framboesa , Groselha preta, Amoras, Berinjela, Bagas de Goji, Bagas de pinheiro

Vitamina E

A vitamina E funciona como antioxidante protegendo as células, tecidos e órgãos contra os efeitos nocivos dos radicais livres. Inibe igualmente a coagulação sanguínea perigosa, que pode bloquear o fluxo sanguíneo, e regula a abertura dos vasos sanguíneos. Pode destruir-se facilmente por calor ou através do oxigénio no ar, ou seja, não devemos aquece-lo em excesso ou consumir cru.

Óleo de girassol, Amêndoas, Tomate, Espinafres, Espargos, Kiwi, Manga, Pimentão vermelho, Pistache, Amendoim, Avelãs, Dente-de-leão, Óleo de soja, Coentro, Sementes de girassol, Pinhões, Nozes Pecan, Abóbora

Flavonoides

Os flavonóides são a maior classe de polifenóis vegetais. São poderosos antioxidantes que combatem os radicais livres que causam stress oxidativo no organismo. Possuem também características anti-inflamatórias que apoiam o sistema imunitário.

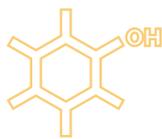
Mirtilos , Algas Marinhas, Lima, Salsa, Tomate, Limão, Laranja, Morango silvestre , Grapefruit, Framboesa , Alface , Cereja vermelha, Amoras, Pimentão vermelho, Chá preto, Levedura de cerveja, Chá verde

Sulforafano Glucosinolato

O glucosinolato de sulforafano encontra-se em legumes como os brócolos, os repolhos, a couve-flor e a couve. Possui propriedades antimicrobianas, anticancerígenas e quimiopreventivas. É um potente alcalinizante do sangue. Pensa-se que pode proteger contra diabetes, as lesões cerebrais, a degenerescência macular, os danos causados pelo sol, etc.

Agrião, Couve flor, Col, Folhas de mostarda , Couves de Bruxelas

Necessidade de Aminoácidos



Resultado:

Alta Necessidade

É necessário aumentar os seus Aminoácidos

O desequilíbrio deste indicador está a produzir uma alteração no seu sistema.

É prioritário otimizar os seus níveis para promover o equilíbrio do seu organismo. Os aminoácidos são substâncias essenciais para o nosso desenvolvimento, uma vez que são elementos fundamentais para a síntese de proteínas e são precursores de outros compostos azotados. Os nossos testes são estudos qualitativos e identificaram que é necessário otimizar este indicador a curto prazo.

Necessidades personalizadas de aminoácidos

A lista seguinte apresenta os aminoácidos que foram testados. Os elementos assinalados são os indicadores que deve otimizar através da sua alimentação.

- Ácido glutâmico
- 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 e mudança celular

Nenhum processo do corpo ocorre sem aminoácidos essenciais. Os aminoácidos fazem com que o nosso corpo construa novas células e restaure todos os tecidos danificados. Os aminoácidos também ajudam a fortalecer o corpo e a promover a produção de várias hormonas, anticorpos e enzimas.

Alimentos que suprem as suas necessidades de aminoácidos

Fenilalanina

A fenilalanina estimula a produção de endorfinas, dopamina, epinefrina e norepinefrina, as quais são essenciais para um correto funcionamento do sistema nervoso central. Para além disso, ajuda ainda a controlar a sensação de fome e melhora a velocidade de reação e dos reflexos.

Ovos, Aveia, Arroz silvestre, Castanha do Pará, Amêndoas, Coco, Salmão, Lagosta, Trigo, Massa de trigo, Milho miudo, Arroz, Trigo mourisco, Kiwi, Banana, Grapefruit, Pistache, Amendoim, Castanhas de caju, Atum, Sementes de linhaça, Sementes de abóbora, Sementes de funcho, Germen de Trigo, Farelo de aveia, Sementes de girassol, Esturjão, Choco, Sementes de Chia, Nozes de macadâmia

Glicina

A glicina é fundamental no processo de cicatrização e intervem na produção de colágeno e fosfolípidos dos tecidos do nosso organismo. Promove a produção da hormona de crescimento e ainda ajuda a prevenir doenças infecciosas. Também ajuda no bom funcionamento cerebral.

