

## PROGRAMA PERSONALITZAT SALUT HORMONAL (HISTAMINA – ESTRÒGENS – SOP)

### A qui va dirigit:

- Aquest programa és per a tu, si vols solucionar o millorar problemes relacionats amb un excés d'histamina i/o d'hormones sexuals (estrògens i/o andrògens). És a dir, malalties o trastorns com al·lèrgies, dermatitis, èczemes, migranyes, mal de cap, contractures musculars recurrents, regles doloroses, cicles irregulars, síndrome de l'ovari poliquístic (SOP), i altres que podem considerar relacionats amb un excés d'histamina.

### Què aconseguiràs amb aquest programa:

- Coneixeràs molt més sobre com funciona el teu cos, i concretament el teu equilibri hormonal, quins aliments són més tolerables per a tu, i més et convenen, i quins són millor que evitis per tal de trobar-te bé. També aprendràs altres hàbits de vida que et faran sentir i funcionar molt millor.
- En el cas que els teus símptomes i problemes estiguin relacionats amb un excés de histamina en sang, milloraran o desapareixeran els teus símptomes d'al·lèrgia (rinitis, esternuts, picor de la pell, èczemes, dermatitis, etc.), el mal de cap i les migranyes, es reduiran el dolor i les contractures musculars, també els gasos i molèsties digestives, aniràs millor de ventre, descansaràs millor i guanyaràs energia, i molt més, ja que la histamina actua sobre pràcticament tots els òrgans i sistemes, i reduint-ne els nivells en sang, et trobaràs molt millor, a nivell general.
- Si els teus problemes es deuen sobretot a un desequilibri en les hormones sexuals, aconseguiràs que desaparegui o redueixi considerablement el teu mal de regla, i que els teus cicles siguin més regulars. A més, aprendràs tot allò relacionat amb l'alimentació i els hàbits de vida, fonamentals per cuidar-te i sumar en la prevenció de tots els problemes de salut que poden derivar d'un excés o mala gestió metabòlica de les hormones sexuals.
- En definitiva, aconseguiràs trobar-te bé a nivell general, i que els problemes que tens ara, desapareguin o es redueixin al mínim, per tal de no sentir-te limitat/da en el teu dia a dia, per fer allò que vols i t'agrada. I el més important, adquiriràs el coneixement i les eines per poder cuidar-te i mantenir la teva salut, per sempre més.

### En què consisteix i què t'aportarà aquest programa:

- Tracte personalitzat 1 a 1, amb l'acompanyament d'un equip de professionals sanitàries.
- Durada aproximada de 6-9 mesos.
- Proposta escrita dels canvis alimentaris (histamina, estrògens, SOP) adequats i adaptats a les teves necessitats.
- Menú dissenyat i personalitzat, com a exemple del model d'alimentació proposada. Adaptat als teus gustos, rutines i situació personal.
- En cas que sigui necessari, informació addicional sobre conceptes bàsics de nutrició (què convé tenir al rebost, la llista de la compra, quins són els nutrients i on trobar-los, com combinar-los, on podem comprar allò que et recomanem, etc).
- Sol·licitud i interpretació de les proves analítiques que considerem necessàries per aconseguir els teus objectius plantejats. Aquestes proves, a banda d'una analítica de sang completa, poden incloure alguna de les següents proves específiques:
  - Estudi genètic en saliva del metabolisme del fetge anomenat DETOX PLUS realitzat als Laboratoris Eugenomic (veure informació detallada de l'estudi al final del document). El preu d'aquest estudi

