

Imię i nazwisko: **Jolanta Pacjent**Data pomiaru: **18-04-2019r**Wzrost: **171 cm**Waga: **59 kg**Meva Vital analiza z **Jolanta Pacjent 18-04-2019r**

Kolagen

Właściwość	Wartość	Odchylenie			Wartość Optymalna			Odchylenie	
		bardzo	średnio	lecko	lecko	średnio	bardzo		
Oczy	8.134								
Zęby	7.64								
Układ endokrynologiczny	8.082								
System przepływu	3.031								
Układ pokarmowy	4.484								
Układ odpornościowy	4.133								
System motoryczny	8.083								
Tkanka mięśniowa	3.949								
Układ rozrodczy	4.084								
Układ moczowy	3.811								

Skóra

Wolne rodniki	5.423							
Kolagen	2.585							
Zawartość łoju skórniego	28.748							
Wskaźnik odporności skóry	5.445							
Zawartość wilgoci	0.657							
Utrata wilgoci	6.631							
Elastyczność skóry	1.728							
Wskaźnik melaniny skóry	0.491							
Tworzenie naskórka	1.191							

Oczy



Zmarszczki oczu	3.045								
Ciemne koła pod oczami	5.904								
Niedrożność limfatyczna	6.185								
Wizualne zmęczenie	6.733								

Toksykologia

Napoje stymulujące	0.563								
Promieniowanie elektromagnetyczne	0.08								
Nikotyna/tytoń	0.22								
Pozostałości toksycznych pestycydów	0.05								
Wskaźnik węzłów chłonnych	144.5								
Ołów	0.969								
Rtęć	0.379								
Kadm	0.844								
Chrom	0.197								
Arsen	0.53								
Antymon	0.229								
Tal	0.223								
Aluminium	0.424								

Układ pokarmowy i metabolizm

Funkcja absorbująca żołądka	34.103								
Funkcja pochłaniania jelita cienkiego	4.052								
Absorpcja jelita grubego	3.321								
Współczynnik bakterii jelitowych	1.361								
Leaky Gut	9.1								
Funkcja detoksykacji	0.495								
Triglicerydy (TG)	1.974								



Wydzielanie insuliny	3.392				█			
Współczynnik metabolizm lipidów	2.272				█			
Metabolizm białek	160.195				█			
Metabolizm węglowodanów	0.787				█			

Układ hormonalny

Wolna trójiodotyronina (Ft3)	0.59				█			
Wolna tyroksyna (FT4)	0.293				█			
Wskaźnik sekrecji tarczycy	3.973				█			
Wskaźnik nadnerczy	2.473				█			
Wskaźnik przysadki	7.213				█			
Testosteron	6.869							

Alergia

Wskaźnik alergii na farby do włosów	3.005				█			
Wskaźnik alergii na mleko	1.344				█			
Wskaźnik alergii na alkohol	1.339				█			

Witaminy i Koenzymy

Witamina A	0.389				█			
Witamina B1	2.745				█			
Witamina B2	2.169				█			
Witamina B3	17.06				█			
Witamina B6	1.039				█			
Witamina B12	9.356				█			
Witamina C	4.586				█			
Witamina D3	7.058				█			
Witamina E	5.483							
Witamina K	0.863				█			



Nikotynamid	1.854								
Biotyna	2.884								
Kwasy pantotenowe	1.909								
Kwas foliowy	1.777								
Koenzym Q10	0.947								
Glutation	0.872								

Mikroelementy

Wapń	2.854								
Żelazo	1.243								
Cynk	1.887								
Selen	0.899								
Fosfor	0.938								
Potas	0.558								
Magnez	0.576								
Medź	0.599								
Kobalt	4.059								
Mangan	0.785								
Jod	2.709								
Nikiel	3.267								
Fluor	2.723								
Molibden	1.223								
Wanad	3.617								
Cyna	3.403								
Krzem	5.013								
Stront	2.94								
Bor	1.326								