Ovos, Caranguejo, Algas Marinhas, Salmão, Lagosta, Bacalhau, Ostras, Agrião, Espinafres, Arroz, Ervilhas, Carne bovina, Cordeiro, Frango, Porco, Feijão vermelho, Amendoim, Grãos de soja, Milho, Atum, logurte

Glutamina

A glutamina é importante para a síntese proteica, a função imunitária e a função da mucosa intestinal. É também uma fonte de energia, pode melhorar a sensibilidade à insulina e ajuda-nos a construir e a manter o tecido muscular, razão pela qual é utilizada por alguns desportistas.

Ovos, Caranguejo, Lagosta, Bacalhau, Camarões, Salsa, Espinafres, Lentilhas, Col, Ervilhas, Carne bovina, Frango, Feijão vermelho, Grãos de soja, Milho, Leite de vaca, Gambas, Leite de cabra, Leite de ovelha, Mexilhões, Grão-de-bico

Lisina

A lisina é extremamente importante para o crescimento normal e a remodelação muscular. Está envolvida na síntese proteica. Contribui para a proteção do intestino contra os estímulos stressantes, a contaminação por agentes patogénicos bacterianos e virais, etc.

Ovos, Aveia, Cevada, Caranguejo, Arroz silvestre, Castanha do Pará, Amêndoas, Salmão, Bacalhau, Queijo, Camarões, Milho miudo, Lentilhas, Arroz, Trigo mourisco, Carne bovina, Frango, Pistache, Amendoim, Castanhas de caju, Atum, Truta, Levedura de cerveja, Germen de Trigo, Farelo de aveia, Sementes de girassol, Pinhões, Robalo

Necessidade de Ácidos Graxos



Resultado:
Baixa Necessidade

Não é necessário otimizar a absorção de ácidos gordos nos próximos 90 dias

O desequilíbrio deste indicador não está a produzir uma alteração no seu sistema.

No entanto, seria sensato equilibrar as suas pequenas necessidades celulares para evitar problemas maiores no futuro. Os ácidos gordos são os componentes básicos para a decomposição das gorduras e as suas funções estão diretamente relacionadas com o armazenamento de energia, o metabolismo lipídico, a coagulação sanguínea, a pressão arterial e a regulação dos processos inflamatórios.

Este teste é baseado num estudo qualitativo, identificando que pode ser necessário otimizar este indicador a longo prazo.

Necessidade personalizada de ácidos graxos

A lista seguinte apresenta os ácidos gordos essenciais que foram analisados. Os elementos assinalados são os indicadores que deve otimizar através da sua alimentação.

- 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 graxos essenciais e alterações celulares

Estudos indicam que a exclusão a longo prazo da gordura da sua dieta pode levar a vários distúrbios metabólicos graves. Vamos analisar em profundidade os 7 principais grupos de ácidos graxos que participam diariamente na formação contínua das células.

Alimentos que suprem as suas necessidades de ácidos graxos

Ácido Gamma Linolénico - 6 (GLA)

O Ácido Gama-Linolénico-6 é um dos ácidos gordos ómega-6 essenciais. Juntamente com os ácidos gordos ómega 3 e 6, desempenha um papel crucial na formação do cérebro e no crescimento e desenvolvimento normais. Também produz substâncias semelhantes a hormonas, que desempenham um papel benéfico na inflamação e na dor.

Óleo de girassol, Groselha preta, Óleo de semente de canhamo, Óleo de linhaça

Indicadores Microbioma



O microbiota intestinal, um ator-chave na saúde

O Microbiota Intestinal influencia o metabolismo energético devido à sua capacidade de aumentar a capacidade humana de metabolizar nutrientes e obter calorias da dieta, bem como de regular a absorção de açúcares e lípidos e a sua deposição nos tecidos periféricos.

Resultado:

Alta Necessidade

É necessário equilibrar a flora intestinal

O desequilíbrio deste indicador está a produzir uma alteração no seu sistema.

