

Imię i nazwisko: **Jan Pacjent**Data pomiaru: **21-04-2019r**Wzrost: **182 cm**Waga: **84 kg**Meva Vital analiza z **Jan Pacjent 21-04-2019r**

Ogólna kondycja fizyczna

Właściwość	Wartość	Odchylenie			Wartość Optymalna		
		bardzo	średnio	lecko	lecko	średnio	bardzo
równowaga kwasowo-zasadowa	3.684						
gospodarka wodna organizmu	36.346						
Niedobór tlenu	129.63						

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								

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								

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						
<hr/>							
Toksykologia							
Napoje stymulujące	0.563						
Promieniowanie elektromagnetyczne	0.08						
Nikotyna/tytoń	0.22						
Pozostałości toksycznych pestycydów	0.05						
Ołów	0.969						
Rtęć	0.379						
Kadm	0.844						
Chrom	0.197						
Arsen	0.53						
Antymon	0.229						
Tal	0.223						
Aluminium	0.424						
<hr/>							
Funkcja żołądka i jelit							
Współczynnik wydzielania pepsyny	60.457						
Współczynnik perystaltyki żołądka	60.646						
Funkcja absorbująca żołądka	34.103						
Współczynnik perystaltyki jelita cienkiego	139.079						
Funkcja pochłaniania jelita cienkiego	4.052						
Perystaltyka jelita grubego/Colon	5.19						
Absorpcja jelita grubego	3.321						
Współczynnik bakterii jelitowych	1.361						
Ciśnienie intraluminalne	2.273						



Leaky Gut 9.1

Kolagen w układzie pokarmowym

Układ pokarmowy 4.484

System sercowo-naczyniowy i mózgu

Hematokryt 55.711

Hiperlipoproteinemia (HLP) 1.01

Opór naczyniowy TPR 0.927

Elastyczność naczyń krwionośnych 1.786

Perfuzja mięśnia sercowego 0.49

Frakcja wyrzutowa lewej komory serca 1.409

Efektywna zdolność pompowania lewej komory 1.831

Elastyczność naczyń wieńcowych 1.641

Cholesterol całkowity (TC) 1.843

Triglicerydy (TG) 1.974

Proporcja LDL - HDL 0.956

Kolagen w układzie sercowo-naczyniowym

System przepływu 3.031

Czynność wątroby

Metabolizm białek 160.195

Metabolizm węglowodanów 0.787

Współczynnik metabolizm lipidów 2.272

Funkcja detoksykacji 0.495



Wydzielanie żółci	0.687						
Zawartość tłuszczu w wątrobie	0.108						

Czynność nerek

Urobilinogen	5.193						
Kwas moczowy	1.676						
Białkomocz	4.357						
Współczynnik cukru w moczu	2.81						

Kolagen w układzie moczowym

Układ moczowy	3.811						
---------------	-------	--	--	--	--	--	--

Funkcji pęcherzyka żółciowego

Globulina surowicy (A/G)	147.817						
Fosfataza alkaliczna (ALP)	0.223						
Kwasy żółciowe całkowite (TBA)	0.55						
Bilirubina (DBIL)	0.257						

Funkcja trzustki

Wydzielanie insuliny	3.392						
Współczynnik hiperinsulinemii	0.181						
Współczynnik glukozy we krwi	5.532						
Polipeptyd trzustkowy (PP)	3.608						
Glukagon	2.81						

Płuca



Pojemność życiowa płuc VC	3562						
Całkowita pojemność płuc TLC	4774						
Opór dróg oddechowych RAW	1.478						
Tętnicza zawartość tlenu PA2 (a)	18.443						

System immunologiczny

Wskaźnik węzłów chłonnych	144.5						
Funkcja odpornościowa migdałów	0.415						
Wskaźnik szpiku kostnego	0.836						
Wskaźnik śledziony	34.374						
Wskaźnik grasicy	59.486						
Wskaźnik immunoglobulin	3.338						
Funkcja immunologiczna układu oddechowego	7.989						
Funkcja immunologicznego przewodu pokarmowego	1.65						
Funkcja odpornościowa błony śluzowej	18.507						

Prostata

Stopień zwapnienia prostaty	2.228						
Zapalenie gruczołu krokowego	2.587						

Alergia

Wskaźnik alergii na leki	1.318						
Wskaźnik alergii na alkohol	1.339						
Wskaźnik alergii na pyłki	1.164						
Wskaźnik alergii na iniekcje	0.885						



Produkty chemiczne	1.834							
Wskaźnik alergii na lakiery i farby	1.051							
Alergia na kurz domowy	0.87							
Wskaźnik alergii na dym papierosowy	0.992							
Wskaźnik alergii na farby do włosów	3.005							
Wskaźnik alergii na sierść zwierząt	0.694							
Wskaźnik alergii na biżuterię metalową	0.642							
Wskaźnik alergii na owoce morza	1.086							
Wskaźnik alergii na mleko	1.344							

Układ nerwowy

Ukrwienie tkanki mózgowej	115.073							
Mażdżycza mózgowa	0.339							
Funkcja nerwów czaszkowych	0.611							
Wskaźnik nastrojów	0.139							
Wskaźnik pamięci (ZS)	0.571							
Siła umysłu	58.884							

Układ hormonalny

Wolna trójiodotyronina (Ft3)	0.59							
Wolna tyroksyna (FT4)	0.293							
Wskaźnik sekrecji tarczycy	3.973							
Wskaźnik hormonu przytarczyc	3.999							
Wskaźnik nadnerczy	2.473							
Wskaźnik przysadki	7.213							



Wskaźnik sekrecji szyszyńki	3.889				█				
Wskaźnik sekrecji grasicy	3.008				█				
Wskaźnik wydzielanie gruczołowego	2.258				█				
Testosteron	6.869								

Kości

Stopień blokady kręgosłupa szyjnego	469.938				█				
Stopień blokady kręgosłupa lędźwiowego	7.282				█				
Współczynnik osteoporozy	4.844				█				
Czynnik reumatoidalny	14.343				█				
Współczynnik utraty wapnia	0.53								
Stopień hiperostozy kości	0.072				█				
Stopień osteoporozy	0.321								
Gęstość mineralna kości	0.697				█				
Fosfataza alkaliczna (APKN)	0.504				█				
Zaopatrywanie kości długich	0.728				█				
Zaopatrywanie krótkich kości i chrząstki	0.287				█				
Łączenia nasady kości	0.615				█				
Stopień przylegania mięśni barku	0.15				█				
Mobilność kończyn	1				█				

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 - ciecierzycyca, soczewica, 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 ościemi (szprotki, sardynki), tofu - twarożek 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.