

UN CAMBIO DE VIDA con tan solo una gota de sangre

Uno de los mejores marcadores de bienestar futuro es su puntaje de inflamación celular. Tu puntaje mide la proporción de dos ácidos grasos esenciales en su sangre que deben ser balanceados para mantener un bienestar óptimo:

Ácido araquidónico (AA): un ácido graso omega-6 que impulsa la inflamación.

Ácido eicosapentaenoico (EPA): un ácido graso omega 3 que resuelve la inflamación.

La puntuación de inflamación celular es una medida de la inflamación en sus células generada por las hormonas derivadas de estos ácidos grasos.

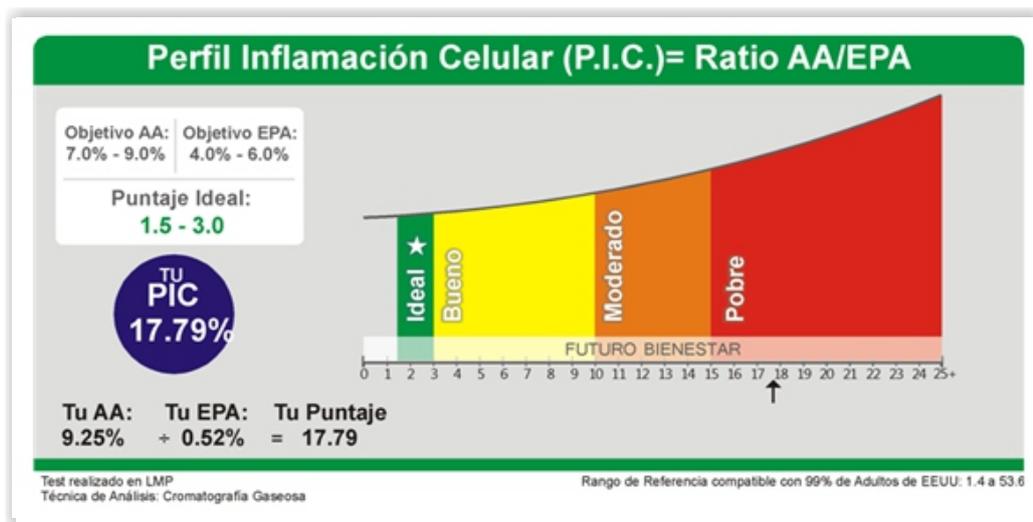
El puntaje ideal debe estar entre 1.5 a 3.0. Cuanto mayor sea tu puntuación, mayor será tu nivel de inflamación celular. Esto hará que aumente de peso, desarrolle enfermedades crónicas y acelere el proceso de envejecimiento.

La buena noticia es que unos pocos y simples pasos dietarios pueden reducir rápidamente su puntuación de inflamación celular y mejorar su futuro bienestar.

Al conocer el resultado y para optimizar su puntuación de inflamación celular podrá programar una consulta de 10 minutos con un experto en Dieta de la Zona.

Su bienestar futuro es demasiado importante para adivinarlo. Es por eso que siempre debería respaldarlo a través de un test.

EJEMPLO DE UN INFORME DEL PIC



Cuanto más alta sea su puntuación de inflamación celular, **será más probable que envejezca más rápido y pierda su bienestar más rápido.**

Las personas más longevas en el mundo son los japoneses. Tienen la vida útil más larga (longevidad menos años de discapacidad) y los niveles más bajos de enfermedad cardíaca y depresión en el mundo de hoy.

Nuestro objetivo es ayudarlo a alcanzar una puntuación de inflamación celular entre 1.5 y 3.0: el mismo que se encuentra en la población japonesa.

En América el promedio tiene una puntuación de inflamación celular de aproximadamente 20. No importa cómo se vea en un traje de baño, si su puntuación de inflamación celular es superior a 15, es probable que tenga una inflamación, lo que impactará su bienestar futuro.

Puntuación de Inflamación Celular. Promedio objetivo: 1.5 a 3.0

Dependiendo de su puntuación, se podría esperar que su bienestar futuro esté en cualquier lugar entre "excelente" y "pobre". Si su puntuación es mayor a 3, hay dos enfoques dietarios para llegar a su promedio objetivo lo más rápido posible:

- Aumente su nivel de EPA en sangre a través de la suplementación de aceite de pescado OmegaRx 2.
- Disminuya su nivel de AA en la sangre siguiendo la dieta de la zona.

Perfil Inflamación Celular (P.I.C.)	Nivel de Inflamación Celular	Futuro Bienestar
1.5 a 3	Bajo	Excelente
3 a 10	Moderado	Bueno
10 a 15	Elevado	Moderado
Mayor a 15	Alto	Pobre

¿Cómo puedo optimizar mi Puntuación de Inflamación Celular?

La nutrición está en el corazón de la optimización de su puntuación de inflamación celular. Seguir la dieta de la zona y suplementarla con aceite de pescado OmegaRx 2 es clave. Las siguientes pautas dietarias pueden ayudar.

Ácido Araquidónico (AA):

Promedio Objetivo 7% a 9% del total de ácidos grasos

- **Si su AA es superior a 9%:**

El AA se encuentra en carnes rojas grasas, yemas de huevo y vísceras. El consumo en exceso de ácidos grasos omega-6 puede conducir a un aumento de los niveles de AA. Las fuentes comunes de ácidos grasos omega-6 incluyen aceites como el de maíz, girasol, alazor y soja. Puede reducir aún más la conversión de ácidos grasos omega-6 en la dieta en AA reduciendo los niveles de insulina. Esto se hace consumiendo menos granos y almidones y sustituyéndolos por más frutas y verduras.

La mejor manera de bajar su nivel de AA es siguiendo la Dieta de la Zona. En cada comida, siga una dieta de proteínas bajas en grasa, cerdo magro, pollo y pescado, reemplace los granos y almidones con verduras sin almidón y pequeñas cantidades de fruta, y consuma pequeñas cantidades de grasas monoinsaturadas como aceite de oliva, nueces o palta.

- **Si su AA es menor a 7%:**

Consuma una yema de huevo a la semana.

Ácido eicosapentaenoico (EPA):

Promedio objetivo 4% a 6% del total de ácidos grasos.

Si su EPA es menor a 4%:

El EPA es un ácido graso omega-3 que se encuentra principalmente en el pescado y el aceite de pescado. Los niveles de EPA en la sangre son un marcador de su capacidad para generar hormonas (resolvinas) que causan la resolución de la inflamación existente.

Para elevar sus niveles de EPA al promedio ideal, el Dr. Sears recomienda tomar niveles adecuados de OmegaRx 2 de aceite de pescado al día, con un mínimo de 2.5 gramos de EPA y DHA diariamente. Una dosis recomendada de nuestras cápsulas o líquido proporcionarán este nivel.

- **Si su EPA es mayor a 6%:**

Reduzca su dosis diaria de aceite de pescado hasta que el EPA en su sangre regrese al nivel deseado.

¿Cuánto aceite de pescado necesito tomar?

Solo su sangre puede decirle cuánto OmegaRx 2 necesita diariamente. Comience con la dosis mínima recomendada, y use el kit del Test de inflamación celular para comparar sus niveles de inflamación con el promedio objetivo.

Si su puntaje es demasiado alto, aumente su dosis de aceite de pescado OmegaRx 2 y realice el Test de inflamación celular nuevamente en 30 días.

Ajuste y repita la prueba mensualmente hasta que su sangre esté dentro del rango objetivo. **Luego repítalo cada seis meses** para evitar tener que adivinar cómo se encuentra.