O equilíbrio da sua flora intestinal deve ser melhorado de imediato, pois depende de um conjunto de seres vivos que compõem o seu sistema gastrointestinal: bactérias, parasitas, fungos, esporos e uma infinidade de microrganismos que fazem com que o seu sistema funcione em equilíbrio. Isto permite uma absorção correcta dos nutrientes e o bom funcionamento do sistema imunitário. Os nossos testes são estudos qualitativos e identificaram que é necessário otimizar este indicador a curto prazo.

Indicadores específicos do microbioma

A lista seguinte apresenta os indicadores da microbiota que foram analisados. Os elementos assinalados são os indicadores que deve otimizar através da sua alimentação.

- Esporos
- Fungos
- Sinal pós-viral
- Bacteria
- Sinal Viral
- Parasitas

Alimentos recomendados para reforçar o seu microbioma

Fungos

Os fungos não podem sintetizar os seus próprios nutrientes, já que carecem de clorofila, o que os obriga a viver como parasitas, principalmente das plantas e, em menor medida, de os animais. Os fungos patogénicos podem afectar a qualquer órgão, mas os mais comuns são as infecções chamadas micoses superficiais e dermatomicoses. Estas são geralmente de carácter benigno e afectam principalmente as capas externas do corpo, da pele, das unhas ou as mucosas, por igual em ambos os sexos em todas as idades, ainda que algumas delas com mais frequência na infância. Micoses no escalpe e nas unhas são vistas com mais incidência em adultos.

Mirtilos , Espinafres, Col, Iogurte

Sinal pós-viral

Um vírus é uma partícula de código genético, ADN ou RNA, encapsulada numa vesícula proteica. Os vírus não se podem replicar por si próprios. Têm de infetar células e utilizar componentes da célula hospedeira para fazer cópias de si próprios. Muitas vezes, o vírus danifica ou mata a célula hospedeira no processo de multiplicação. Os vírus foram encontrados em todos os ecossistemas da Terra. Os cientistas estimam que o seu número é superior ao das bactérias numa proporção de 1 para 10. Uma vez que os vírus não têm a mesma biologia que as bactérias, não podem ser combatidos com antibióticos.

Mel, Gengibre , Kiwi, Iogurte

Bacteria

As bactérias são organismos procariotas unicelulares, que se encontram em quase todas as partes da Terra. São vitais para o ecossistemas do planeta. Algumas espécies podem viver em condições realmente extremas de temperatura e pressão.

Azeitonas, Cúrcuma, Vinagre de Maçã, Pickles, Iogurte

Exposição Tóxica



Resultado:
Alta Necessidade



É necessário e prioritário reduzir a exposição tóxica ambiental

O desequilíbrio deste indicador está produzindo uma alteração no seu sistema.

As exposições a produtos químicos e hidrocarbonetos, metais pesados ou radiação estão intoxicando as células e afetando o equilíbrio celular e metabólico. É necessário começar com um processo de quelação que permita ao corpo se desintoxicar e criar um ambiente totalmente otimizado.

Nossos testes são estudos qualitativos e identificaram que é necessário otimizar esse indicador no curto prazo.

Indicadores específicos de exposição tóxica

A lista a seguir apresenta os indicadores de exposição tóxica que foram analisados. Os itens marcados são aqueles indicadores que precisa otimizar.

- Eletrosensibilid. e radiação
- Químicos e Hidrocarburos
- Metais pesados
- Radiação

Como é que o ambiente o está a afetar?

A actividade industrial e mineira liberta metais tóxicos (chumbo, mercúrio, cádmio, arsénico e crómio) e radiação no ambiente, que podem ser muito prejudiciais para a saúde humana e para a maioria das formas de vida.

Comidas desintoxicantes

Radiação

A radiação é a energia em forma de ondas ou partículas materiais que se propagam pelo espaço. Todos os elementos da natureza possuem uma certa quantidade de radioatividade natural, devido à exposição ao solo e à água, o que significa que os alimentos que consumimos também podem conter radiação, mas em níveis baixos e não prejudiciais. No entanto, o ambiente pode estar mais ou menos contaminado pela radiação, afetando de forma maior ou menor os elementos que obtemos da natureza e consumimos. De acordo com a energia das radiações, podemos classificá-las em ionizantes (como raios-X, raios gama e partículas de nêutrons, entre outros) e não ionizantes (incluindo radiações ultravioleta, infravermelha, eletromagnéticas e micro-ondas).