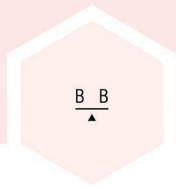
- és de 349€, que caldrà abonar directament al laboratori, abans que et vinguin a recollir la mostra (trobaràs un document explicatiu de tots els passos a seguir dins el kit de recollida de la mostra).
- Estudi genètic en saliva de l'efecte i metabolisme dels estrògens anomenat ESTROGENES realitzat als Laboratoris Eugenomic (veure informació detallada de l'estudi al final del document). El preu d'aquest estudi és de 399€, que caldrà abonar directament al laboratori, abans que et vinguin a recollir la mostra (trobaràs un document explicatiu de tots els passos a seguir dins el kit de recollida de la mostra).
  - Estudi de la microbiota intestinal en femta anomenat DISBIOSIS INTESTINAL realitzat als Laboratoris Eugenomic (veure informació detallada de l'estudi al final del document). El preu d'aquest estudi és de 305€, que caldrà abonar directament al laboratori, abans que et vinguin a recollir la mostra (trobaràs un document explicatiu de tots els passos a seguir dins el kit de recollida de la mostra).
- Proposta personalitzada de suplementos naturals que t'ajudaran a aconseguir els teus objectius de salut, d'acord amb la simptomatologia i resultats de les proves analítiques.
  - Sessions de seguiment (aproximadament cada 8-10 setmanes), en les quals avaluarem com et trobes, quins canvis vas experimentant, com vas modificant la teva alimentació en base a la proposta que t'hauré proposat. També, la tolerància i resultats de la suplementació recomanada. Interpretarem i t'explicarem els resultats de les proves realitzades, i et proposarem els canvis alimentaris i de suplementació adients, per seguir avançant en la teva millora, fins a aconseguir assolir els objectius plantejats a la primera visita. En les sessions també resoldrem els dubtes que puguis tenir.
  - Resolució de dubtes a través de email, en cas que necessitis algun aclariment sobre com et trobes, l'alimentació proposada i/o la suplementació recomanada, abans de trobar-nos en la propera sessió (fins a 2 emails/mes).

### Resolució de dubtes:

- Els dubtes relacionats amb els canvis alimentaris i/o amb la suplementació recomanada, hauran d'enviar-se via email a [consulta@brendaballell.cat](mailto:consulta@brendaballell.cat) o a l'email de la professional que t'ha visitat, i es respondran en les properes 48-72 hores laborables. T'agraïm que redactis els dubtes de manera clara, concisa i resumida. Aquest servei de resolució de dubtes està inclòs en el programa (fins a 2 emails/mes).
- En cas que requereixis un seguiment més continuat, agendarem sessions més curtes de 30 minuts, aproximadament cada 4-5 setmanes.
- Davant de qualsevol dubte referent a la suplementació recomanada, i fins a rebre resposta, deixa de prendre-la (no passa res per interrompre el tractament natural durant uns dies).
- Davant de qualsevol situació urgent, cal acudir a un metge o servei d'urgències.

### Compromís:

- Aquest programa de salut està pensat i dissenyat perquè puguis assolir els objectius plantejats a la primera visita, en relació a la teva salut i/o alimentació.
- És per això, que la Brenda Ballell i el seu equip, ens comprometem a transmetre tot el nostre coneixement i experiència per explicar-te, acompanyar-te i ajudar-te, durant tot el temps que duri el programa, amb la màxima professionalitat i atenció.
- Així mateix, per assolir els objectius plantejats, és necessari que et comprometis amb tu mateix/a i amb nosaltres, a seguir les recomanacions rebudes, realitzar-te les proves proposades i incloses en el programa i assistir a les sessions programades.



### Valor del programa i Condicions de pagament:

- T'informarem del valor del programa al final de la primera visita en cas que considerem que és aquest el que et permetrà millorar o solucionar el/s problema/es de salut i/o alimentació pel qual has acudit a nosaltres.
- El valor del programa no inclou el preu de les proves analítiques ni dels suplementes.
- El pagament s'ha de fer en el moment d'acceptació del programa, abans d'engegar-lo i d'agendar totes les sessions incloses en el mateix.
- Podràs realitzar-lo mitjançant 1 sol pagament per transferència bancària, o bé fer el pagament fraccionat en 3 mesos consecutius.

### Dates de visites i caducitat del programa:

- Totes les sessions incloses seran programades a la vegada, abans de l'inici del programa, d'acord amb la disponibilitat de l'agenda de la Brenda Ballell i equip, i les teves preferències.
- Un cop programades les dates, únicament es podran modificar per causes de clara justificació.
- El programa tindrà una data d'inici i una data de fi definides, i la durada no anirà més enllà dels 6-9 mesos.
- El programa té una caducitat de 12 mesos. Les sessions que no s'hagin realitzat durant aquest període, quedaran anul·lades i el seu valor no serà reemborsat.