Aminokwasy

Lizyna	1.128								
Tryptofan	4.951								



Fenylalanina	1.83							
Metionina	0.797							
Treonina	0.915							
Izoleucyna	4.927							
Leucyna	3.701							
Walina	6.424							
Histydyna	5.476							
Arginina	1.638							

Ogólna kondycja fizyczna

gospodarka wodna organizmu	36.346							
równowaga kwasowo-zasadowa	3.684							
Niedobór tlenu	129.63							

Przyjmowane leki:

Zalecenia dietetyczne:

Uwagi zgłaszane podczas analizy:

Zalecenia:

Zalecenia żywieniowe

Spożywaj 4-5 posiłków w ciągu dnia, w odstępach 2-3 godzinnych.

Ostatni posiłek zjedz nie później niż 3 godziny przed snem, bez węglowodanów w postaci pieczywa, kasz czy ziemniaków.

A. Dobre źródła węglowodanów:

- produkty zbożowe - płatki owsiane, pieczywo żytnie, gryczane - możliwie z jak najmniejszym udziałem mąki pszennej.
- kasze pełnoziarniste, dziki ryż, jeśli makarony to wyłącznie sojowy lub ryżowy, ewentualnie bezglutenowy (sporadycznie),
- owoce 400-500g dziennie (w dwóch porcjach)

B. Dobre źródła białka:

- mięso czerwone wołowe lub chude wieprzowe raz w tygodniu,
- ryba - najlepiej tłusta (łosoś, makrela, sardynki, tuńczyk) 2 razy w tygodniu,
- nasiona roślin strączkowych - ciecierzycy, soczewicy, fasola, jaja (nawet codziennie)
- fermentowane napoje mleczne (jogurt naturalny, kefir, maślanka),
- orzechy zamiast mleka krowiego - migdałowe, sojowe lub ryżowe

C. Dobre tłuszcze:

- olej lniany lub rzepakowy, oliwa z oliwek (jako dodatek do gotowych potraw), masło (do smażenia wyłącznie masło klarowane) lub olej kokosowy, awokado

D. Uzupełnianie niedoborów:

- Dobre źródła witamin z grupy B : jaja, nasiona roślin strączkowych, chude mięso, warzywa liściaste (szpinak, jarmuż), brokuły, orzechy
- Dobre źródła witaminy E : orzechy, migdały, olej lniany (witamina D), nasiona słonecznika pestki dyni, sezam
- Dobre źródła witaminy A : jaja, czerwone, zielone i pomarańczowe warzywa i owoce (brokuły, marchew, papryka, awokado, borówki jagody)



- Dobre źródła żelaza: czerwone mięso, wątróbka (wołowa lub cielęca), buraki (sok kiszonych buraków), brokuły, jarmuż
- Dobre źródła wapnia: napoje mleczne fermentowane (jogurt, kefir, maślanka), brokuły, jarmuż, sezam, ryby wraz z ościami (szprotki, sardynki), tofu - twaróg sojowy, migdały, orzechy laskowe, nasiona słonecznika, nasiona roślin strączkowych, morele i figi suszone
- Dobre źródła magnezu: warzywa liściaste, kielki zbóż, zalecane produkty zbożowe (kasze, dziki ryż) oraz nasiona roślin strączkowych, migdały, orzechy, sezam, banany
- Dobre źródła biotyny: jaja, awokado, orzechy
- Dobre źródła cynku: pestki dyni, zarodki pszenne, nasiona roślin strączkowych, dziki ryż, komosa ryżowa (quinoa), otręby pszenne, brokuły, pomidory, pieczarki
- Dobre źródła selenu: orzechy brazylijskie oraz czosnek, nasiona strączkowych, grzyby (2-3 szt. grzyby dziennie)
- Dobre źródła krzemu : napary pokrzywa/skrzyp, kasza jaglana, płatki owsiane, otręby pszenne

Ten raport nie stanowi porady ani diagnozy medycznej.