Salsa, Limão, Alga clorela , Chá verde

Possíveis Contraindicações de Espirulina e Clorela

Consulte o seu médico antes do consumo destes produtos.



Podem causar sensibilidade em pessoas com alergias ou sensibilidade ao peixe, iodo ou bolor



Não é recomendado durante a gravidez e para lactantes, bem como não é indicado para crianças



Não é recomendado para pessoas que estão a tomar antidepressivos ou medicação anticoagulante



Se toma medicação regularmente, estes podem reduzir a eficácia de drogas ou minimizar os seus efeitos

Carga eletro- magnética



Resultado:

Alta Necessidade



É necessário concentrar-se na redução da carga eletromagnética acumulada

O desequilíbrio deste indicador está a produzir uma alteração no seu sistema.

As exposições a cargas electromagnéticas estão a afetar o seu equilíbrio celular e metabólico. É preciso reduzir a exposição a estas cargas e proteger o nosso organismo.

Os nossos testes são estudos qualitativos e identificaram que é necessário otimizar este indicador a curto prazo.

Indicadores electromagnéticos específicos

A lista seguinte apresenta os indicadores de carga electromagnética que foram analisados. Os itens assinalados são os indicadores que devem ser otimizados.

- Campo Magnético Intermitente
- Eletro-sensibilidade
- Electrosmog
- Campo Electrostático
- FEB (frequência extremamente baixa)
- RBF (Radiação de baixa frequência)
- Campo Magnético Constante
- Forno Microondas
- Telemóvel, GSM (0,9 GHz)
- Telemóvel, GSM (0,9 GHz)
- Radiofrequência
- Corrente de tração 16 2/3 Hz
- Ecrã de televisão
- Ecrã do computador
- 50 Hz Corrente de entrada

O que não vemos mas que nos afecta...

Os campos eletromagnéticos, tanto de alta como de baixa frequência, são campos gerados artificialmente pelas instalações eléctricas (electrodomésticos ou aparelhos ligados à rede de distribuição alternada, mesmo quando estão desligados) e pela transmissão de dados sem fios (celular, antenas de transmissão, telefones sem fios, wifi, WLAN, etc.).

O que é?

Campo Magnético Constante

Um campo magnético é um campo de forças criado como resultado do movimento de cargas eléctricas (fluxo de electricidade). Os campos magnéticos constantes são gerados por um íman ou pelo fluxo constante de electricidade, por exemplo, em aparelhos domésticos que utilizam corrente contínua (CC), e são diferentes dos campos que mudam com o tempo, como os campos electromagnéticos gerados por aparelhos domésticos que utilizam corrente alternada (CA) ou por telemóveis, etc.

Forno Microondas

As micro-ondas são ondas de rádio de alta frequência, parte do espectro eletromagnético. As micro-ondas são reflectidas, transmitidas ou absorvidas pelos materiais que se encontram no seu caminho. Encontram-se habitualmente em: fornos de micro-ondas, GPS, câmaras de velocidade, radar, antenas, telefones 3G, LAN sem fios (wi-fi), telecomunicações, satélites e radiação cósmica.

Telemóvel, GSM (0,9 GHz)

A telefonia móvel digital utiliza o serviço em duas bandas de frequência, 900 MHz e 1800 MHz. A radiação emitida pela antena do equipamento de telefonia móvel pode atravessar os tecidos e a sua energia é absorvida por eles.

Ecrã do computador

Os três factores de risco dos computadores são a radiação, a electricidade estática e a ionização, sendo os ecrãs a principal fonte de radiação.

Ajustes dietéticos

Durante os próximos 90 dias.



Alimentos a evitar nos próximos 90 dias

Evite-os apenas durante 90 dias!

O objetivo de demonstrar sensibilidade alimentar no Teste NÃO é eliminar permanentemente esses alimentos da dieta, mas sim otimizar o seu sistema digestivo. No final do processo de eliminação de 90 dias, pode reintroduzir gradualmente estes alimentos na sua dieta.

