



# JŪSŲ TYRIMAS

REZULTATAI GAIRĖS



# ĮVADAS

Puikios naujienos! Jūs keliate į sveikesnį gyvenimo būdą!

Džiaugiamės galėdami pasveikinti Jus žengiant pirmąjį žingsnį link gyvenimo be sekinančių pasekmių, kurias sukelia Jūsų organizmo reakcija į medžiagas, su kuriomis jis negali susidoroti.

Gavę ataskaitą, peržiūrėkite ją. Joje rasite maisto produktus, sugrupuotus į sekcijas su greta nurodytu netoleravimo laipsniu, atskirtus spalviniu kodu, kad būtų lengviau suprasti.

Svarbu nepanikuoti, jeigu savo rezultatuose pastebite kažką, kas Jums yra nežinoma arba ko nesitikėjote. Tai visiškai normalu - mūsų draugiška komanda yra visada pasirengusi atsakyti į bet kokius Jums rūpimus klausimus.

Šis vadovas skirtas padėti Jums efektyviai panaudoti Jūsų rezultatuose pateiktą informaciją ir bendrai padėti Jums žengiant sveikatos stiprinimo keliu...

# DUK

**Taigi, Jūs gavote savo rezultatus. Kas toliau?**

Pamatysite grupę produktų, kuriuos Jūs galbūt laikote savo kasdienio raciono dalimi, ir kuriuos ne taip gerai pažįstate.

Tai visiškai normalu, todėl neverta panikuoti.

Kita Jūsų kelionės dalis – imtis priemonių, kurios leistų Jums efektyviai vengti šių produktų ir išsivaduoti iš jų sukeliama poveikio.



## Kuo skiriasi alergija nuo netoleravimo?

Jūs pastebėsite, kad alergija yra sunkesnė nei netoleravimas, o reakcija paprastai juntama staiga.

Alergija gali lydėti Jus visą gyvenimą. Tuo tarpu netoleravimas, priešingai, paprastai būna ne toks sunkus ir laikui bėgant gali keistis. Be to, netoleravimo simptomai pasireiškia palaipsniui, praėjus maždaug 10 min. – 48 val. po valgio.

## Kiek tikslus yra tyrimas?

Kadangi tyrimų rezultatai yra subjektyvūs (taip pat ir teigiami kliento rezultatai), mūsų tyrimų tikslumas yra nustatomas pagal gaunamus atsiliepimus. Šiuo metu atliekame beveik 5000 tyrimų per savaitę, o pozityvumo reitingas viršija 99,5%. Mūsų nuomone, šis rodiklis yra labai tikslus.

Tiksliausi tyrimai yra atliekami paimant plauko mėginį, kuriam neturi įtakos Jūsų neseniai valgyto patiekalo turinys. Kitaip nei kraujo ir šlapimo tyrimuose, kuriems įtakos gali turėti neseniai valgytas maistas ir stresas (šalia kitų faktorių), plauko tyrimas leidžia įvertinti Jūsų sveikatos būklę, apimant daug ilgesnį laiko tarpą, ir jam neturi įtakos Jūsų pastarųjų dienų veikla. Štai kodėl šis tyrimas yra ypač efektyvus norint pateikti Jūsų maisto netoleravimo problemų apžvalgą.

Taip pat, kaip papildoma terapija yra taikomas biorezonansinis tyrimas, kuris yra plačiai pripažįstamas kaip efektyvus ir įrodytas gydymo metodas.

Deja, tradicinėje medicinoje jo veiksmingumas vis dar nėra pripažįstamas, nes ši terapija iki šiol dar nėra moksliskai iširta.



## Ką iš tikrųjų reiškia mano rezultatai?

Sąrašo elementai, pažymėti spalva (ne tuščia vieta) reiškia minimaliai 85 proc. netoleravimo lygį ir pagal šiuos parametrus yra klasifikuojami į žemą, vidutinį ar aukštą lygį.

Gana būdinga pradėti nuo to, kas Jums niekada nekėlė problemų, priklausomai nuo Jūsų maitinimosi, įpročių ir aplinkos.

Jeigu dėl silpnos imuninės sistemos ar prasto raciono Jūsų organizme yra per didelis kiekis konkretaus elemento, tuomet jam bus sunku susidoroti su tokiais padidėjusiais lygiais.

Šalutinis poveikis, kurį sukelia šis disbalansas, yra žinomas kaip netoleravimas.

Taigi, kaip matote, tai siejama tiek su Jūsų įpročiais, tiek su biologija.



## Kokių elementų tyrimai man buvo atlikti?

Bendras Jūsų tiriamų produktų ir medžiagų kiekis priklauso nuo konkretaus pasirinkto tyrimo.

