



KINESIOLOGÍA APLICADA A LA NUTRICIÓN (KAN): S6-T5-L3: Taurina-DIETA

En el caso de que la lejía debilite un MIF, nos indica la necesidad de apoyar al sistema inmune en el sentido de aportar más nutrientes antioxidantes y “reparadores” de los tejidos, dependiendo de cuáles sean los nutrientes que el paciente necesite, nos hablará de los cambios en la dieta, por ejemplo:

- Si hay necesidad de omega 3, podremos valorar si en su dieta habitual incluye un exceso de azúcares y grasas trans, para recomendar que los elimine (T1).
- Valorar la cantidad de verduras frescas y frutas que toma será también interesante en caso de necesidad de vit A, vit. E...
- El consumo de alcohol y su relación con la salud hepática también serán tenidos en cuenta, ya que es en el hígado donde principalmente se metaforiza la taurina.

En el caso de que la lejía fortalezca un MID, nos indica la necesidad de apoyar al sistema inmune para que los leucocitos produzcan más radicales libres y aumentar nuestras defensas. En este caso podremos ayudar, además de con los nutrientes que nos salten en el test, con plantas como la Equinácea, aunque sería recomendable testar, a través del test muscular, qué suplementos prescribir en este sentido.

Una dieta equilibrada, en la que no haya azúcar, exceso de bollería industrial, grasas trans, conservas y alimentos preconizados ayudará SIEMPRE al nuestro sistema inmune.