Porque é que tem de evitar estes alimentos?

Embora os alimentos que devem ser ajustados na dieta contenham nutrientes que podem ser muito valiosos, os nossos níveis de energia podem ser afetados quando o corpo aloca mais recursos do que deveria para os digerir. Há alimentos que devem ser evitados porque, por vezes, podem reverter o benefício de outros, causar stress no sistema digestivo ou afetar negativamente o metabolismo e o sistema imunitário.

Ao consumir os alimentos certos, o corpo pode ter dificuldade em digerir os alimentos que ingerimos neste ciclo celular e acabará por utilizar energia de outra fonte corporal para digerir e libertar nutrientes essenciais. Evitar estes alimentos durante 90 dias ajudará a prevenir o défice de energia que pode ocorrer ao tentar absorvê-los.

À medida que avançamos para o próximo ciclo celular, as necessidades do corpo podem mudar e as sensibilidades a os alimentos mudarão em conformidade.

Perguntas mais frequentes



Como se manifesta a sensibilidade alimentar temporária?

O corpo luta com os alimentos que digerimos e acaba por utilizar energia de outra fonte corporal para digerir e libertar nutrientes essenciais. Estes processos podem ocorrer de forma assintomática ou com reações evidentes.



"Mas eu nunca comi..."

Se nunca comeu estes alimentos, melhor ainda. Mas se começar a comê-los durante os próximos 90 dias, pode haver problemas.



"Mas recomendam alimentos semelhantes!"

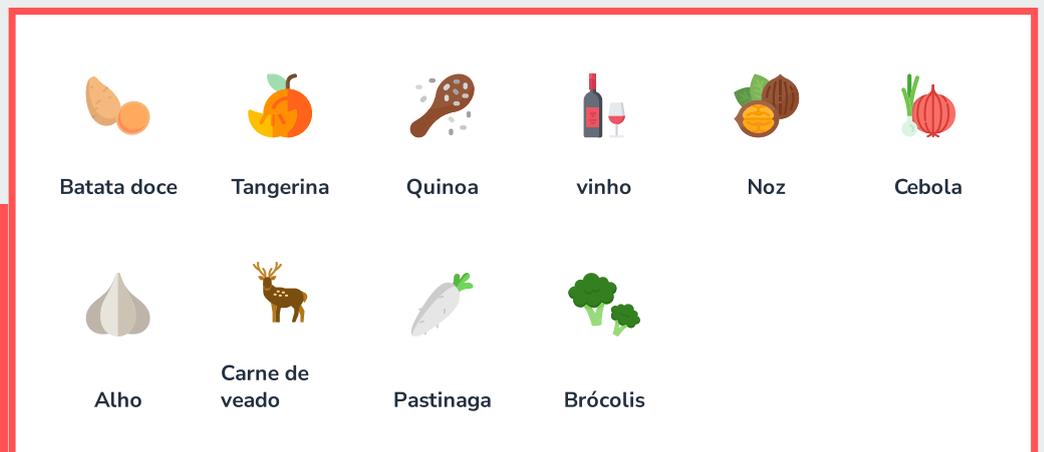
As sensibilidades alimentares são muito específicas, por isso, mesmo que o alimento seja semelhante (por exemplo, mexilhões e amêijoas), desde que não apareça nos alimentos a evitar, pode ser consumido sem qualquer problema.

Alimentos a evitar

Os alimentos que deve evitar durante os próximos 90 dias, pois podem causar stress no sistema digestivo e imunitário.

NÃO é um teste de alergia alimentar

Os alimentos marcados em vermelho só devem ser evitados nos próximos 90 dias. Se tem **ALGUMA ALERGIA** conhecida, deve continuar evitando esses alimentos o tempo todo.



Se consome diariamente algum dos alimentos indicados, tente substituí-los por outros que possam lhe trazer benefícios semelhantes. A lista de alimentos refere-se a indicadores de relevância epigenética e NÃO a qualquer intolerância física ou alergia. Continue evitando todos os alimentos que o afetam fisicamente.