Viskas, ką Jūs turite žinoti, bus surašyta išsamioje rezultatų ataskaitoje.





**Pastebėjau, kad netoleruoju kviečių. Ar tai reiškia, kad netoleruoju ir glitimo?**

Tai geras klausimas, kurio mūsų dažnai klausia.

Atsakymas - ne. Nors kviečiuose yra glitimo, tai nereiškia, kad netoleruojate šio produkto.

Glitimo tyrimas atliekamas atskirai kaip standartinė procedūra, todėl jeigu Jūs pastebėjote, kad netoleruojate kviečių, bet ne glitimo, tai reiškia, kad Jums nereikia apriboti savo raciono, kadangi Jūsų organizmui tai nesukelia problemų.



**Kas iš tikrųjų įeina į sąvoką “karvės pienas”?**

Jeigu Jums yra nustatyta, kad netoleruojate karvės pieno, tuomet produktai, kurių netoleruojate, neapsiriboja tik karvės pienu.

Tai reiškia, kad Jūs netoleruojate ir produktų, pagamintų iš karvės pieno, t.y. sūrio, jogurto, sviesto, grietinės, ledų, pieno miltelių ir kt. Tačiau to nereikėtų painioti su laktozės netoleravimu, o tikriausiai su viskuo, kas yra pagaminta iš karvės pieno.



**Pastebėjau, kad netoleruoju glitimo. Ar tai reiškia, kad sergu celiakija?**

Glitimo netoleravimo diagnozė jokių būdu nėra celiakijos požymis, nes tai nėra nei alergija, nei netoleravimas.

Sergantieji celiakija kenčia nuo autoimuninės ligos, kurios nederėtų painioti su glitimo netoleravimu.

## Kaip veikia metalų tyrimas?

Mūsų atliekamas metalų tyrimas parodo ne tik tam tikrų metalų kiekį jūsų organizme, bet nustato, ar esate jautrus tiriamiems metalams.

Jautrumas tam tikram metalui sukelia reakciją esant tiesioginiam ar netiesioginiam kontaktui. Tai nereiškia, kad Jūs būtinai turite jį liesti. Tai reiškia, kad metalų gali būti Jūsų kasdienėje aplinkoje, ir jie Jums daro poveikį.

Dažniausi šaltiniai yra darbe naudojama įranga ir metalai, naudojami oro kondicionavimo sistemose.

## KOKIE TURĖTŲ BŪTI MANO TOLIMESNI ŽINGSNIAI?

Ataskaitoje nurodytus maisto produktus ir medžiagas turėsite kuo efektyviau pašalinti iš savo mitybos raciono ir aplinkos.

Norint pasiekti bazinį lygį, rekomenduojama išbraukti iš gyvenimo šiuos produktus mažiausiai 4 savaitėms. Kita vertus, mes suprantame, kad pašalinę kai kuriuos produktus, kuriuos galbūt mėgote daugelį metų, Jūs ir toliau kęsite pasekmes, jeigu nesiimsite veiksmų.

Išvalius organizmą nuo žalingų medžiagų, palaipsniui sugrąžinkite produktus į savo mitybos racioną ir stebėkite, ar dėl to jaučiate kokius nors simptomus.

Nepaisant to, kad Jums pavyks fiziškai pašalinti juos iš organizmo, Jūsų organizmas gali ir toliau jų netoleruoti, todėl rekomenduojama vesti mitybos dienoraštį, nes tai yra saugiausias ir efektyviausias būdas šiam tikslui pasiekti.

Toliau pateikiamos susistemintos gairės, padėsiančios Jums pašalinti maisto produktus iš Jūsų raciono.



**svarbu:**

perskaitykite ataskaitą ir pašalinkite produktus, kurių netoleruojate.





# ELIMINAVIMO DIETA

## Įvadas

Šio vadovo tikslas yra padėti Jums susikurti eliminavimo dietą. Jis padės jums laikytis eliminavimo dietos, rasti alternatyvius maisto produktus, suprasti tolesnius kasdienio sveiko gyvenimo būdo veiksmus ir fiksuoti visus galimus simptomus.

## 1. Veiksmai

Eliminavimo dieta  
Raktas į sėkmę

## 2. Kasdienio raciono sudarymas

Pakaitiniai maisto produktai, vitaminai ir mineralai  
Keli žodžiai apie papildus

## 3. Sveika gyvensena kiekvieną dieną

Sveika virškinimo sistema  
Hidratacija  
Miegas  
Judėjimas

## 4. Užrašų vedimas

4 - savaičių maisto produktų/simptomų dienoraštis



PROBLEMINIŲ PRODUKTŲ  
NUŠTATYMAS IR JŲ  
PAŠALINIMAS IŠ JUSŲ RACIONO  
- TAI PIRMAS ŽINGSNIS Į  
LAIMINGESNĮ IR SVEIKESNĮ  
GYVENIMĄ!

