



Mind & Soul Clinic

Wellness Center - Change your Life

TRATAMIENTO DE OPTIMIZACIÓN EPIGENÉTICO



Mind & Soul Clinic
Wellness Center - Change your Life

INTRODUCCIÓN

La epigenética es la ciencia que estudia los mecanismos que regulan la expresión de los genes sin una modificación en la secuencia del ADN que los compone. Establece la relación entre las influencias genéticas y ambientales que determinan un fenotipo.

Básicamente se refiere a la forma en la que los genes se activan o desactivan en respuesta a la nutrición, el medio ambiente y otros factores externos.

Las enfermedades psiquiátricas provocan un desgaste físico, emocional y psicológico, el campo de la **Epigenética, ha mostrado que la expresión de diversos factores del ambiente pueden producir cambios en la expresión genética no relacionados al ADN.**

Se ha visto que los mecanismos epigenéticos responden a un estrés ambiental prolongado o extremo, como un trauma psicológico. También se han encontrado hallazgos importantes como que el envejecimiento epigenético difiere en sangre y tejido de hígado y cerebro. Por lo que, la salud mental, se encuentra relacionada directamente con la epigenética.

¿Quiénes somos?

Mind & Soul Clinic es un centro de tratamiento, desarrollo y crecimiento personal, en la atención a personas con trastornos emocionales, conductuales, y adicciones.

Contamos con una amplia experiencia en atención y servicio, contando con un equipo altamente especializado; La Dra. Yolanda Rodríguez Perez de Lebrija, encargada del área médica, se encarga de personalizar cada tratamiento de plan epigenético.

Nuestro informe evalúa la expresión de tus genes y su influencia en la homeostasis interna para determinar aquellos factores de alimentación y medioambientales a nivel celular que afectan tu día a día.

Nuestra Misión es *"Ofrecer una oportunidad de vida a través de tratamientos multidisciplinarios coadyuvando el bienestar integral y desarrollo personal de nuestros pacientes"*.





Mind & Soul Clinic
Wellness Center - Change your Life

SOBRE NOSOTROS

La Dra. Yolanda Rodríguez destaca su carrera médica por el compromiso, humanidad y empatía con cada uno de sus pacientes.

Con una Maestría en Neurociencias y una amplia experiencia en la estabilización metabólica de sus pacientes te guiará a través de diferentes opciones de salud que promoverán un estilo de vida integralmente saludable, ofreciendo una nueva oportunidad de tratamiento a través de la Epigenética.

La Dra. Yolanda Rodríguez se encuentra en un amplio compromiso con apoyar a sus pacientes a lograr sus metas, proporcionando su conocimiento en suplementación, mejorando su salud mental y los diferentes procesos que como seres humanos requerimos para una vida de calidad.

Cuenta con una amplia experiencia en brindar tratamientos innovadores, así como proporcionar herramientas de salud; especializándose en problemáticas metabólicas y de inmunodeficiencias.

¿Cómo se realiza un Test de Epigenética?

El test Epigenético nos brinda la oportunidad de mejorar la calidad de vida en los sistemas metabólicos, como el sistema renal, inmunológico, cardiovascular, intestinal, sistema nervioso etcétera.

Obtener la información de estos 90 BIOMARCADORES nos permite conocer las interferencias, toxinas etcétera para lograr suplementar de manera dirigida y alcanzar los niveles permitiendo que el metabolismo se optimice, absorbiendo mejor los nutrientes y medicamentos.

La toma de muestra consiste en la toma de 5 Folículos del cabello que son enviados a laboratorio para su análisis.

NUESTRO TRATAMIENTO SE ENFOCA EN LA DETECCIÓN DE 4 NECESIDADES



NECESIDADES NUTRICIONALES

A través de un estudio cualitativo, evaluamos más de 90 biomarcadores para proponerte un plan personalizado basado en las necesidades reales de tu organismo y te señalamos los indicadores más relevantes para que centres tus esfuerzos en ellos.

VITAMINAS:

¡RECUPERA TU ENERGÍA Y VITALIDAD CONOCIENDO LAS VITAMINAS QUE TU CUERPO NECESITA!