Alergia conhecidas

Talvez já tenha uma alergia conhecida, então vamos ajudá-lo a entender esses resultados.

Cenário 1

O alimento ao qual você é alérgico/intolerante está listado como sensibilidade alimentar:

Isso significa que, além da alergia, aquele alimento também afeta negativamente o fluxo de energia e a absorção de outros nutrientes. Se já eliminou esse alimento da sua dieta, não precisa fazer mais nada. Se ainda não o eliminou, considere fazê-lo, mas não recomendamos reintroduzi-lo após a dieta de eliminação.

Cenário 2

O alimento ao qual é alérgico/intolerante NÃO aparece como sensibilidade alimentar:

Isso significa que não afeta negativamente o fluxo de energia, o que não contradiz nem questiona a sua alergia a este alimento. Isso NÃO significa que você deva reintroduzir o alimento na sua dieta, pois deve respeitar os sintomas anteriores ou resultados de exames em relação a essas alergias. Lembre-se que nosso teste não analisa alergias ou intolerâncias.

A sua sensibilidade aos aditivos

Aditivos na sua alimentação diária

Melhores escolhas nutricionais conduzirão sempre a um bem-estar otimizado, e os alimentos naturais, não processados e cozinhados à mão serão sempre os ideais. Por isso, uma compreensão adequada da forma como os aditivos afetam a saúde é crucial para manter um bem-estar ótimo.

Aditivos a serem evitados

Para otimizar o seu bem-estar, deve evitar o consumo dos seguintes aditivos durante os próximos 90 dias.

Os aditivos alimentares são adicionados aos alimentos e bebidas para alterar a sua cor, sabor ou textura. Deve saber que, para além de ler os rótulos dos produtos, tem de compreender e ser capaz de escolher os melhores recursos para a sua saúde.

E 1410 Fosfato de monoalmidón

E 951 Aspartamo

E 530 Óxido de magnésio

E 517 Sulfato de amónio

E 494 Monooleato de sorbitano

E 340 Ortofosfatos de potásio

E 312 Galato de dodecilo

E 301 Ascorbato de sódio

E 235 Pimaricina (natamicina)

E 222 Sulfito ácido de sódio

A lista apresentada no topo mostra um resumo dos indicadores de Aditivos Alimentares que devem ser evitados de forma especial durante um período mínimo de 90 dias. Embora seja aconselhável evitar sempre a maioria dos Aditivos Alimentares.

Também recomendamos evitar:

Xarope de milho rico em frutose (HFCS / AMAF):

Esse aditivo pode produzir uma resposta cardiovascular ruim, um controle deficiente do açúcar no sangue e um alto ganho de gordura corporal. Infelizmente, ele é encontrado em muitas bebidas e barras energéticas.

Aspartame:

Um aditivo muito popular que é considerado uma exotoxina. A utilização regular desta substância pode alterar certas funções do sistema nervoso central, o que pode afetar negativamente o bem-estar e o equilíbrio do organismo. Em doses elevadas, esta substância pode provocar falta de concentração, funções cognitivas difusas e nevoeiro cerebral que afetam negativamente o bem-estar.

Glutamato monossódico:

Trata-se de uma proteína hidrolisada que se encontra em muitas barras energéticas e suplementos, como as proteínas do soro de leite ou as proteínas texturizadas. É utilizada para enganar a sua língua, fazendo-a sentir que estas barras e bebidas têm um sabor melhor do que realmente têm. Encontram-se na maioria dos alimentos pré-fabricados e são altamente prejudiciais.

Corantes artificiais:

Podem causar respostas físicas falsas e involuntárias e hiperatividade. Este corante artificial encontra-se em muitas bebidas energéticas e na maioria dos alimentos processados industrialmente.

Otimização Nutricional

A que é que se refere "nutrimental"?

A informação nutricional dos alimentos é o conteúdo nutricional total dos alimentos. Aumentar o consumo de alimentos com os nutrientes de que o nosso corpo necessita vai levar-nos a otimizar o nosso bem-estar.