### Renovació o ampliació de sessions:

- Un cop acabat el programa contractat, si es considera que calen més sessions de seguiment, es podrà programar una sessió aïllada o renovar el programa amb un pack de 3 visites addicionals. Caldrà fer-ne efectiu el pagament en el moment de la seva programació a l'agenda.

---

## En què consisteix l'estudi de DETOXgenes (Detoxificación de xenobióticos) i què ens aporta?

### Información General (Laboratorios Eugenomic):

#### Detoxificación hepática:

*Los procesos de metabolismo y eliminación hepáticos son mecanismos que tiene el cuerpo de deshacerse de sustancias que potencialmente podrían interferir con el buen funcionamiento del organismo, y perjudicar la salud a largo plazo.*

#### Vías de detoxificación hepática:

*El metabolismo hepático es un proceso mediante el cual el organismo facilita la eliminación de sustancias como fármacos u otros xenobióticos. En términos generales el proceso consiste en hacer las moléculas más solubles en agua para mejorar su excreción. Existe un grupo reducido de enzimas responsables del metabolismo de esas sustancias.*

*El proceso de detoxificación hepática tiene lugar en dos fases. La primera tiene como objetivo modificar los xenobióticos creando grupos polares a los que, en la segunda, se añaden ciertas moléculas con el fin de favorecer su eliminación.*

*En la fase I se producen reacciones de oxidación mediadas por las enzimas de la superfamilia citocromo P450 (CYP). En la siguiente fase, gracias a diversas enzimas, se producen reacciones de conjugación sobre los grupos polares presentes en el intermediario. Las moléculas que se conjugan en la fase II pueden ser el glutatión o grupos metilo, por ejemplo.*

*Aunque en muchas ocasiones el metabolismo hepático inactiva los xenobióticos, no en todos los casos el intermediario es inactivo. Se puede generar una molécula con actividad tóxica que cause daño en el organismo. Por este motivo, un correcto equilibrio entre las distintas reacciones de detoxificación es fundamental.*

*Polimorfismos genéticos seleccionados:*

*Se estudian 22 variantes genéticas para realizar el informe. En función de los resultados obtenidos, se ofrecen recomendaciones nutricionales y de hábitos de vida adaptadas a su perfil. En Información complementaria encontrará información adicional sobre ellas. Es fundamental que, antes de tomar cualquier suplemento nutricional junto con la medicación, consulte con su médico o especialista para evitar reacciones adversas a los medicamentos.*

*Tipo de muestra: Saliva*

## En què consisteix l'estudi de ESTROGenes (Genòmica en salut femenina) i què ens aporta?

*Información General (Laboratorios Eugenomic):*

*El objetivo es conocer el efecto y metabolismo de los estrógenos para predecir el riesgo de patologías asociadas (cáncer de mama, trombosis...) y establecer pautas de prevención de forma individualizada. Es de especial interés en la gestión de terapias hormonales, como la THR, anticonceptivas o la estimulación ovárica.*

*Los estrógenos: Los estrógenos son hormonas sexuales esteroideas femeninas sintetizadas a partir del colesterol. Son producidas principalmente por los ovarios y, en menor medida, por las glándulas suprarrenales. Sin embargo, en la menopausia éstas son la fuente principal. Los estrógenos están involucrados en numerosas funciones del organismo como pueden ser a nivel óseo, dérmico, cerebral, entre otros, y por ello son tan importantes.*

*Metabolismo de los estrógenos: La eliminación de los estrógenos se inicia en una primera fase mediante enzimas CYP450 que producen los principales metabolitos, aún con actividad estrogénica. Seguidamente se conjugan con otras moléculas por una fase II para facilitar su eliminación a través de la orina y las heces. Un paso clave de la segunda fase es la metilación, que neutraliza la actividad de los metabolitos más nocivos.*

*Principales metabolitos: Existen tres grandes tipos de metabolitos estrogénicos: los 2-OH, 4-OH y 16-OH. Cada uno puede unirse al receptor de estrógenos y generan un efecto metabólico diferente. Los 2-OH tienen un efecto protector, mientras que los 4-OH y los 16-OH ejercen un efecto perjudicial.*