- › BIOTINA
- › INOSITOL
- › VITAMINA A1
- › VITAMINA B1
- › VITAMINA B12
- › VITAMINA B2
- › VITAMINA B3
- › VITAMINA B5
- › VITAMINA B6
- › VITAMINA B9
- › VITAMINA C
- › VITAMINA D3
- › VITAMINA E
- › VITAMINA K1
- › VITAMINA K2



NUESTRO TRATAMIENTO SE ENFOCA EN LA DETECCIÓN DE 4 NECESIDADES

**ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES:
LOS ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES INTERVIENEN EN
EL CORRECTO MANTENIMIENTO DE LAS MEMBRANAS
CELULARES.**

- › **ALFA LINOLEICO 3 (ALA)**
- › **ÁCIDO ARAQUIDÓNICO 6 (AA)**
- › **ACIDO DOCOSAHEXAENOICO 3 (DHA)**
- › **ÁCIDO EICOSAPENTANOICO 3 (EPA)**
- › **ÁCIDO LINOLÉNICO GAMMA 6 (GLA)**
- › **ÁCIDO LINOLEICO 6**
- › **ÁCIDO OLEICO 9**

NUESTRO TRATAMIENTO SE ENFOCA EN LA DETECCIÓN DE 4 NECESIDADES

AMINOÁCIDOS:

DESCUBRE EL EQUILIBRIO DE TU AMINOGRAMA QUE TE PERMITIRÁ UN CORRECTO METABOLISMO PROTÉICO.

- › TIROSINA
- › HISTIDINA
- › ISOLEUCINA
- › LEUCINA
- › LISINA
- › METIONINA
- › FENILALANINA
- › TREONINA
- › TRIPTÓFANO
- › VALINA
- › ALANINA
- › ARGININA
- › ASPARAGINA
- › ÁCIDO ASPÁRTICO
- › CISTEÍNA
- › ÁCIDO LUTÁMICO
- › GLUTAMINA
- › GLICINA
- › PROLINA
- › SERINA



NUESTRO TRATAMIENTO SE ENFOCA EN LA DETECCIÓN DE 4 NECESIDADES

**MICROBIOMA:
CONOCE LOS FACTORES DEL MICROBIOMA
QUE PUEDES OPTIMIZAR PARA MEJORAR TU
SISTEMA INMUNE.**

- › **HONGO**
- › **MOLDES/ESPORAS**
- › **PARASITOS**
- › **BACTERIA**
- › **SEÑAL VIRAL**
- › **SEÑAL POST VIRAL**



INTERVENCIÓN

Una vez que fue realizada la evaluación obtendremos un análisis profundo de las deficiencias que se encuentran en el organismo.

Los resultados se dividen en secciones según el tipo de información examinada. Dentro de cada sección encontrarás un apartado de descripción general que te ayudará a interpretar la información, para que tu atención se dirija a la información más valiosa y relevante.

Este Test Epigenético se realiza a través de distintos estudios de tipo cualitativo, por lo que se mostrarán los resultados de acuerdo a la necesidad personales (desde el nivel alto hasta el bajo/optimizado).

Los indicadores que se muestran a continuación son marcadores importantes para optimizar tu sistema metabólico. **¡Presta atención a los indicadores marcados!**

Indicadores de apoyo metabólico	Sistema Gastrointestinal	Salud Cerebral	Intestino	Equilibrio Microbiano Intestinal	Estrés Metabólico / Inflamación
	Sistema Inmune	Sistema Adrenal	Sistema Hormonal	Producción de Energía	Metabolismo de los Ácidos Grasos
	Síntesis de Proteínas	Metabolismo del Azúcar	Hidratación Celular	Emociones	Sueño
	Sistema de Desintoxicación	Sistema Cardiovascular	Sistema Músculo-esquelético		

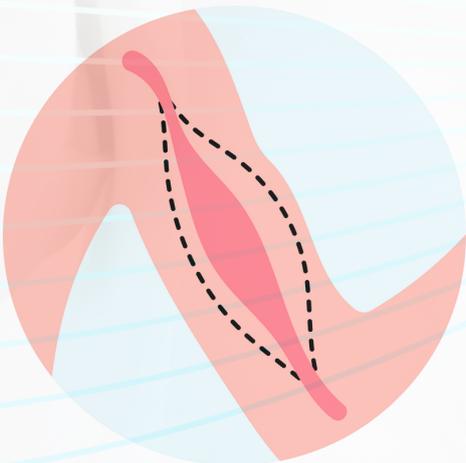


Mind & Soul Clinic
Wellness Center - Change your Life

VALORACIÓN CLÍNICA NUTRICIONAL

La valoración inicial de igual manera, realizamos un análisis de composición a través de una báscula especial que identifica cómo se encuentra distribuída la composición corporal del paciente.

Conocer la composición corporal, es sumamente importante para conocer cómo se encuentra constituido en niveles de grasa, agua, hueso y músculo.



¿CÓMO ES REALIZADO EL ESTUDIO?

Toda esta bioinformación está localizada en la raíz de tu cabello.

La complejidad funcional de los folículos pilosos lo convierte en una fuente perfecta para proporcionar resultados integrales basados en tu bioinformación. El músculo erector del pelo o piloerector detecta constantemente no sólo los cambios de temperatura y presión atmosférica, sino también las vibraciones y frecuencias del ecosistema y el área circundante.

