



PROGRAMA PERSONALITZADO DE SALUD DIGESTIVA

A quien va dirigido:

- Este programa es para ti, si quieres solucionar o mejorar uno o varios problemas digestivos como: acidez, ardor, reflujo, Helicobacter pylori, gases, hinchazón, SIBO, desequilibrios de la microbiota intestinal (disbiosis), diarrea, estreñimiento, candidiasis crónica, parásitos, enfermedad inflamatoria intestinal, etc. También si padeces alguna enfermedad o trastorno, que, aunque no sea digestivo, consideramos que tiene su origen en el aparato digestivo (por ej. alergias, intolerancias alimentarias, problemas de la piel, etc.).

Qué conseguirás con este programa:

- Conocerás mucho más sobre cómo funciona tu cuerpo, y concretamente tu aparato digestivo, qué alimentos puede tolerar, y más te convienen, y cuáles es mejor que evites para encontrarte bien. También aprenderás otros hábitos de vida que te harán sentir y funcionar mucho mejor.
- Mejorarás tus digestiones, se reducirá o desaparecerá el ardor, acidez o reflujo, la sensación de pesadez después de las comidas, bajará la hinchazón e inflamación de estómago, se reducirán significativamente los gases, que tanto te pueden incomodar. Irás mucho más regular de vientre, equilibraremos tu microbiota (flora) intestinal para que no tengas que ir corriendo al baño, o por el contrario, puedas ir bien y vaciar correctamente, a la vez que las heces vayan siendo cada vez mejor formadas.
- También resolverás, mejorarás o estabilizarás otros problemas de salud que estén relacionados con la salud de tu aparato digestivo, como la candidiasis vaginal, y otros problemas antes mencionados, que son muchos más de los que podamos imaginar.
- En definitiva, conseguirás encontrarte bien a nivel digestivo y a nivel general, y que los problemas que tienes ahora, desaparezcan o se reduzcan al mínimo, para no sentirte limitado/a en tu día a día, y poder hacer lo que quieres y te gusta. Y lo más importante, adquirirás el conocimiento y las herramientas para poder cuidarte y mantener tu salud intestinal, para siempre.

En qué consiste y qué te aportará este programa:

- Trato personalizado 1 a 1, con el acompañamiento de un equipo de profesionales sanitarias.
- Duración aproximada de 6-9 meses.
- Propuesta escrita de los cambios alimentarios (histamina, fodmap, histamina+fodmap, AIP, dieta cándida...) adecuados y adaptados a tus necesidades.
- Menú diseñado y personalizado, como ejemplo del modelo de alimentación propuesta. Adaptado a sus gustos, rutinas y situación personal.
- En caso necesario, información adicional sobre conceptos básicos de nutrición (qué conviene tener en la despensa, la lista de la compra, cuáles son los nutrientes y dónde encontrarlos, cómo combinarlos, dónde podemos comprar lo que te recomendamos, etc.).
- Solicitud e interpretación de las pruebas analíticas que consideremos necesarias para conseguir los objetivos planteados.
- Estudio de la microbiota intestinal a partir del análisis de las heces en los Laboratorios Eugenic (ver información detallada del estudio al final del documento). El precio de este estudio es de 323€ (consultar con el laboratorio por posibles variaciones), que deberás abonar directamente al



laboratorio, antes de la recogida de la muestra (encontrarás un documento explicativo de todos los pasos a seguir en el kit de recogida de la muestra).

- Propuesta personalizada de suplementos naturales que te ayudarán a conseguir tus objetivos de salud, de acuerdo con la sintomatología y resultados de las pruebas analíticas.
- Sesiones de seguimiento (aproximadamente cada 8-10 semanas), en las que evaluaremos cómo te encuentras, qué cambios vas experimentando, cómo vas modificando tu alimentación en base a la propuesta que te habremos planteado. También, la tolerancia y los resultados de la suplementación recomendada. Interpretaremos y te explicaremos los resultados de las pruebas realizadas, y te propondremos los cambios alimentarios y de suplementación adecuados, para seguir avanzando en tu mejora, hasta conseguir alcanzar los objetivos planteados en la primera visita. En las sesiones también resolveremos las dudas que puedas tener.
- Resolución de dudas a través de email, en caso de que necesites alguna aclaración sobre cómo te encuentras, la alimentación propuesta y/o la suplementación recomendada, antes de encontrarnos en la próxima sesión (hasta 2 emails/mes).