*Trombosis: La trombosis es la formación de un coágulo (trombo) que bloquea un vaso sanguíneo debido a un desequilibrio en el proceso de hemostasia. Existen varios factores genéticos que aumentan el riesgo de padecer un tromboembolismo.*

*Estrógenos y trombosis: Los estrógenos pueden alterar el sistema de la coagulación incrementando el riesgo de trombosis. Este perfil estudia el riesgo genético para evaluar la necesidad de medidas terapéuticas ante un embarazo o en caso de tratamientos hormonales.*

*Tipo de muestra: Saliva*

## En què consisteix l'estudi de DISBIOSIS INTESTINAL (perfil plus) i què ens aporta?

*Información General (Laboratorios Eugenomic)*

*Nuestro organismo ha evolucionado hasta crear hábitats específicos en diferentes partes del cuerpo con un sistema único de microorganismos. El conjunto de estos microorganismos comensales, simbióticos y/o patógenos que forman parte de nuestro sistema se denomina Microbioma. La mayor cantidad de microorganismos se localiza en el intestino, la piel y la cavidad oral. El Microbioma se encarga de enriquecer nuestro organismo con glicanos, aminoácidos, xenobióticos, vitaminas, isoprenoídes y otros nutrientes que ayudan al desarrollo de un buen estado de salud. Además, se caracteriza por evolucionar con el paso de los años y con los cambios en la dieta.*

*La Disbiosis Intestinal se define como una alteración del balance del Microbioma Intestinal. Los microorganismos que conforman el intestino tienen muchas funciones tanto metabólicas (producción de vitaminas, diferenciación de las células intestinales, digestión de metabolitos carcinogénicos, fermentación de sustratos no digeribles, producción de SCFA...) como protectoras (resistencia a la colonización, intervención en la inmunidad adaptada e innata, generación de citoquinas inflamatorias) y/o estructurales (producción de IgA, micro-vellosidades intestinales y la mucosa).*

*Nuestro equipo de I+D ha desarrollado un estudio de la Disbiosis Intestinal, con un grupo de técnicas de Biología Molecular que valoran la composición del Microbioma, Técnicas Instrumentales para la valoración de los SCFA por cromatografía de gases y metales por ICP-MS y el departamento de Inmunoensayo los marcadores intestinales. El test de la Disbiosis Intestinal es de gran interés para mejorar el tratamiento de las enfermedades relacionadas directa o indirectamente con el aparato digestivo. Se relaciona tanto con la obesidad, la diabetes o las enfermedades inflamatorias intestinales (Crohn o Colitis Ulcerosa). Las causas son muy variables desde el estrés, el sobre-crecimiento bacteriano en el intestino delgado (SIBO), la intolerancia a azúcares, la fermentación con producción de hidrógeno o metano...*

*El perfil PLUS se utiliza para valorar la microbiota junto con la permeabilidad intestinal y el estado inflamatorio del aparato digestivo. Está diseñado para el diagnóstico avanzado de patologías intestinales multifactoriales. Incluye la determinación de:*

- **13 PARÁSITOS**
- **MICROBIOTA.** Variedad de especies bacterianas, fúngicas, archaeas y un gen funcional.
- **ÍNDICES.** Firmicutes/Bacteroidetes, Bacteroides/Prevotella, Enterobacterias/Enterococcus, Clostridium coccoides/perfringens, Microbiota Muconutritiva, Reguladora y Proteolítica.
- **SCFAs.** SCFA Beneficiosos (Acético, Butírico y Propiónico), SCFA Putrefactivos (Valérico, Iso-Valérico, Caproico, Iso-Caproico y Iso-Butírico) y SCFA de origen proteico.
- **ENZIMAS.** alfa glucosidasa, beta glucosidasa y beta glucuronidasa.
- **MARCADORES INTESTINALES.** pH, Sangre Oculta, Calprotectina, antígeno Helicobacter pylori, beta-defensina, lactoferrina, EPX, IgA secretora, gliadina sIgA, elastasa pancreática, anti-tripsina alfa-1 y zonulina.

*Tipo de muestra: Heces refrigeradas*