Reacciona instantáneamente a los cambios y amenazas del entorno, lo que hace que el cabello “se erice” y se relaje cuando el ambiente está en calma. Se expande y se contrae cuando el sistema se sobrecalienta o se enfría, por lo tanto, las células contenidas en el bulbo piloso almacenan la bioinformación del medio externo y del interno proporcionando toda la información que necesitamos para evaluar y analizar qué cambios deberás realizar, tanto externos como internos para poder lograr un buen balance integral

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PERSONALIZADO

UNA VEZ PROCESADA, LOS DATOS SE ORDENAN PARA QUE PUEDES ENTENDERLA DE LA MEJOR MANERA.

ES ENVIADO UN REPORTE ELECTRÓNICO PERSONALIZADO QUE PUEDE ESTAR ENFOCADO A TRABAJAR 3 ÁREAS:

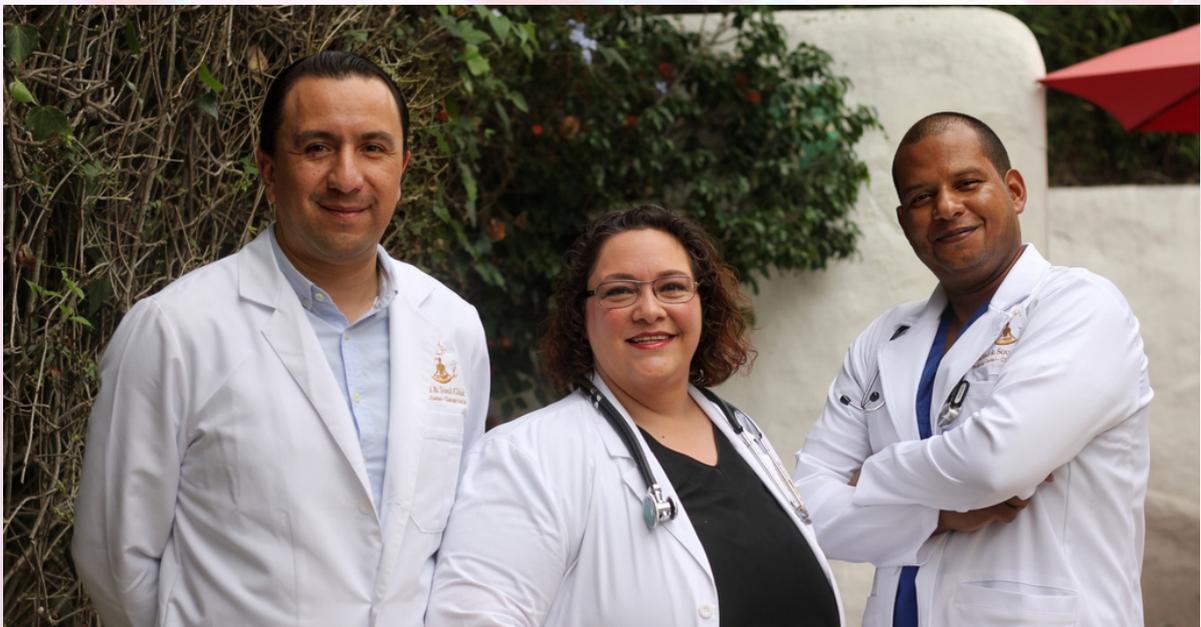
- **ESSENCIAL**
- **SLIM**
- **WELLNESS**

Una vez enviado este reporte programamos una cita para explicar los resultado, la especialista te explicará cada uno de los puntajes y de acuerdo a las necesidades, se diseña un plan de suplementación 100% personalizado basado en requerimiento de optimización. También se entrega un plan de alimentación en donde se explican los alimentos y nutrientes que requiere el paciente para que posterior a la suplementación proporcionada se pueda continuar en balance.

LA RELACIÓN EN LA MICROBIOTA Y LA PSIQUIATRÍA

LA MICROBIOTA INTESTINAL TIENE UN IMPACTO EN EL METABOLISMO ENERGÉTICO AL MEJORAR LA CAPACIDAD DE PROCESAR NUTRIENTES Y REGULAR LA ABSORCIÓN DE AZÚCARES Y GRASAS, ASÍ COMO SU ALMACENAMIENTO EN LOS TEJIDOS PERIFÉRICOS.

SE ESTIMA QUE EL 95% DE LA SEROTONINA, UN NEUROTRANSMISOR CLAVE EN EL CONTROL DE LAS EMOCIONES Y EL ESTADO DE ÁNIMO, SE PRODUCE EN EL INTESTINO. LA SEROTONINA ES ESENCIAL PARA GENERAR SENSACIONES DE BIENESTAR Y FELICIDAD EN LOS SERES HUMANOS.