Alimentos ricos em nutrientes para as suas necessidades

Uma dieta equilibrada e personalizada dependerá do conhecimento das nossas necessidades nutricionais. Com base no seu perfil epigenético, indicamos quais os nutrientes que pode precisar de reforçar e mostramos-lhe alimentos que podem ajudá-lo a satisfazer as suas necessidades específicas. Isto não significa que tenha necessariamente de incluir estes alimentos na sua rotina, simplesmente mostramos-lhe aqueles que o podem ajudar na sua busca para maximizar o equilíbrio.

Esta lista de alimentos baseia-se nos indicadores que são mais relevantes para o seu relatório. Se tiver alguma alergia ou intolerância conhecida, continue a evitar esses alimentos específicos.

Vegetais



Salsa



Espinafres



Col



Couve flor



Couves de Bruxelas



Couve



Agrião



Rúcula



Repolho chinês



Folhas de mostarda



Berinjela



Tomate



Pimentão vermelho



Alface



Espargos



Gengibre



Pickles



Abóbora

Frutas



Limão



Uvas roxas



Ameixa roxa



Groselha preta



Amoras



Framboesa



Cereja vermelha



Morango silvestre



Mirtilos



Lima



Laranja



Grapefruit



Passas



Maçã



Kiwi



Banana



Abacaxi



Manga



Papaia



Melão Cantaloupe



Coco

Lactínios e ovos



Ovos



Queijo



Leite de ovelha



Leite de vaca



Leite de cabra



Iogurte

Produtos à base de carne



Carne bovina



Frango



Peru



Fígado de porco



Porco



Cordeiro

Legumes

Feijão branco



Lentilhas



Feijão vermelho



Grão-de-bico



Grãos de soja



Ervilhas



Feijão verde

Peixe/Marisco

Atum



Salmão



Bacalhau



Sardinhas



Truta



Robalo



Caranguejo



Camarões



Mexilhões



Gambas



Lagosta



Ostras



Choco



Esturjão



Anchovas

Frutos secos e sementes

Pistache



Sementes de girassol



Castanhas de caju



Amendoim



Amêndoas



Pinhões



Castanha do Pará



Tamaras



Sementes de linhaça



Avelãs



Sementes de Chia



Nozes Pecan



Sementes de abóbora



Sementes de funcho



Sementes de gergelim



Nozes de macadâmia

Cereais

Germen de Trigo



Aveia



Arroz silvestre



Trigo mourisco



Farelo de aveia



Arroz



Cevada



Milho miúdo



Milho



Trigo



Farinha de aveia



Centeio



Massa de trigo

Gorduras e óleos

Óleo de girassol



Óleo de linhaça



Óleo de semente de canhamo



Azeitonas



Óleo de soja

Plantas

Alga clorela



Bagas de pinheiro



Bagas de Goji



Algas Marinhas



Borragem



Cúrcuma



Dente-de-leão



Coentro

Bebidas

Chá verde



Chá preto



Café

OutrosLevedura de
cerveja

Tofu



Mel



Cacau



Vinagre de Maçã

Porque é que estes alimentos são recomendados?

Esta lista de alimentos recomendados foi personalizada com base nos resultados do seu teste. Ao incluir estes ingredientes na sua ingestão nutricional diária, pode ajudar a melhorar o seu bem-estar de uma forma natural, uma vez que foram selecionados de acordo com os resultados do seu relatório.



Os seus próximos passos

O caminho para a sua melhor versão começa aqui

Já leu todos os resultados, o que é que se segue? Como dissemos no início do relatório, acreditamos que estes resultados podem ser o início da sua viagem para uma vida mais saudável.

- 1 Evite as suas sensibilidades alimentares durante 90 dias — **Seção 03**
- 2 Evite os aditivos alimentares aos quais é sensível — **Seção 03**
- 3 Aumente o consumo de Alimentos Recomendados — **Seção 03**
- 4 Organize as suas refeições de forma criativa, combinando os ingredientes recomendados — **Seção 03**
- 5 Certifique-se de que consome alimentos que apoiam os Indicadores de Beleza — **Seção 01**
- 6 Tentar reduzir o impacto dos campos eletromagnéticos e da exposição a substâncias tóxicas — **Seção 02**
- 7 Siga as recomendações personalizadas do seu profissional — **Ver detalhes na página 1**