Resolución de dudas:

- Las dudas relacionadas con los cambios alimentarios y/o con la suplementación recomendada, tendrán que enviarse vía email a consulta@brendaballell.cat o al email de la profesional que te ha visitado, y serán respondidos en las siguientes 48-72 horas laborables. Te agradecemos que redactes las dudas de forma clara, concisa y resumida. Este servicio de resolución de dudas está incluido en el programa (hasta 2 emails/mes).
- En caso de que requieras un seguimiento más continuado, agendaremos sesiones más cortas de 30 minutos, aproximadamente cada 4-5 semanas.
- Ante cualquier duda referente a la suplementación recomendada, y hasta recibir respuesta, deja de tomarla (no pasa nada por interrumpir el tratamiento natural durante unos días).
- Ante cualquier situación urgente, es necesario acudir a un médico o servicio de urgencias.

Compromiso:

- Este programa de salud está pensado y diseñado para que puedas alcanzar los objetivos planteados en la primera visita, en relación a tu salud y/o alimentación.
- Es por eso, que Brenda Ballell y su equipo, nos comprometemos a transmitir todo nuestro conocimiento y experiencia para explicarte, acompañarte y ayudarte, durante todo el tiempo que dure el programa, con la máxima profesionalidad y atención.
- Asimismo, para alcanzar los objetivos planteados, es necesario que te comprometas contigo mismo/a y con nosotros, a seguir las recomendaciones recibidas, realizarte las pruebas propuestas e incluidas en el programa y asistir a las sesiones programadas.

Valor del programa y Condiciones de pago:

- Te informaremos del valor del programa al final de la primera visita en caso de que consideremos que es éste el que te permitirá mejorar o solucionar el/los problema/s de salud y/o alimentación por el que has acudido a nosotros.
- El valor del programa no incluye el precio de las pruebas analíticas ni suplementos.
- El pago debe realizarse en el momento de aceptación del programa, antes de empezar y de agendar todas las sesiones incluidas en el mismo.

- Podrás realizarlo mediante 1 solo pago por transferencia bancaria, o bien realizar el pago fraccionado en 3 meses consecutivos.

Fechas de las sesiones y caducidad del programa:

- Todas las sesiones incluidas serán programadas a la vez, antes del inicio del programa, de acuerdo con la disponibilidad de la agenda de Brenda Ballell y equipo, y tus preferencias.
- Una vez programadas las fechas, únicamente podrán modificarse por causas de clara justificación.
- El programa tendrá una fecha de inicio y una fecha de fin definidas, y su duración no irá más allá de los 6-9 meses.
- El programa tiene una caducidad de 12 meses. Las sesiones que no se hayan realizado durante este período, quedarán anuladas y su valor no será reembolsado.

Renovación o ampliación de sesiones:

- Una vez terminado el programa contratado, si se considera que se necesitan más sesiones de seguimiento, se podrá programar una sesión aislada o renovar el programa con un pack de 3 sesiones adicionales. Habrá que hacer efectivo el pago en el momento de su programación en la agenda.

En qué consiste el estudio de DISBIOSIS INTESTINAL (perfil plus) y qué nos aporta?

Información General (Laboratorios Eugenomic)

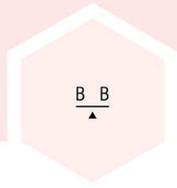
Nuestro organismo ha evolucionado hasta crear hábitats específicos en diferentes partes del cuerpo con un sistema único de microorganismos. El conjunto de estos microorganismos comensales, simbióticos y/o patógenos que forman parte de nuestro sistema se denomina Microbioma. La mayor cantidad de microorganismos se localiza en el intestino, la piel y la cavidad oral. El Microbioma se encarga de enriquecer nuestro organismo con glicanos, aminoácidos, xenobióticos, vitaminas, isoprenoides 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 célula 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