LA ABSORCIÓN ADECUADA DE NUTRIENTES ES FUNDAMENTAL PARA EL BIENESTAR GENERAL, YA QUE FACILITA LA RECUPERACIÓN A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN Y, EN COMBINACIÓN CON LA FARMACOLOGÍA, PUEDE ACELERAR LOS RESULTADOS Y PROMOVER UNA INCORPORACIÓN SALUDABLE.



Mind & Soul Clinic
Wellness Center - Change your Life

EPIGENÉTICA Y EMOCIONES

LA INFLUENCIA DE LA EPIGENÉTICA SE RELACIONA CON LAS EMOCIONES, YA QUE SE ESTUDIAN CÓMO LOS CAMBIOS EN LA EXPRESIÓN GENÉTICA RECIBEN INFLUENCIA DE FACTORES EXTERNOS



LAS DIVERSAS INVESTIGACIONES HAN DEMOSTRADO QUE NUESTRAS EMOCIONES PUEDEN TENER UN IMPACTO EN EL DESARROLLO Y LA PROGRESIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS COMO LO SON LA DIABETES, LAS ENFERMEDADES CARDÍACAS Y LAS ENFERMEDADES AUTOINMUNES. LOS MECANISMOS EPIGENÉTICOS PUEDEN SER CLAVE PARA COMPRENDER CÓMO LAS EMOCIONES PUEDEN INFLUIR EN LA EXPRESIÓN GÉNICA Y, POR LO TANTO, EN LA SALUD DE NUESTRO CUERPO.



Mind & Soul Clinic
Wellness Center - Change your Life

LA SUPLEMENTACIÓN

La adecuada suplementación posibilitará que cada paciente reciba un cuidado adaptado a sus necesidades, lo que implica una planificación especializada del plan de suplementación basado en nutrientes a través de suplementos que promueven el equilibrio y una mayor calidad de vida.

Adicionalmente, se incluye la terapia intravenosa y asesoramiento nutricional para satisfacer las necesidades del organismo, contribuyendo así a mejorar la calidad de vida.





Mind & Soul Clinic
Wellness Center - Change your Life

LA ASESORÍA NUTRICIONAL

La adecuada suplementación posibilitará que cada paciente reciba un cuidado adaptado a sus necesidades, lo que implica una planificación especializada del plan de suplementación basado en nutrientes a través de suplementos que promueven el equilibrio y una mayor calidad de vida.

Adicionalmente, se incluye la terapia intravenosa y asesoramiento nutricional para satisfacer las necesidades del organismo, contribuyendo así a mejorar la calidad de vida.

Frecuencia recomendada para cada grupo de alimentos				
Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Mediadas caseras 1 plato normal	
Frutas	DIARIO (raciones/día)	≥3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
Verduras		≥2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
Lácteos		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40-60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
Aceite de Oliva		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
Pan y Cereales	SEMANAL (raciones/semana)	3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas "María" (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo 1/2 taza 5 a 6 unidades
Pasta, Arroz, Maíz y Patata		4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande o 2 pequeñas
Legumbres		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
Pescado		4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
Carnes Margas Aves		3-4	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
Huevos		4-5	60-75 g	1 huevo
Frutos Secos		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual
Embutidos y Carnes Grasas, Bollería, Helados, Golosinas		OCASIONAL		
Actividad Física	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
Agua		8-12	200-250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar...



**¡¡CONOCE LOS BENEFICIOS DE LA
EPIGENÉTICA EN TU VIDA Y TU
TRATAMIENTO!!**



Mind & Soul Clinic

Wellness Center - Change your Life



Mind & Soul Clinic
Wellness Center - Change your Life

‘ ’LOS ORGANISMOS QUE SE CUIDAN Y
ENTIENDEN SUS NECESIDADES REALES A NIVEL
CELULAR, LLEVARÁN UN ESTILO DE VIDA MÁS
SALUDABLE Y DISFRUTARÁN DE UNA CALIDAD
DE VIDA MUCHO MAYOR’ ’.



Mind & Soul Clinic
Wellness Center - Change your Life

LA EPIGENÉTICA ES EL FUTURO DE LOS TRATAMIENTOS



Nuestras instalaciones permiten encontrar estados de bienestar y tranquilidad, con un clima privilegiado en la Ciudad de la Eterna Primavera.



Las amplias áreas permiten observar paisajes llenos de serenidad.



Contamos con áreas de conexión Wifi y zona de trabajo, además de áreas de conexión emocional con la naturaleza.



Mind & Soul Clinic
Wellness Center - Change your Life



¿Tienes alguna duda en la que podamos apoyarte?
¡Contáctanos y un agente estará pendiente para aclarar tus dudas!