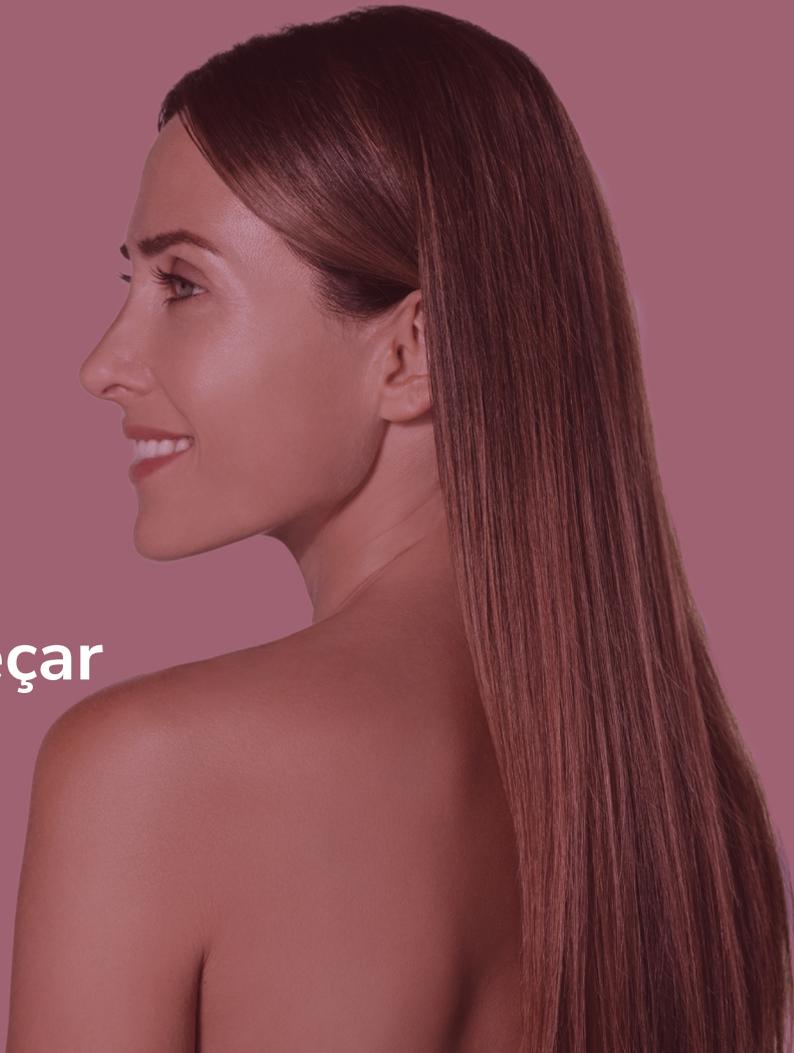
Escreva as suas metas e objetivos

Recomendamos que escreva os seus objetivos de uma forma simples, que sejam específicos, realizáveis, realistas e mensuráveis. Por exemplo: Dar um passeio de dois em dois dias, pelo menos 1 hora, durante os próximos 3 meses. Durante as próximas duas semanas, beber pelo menos 3 copos de água durante o dia.

Comprometo-me a seguir as indicações recomendadas pelo _____ (dd/mm/aaaa)

até _____ (dd/mm/aaaa) durante um total de 90 dias.

(A sua assinatura)



**Está a ponto de começar
a viver sua melhor
versão**

Obrigado por colocar a sua confiança no nosso programa!

www.epixlife.com

 **epixlife**[®]
Wellness Inspires Us

Isenção de responsabilidade:

Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença ou condição. As recomendações dadas neste relatório são da exclusiva responsabilidade do proprietário do mesmo. É muito importante consultar um profissional de saúde competente e totalmente informado quando tomar decisões relativas à sua saúde, uma vez que a informação contida neste plano deve ser interpretada por uma pessoa qualificada. O seu bem-estar deve estar sempre em boas mãos. Informação obtida através da tecnologia S-Drive da Cell-Wellbeing. Para mais informações, visite www.epixlife.com