# VEIKSMAI

## Eliminavimo dieta

1. Apžvelkite savo tyrimų rezultatus ir surašykite arba įsiminkite maisto produktus, kurių netoleruojate
2. Perskaitykite skyrių „Maisto pakaitalai“, kad suprastumėte, kokius maisto produktus galima naudoti vietoje produktų, kuriuos pašalinote iš raciono
3. Apsipirkite ir įsitikinkite, kad esate visiškai pasiruošę nurodytų produktų pašalinimui. Atminkite, kad pradžioje yra svarbu pašalinti visus netoleruojamus maisto produktus, nurodytus skyriuje „SVARBU“
4. Maisto produktų/simptomų dienoraštyje įrašykite pradžios datą
5. Pradėkite vesti savo maisto produktų/simptomų dienoraštį – surašykite visus savo valgius, užkandžius ir gėrimus bei visus patiriamus simptomus
6. Eliminavimo dietos produktų pašalinimo etape rekomenduojama naudoti žarnyną “raminančias priemones” –L-gliutaminą, alaviją, DGL saldymedžio šaknų ekstraktą, raminantį skrandžio sieneles. Daugiau informacijos rasite skyriuje „Virškinimo sistemos sveikata“



7. Po 4 savaičių galite pradėti vertinti savo savijautą, stebėti savo energijos lygį, miegą, nuotaiką, virškinimą, žarnyno veiklą ir fizinius simptomus

8. Jeigu tam tikrus maisto produktus norėtumėte vėl sugrąžinti\* kad suprastumėte, ar jie sukelia fizinius simptomus, turite juos grąžinti palaipsniui, po vieną

9. Gražinę maisto produktą (1 diena), kitas dvi dienas stebėkite pokyčius ( 2 ir 3 diena), nes maisto netoleravimo reakcija gali pasireikšti po kurio laiko. Stebėkite šiuos simptomus:

Nemiga,  
Nuovargis  
Sąnarių skausmas ir/arba uždegimas  
Odos skilinėjimas ar bėrimas  
Galvos skausmas  
Žarnyno pokyčiai ar skausmai  
Pūtimas virškinimo trakte  
Sąmonės pritemimas  
Sinusas ar kiti kvėpavimo takų susirgimai  
Energijos pokyčiai

10. Jeigu pageidaujate, 4 dieną galite pakartoti procesą su kitu maisto produktu







## Raktas į sėkmę

Palaikymas – užsitikrinkite aplinkinių, šeimos narių ir draugų pagalbą, jie padės lengviau pasiekti tikslą ir net galės prisijungti prie Jūsų atsisakant maisto produktų, kad palaikytų Jus.

Pasiruošimas - Įsitikinkite, kad esate visiškai pasirengę. Peržiūrėkite dažniausiai naudojamus maisto produktus/receptus, kad nuspręstumėte, ar reikia juos keisti ir apsirūpinkite alternatyviais maisto produktais.

Rašykite - gali būti labai naudinga sekti savo savijautą ir patiriamus pokyčius. Tokia informacija gali būti svarbi ir pasitarnauti kaip atskaitos taškas ar patvirtinimas, jei jums kyla klausimų dėl tam tikrų maisto produktų pašalinimo priežasčių.

Pašalinimas - Geriausias būdas užtikrinti, kad nepasiduosite pagundai, yra paslėpti, atiduoti ar išmesti pašalintus maisto produktus. Tokiu būdu apėmus silpnumo akimirksniai nueję į virtuvę ir atidarę spintelę, nerasite to produkto.

ATMINKITE:

SPRĘSDAMI MAISTO  
NETOLERAVIMO  
PROBLEMAS, TURITE BŪTI  
PASIRUOŠĘ  
PSICHOLOGIŠKAI IR  
FIZIŠKAI!



SKLEISKITE ŽINIĄ APIE  
NETOLERAVIMĄ, TAI GALI  
PASKATINTI GYVENIMO  
POKYČIAMS





## KASDIENIO RACIONO SUDARYMAS NAUDOJANT ALTERNATYVIUS PRODUKTUS

Žemiau išvardijome pakaitinius maisto produktus pagrindinėms maisto produktų grupėms.

Pateikiame Jums keletą idėjų eliminuojant maisto produktus iš kasdienio raciono.

### Glitimas

Duona - Grikių, ryžių, sorų, mišinys be glitimo

Miltai - Grikių, avinžirnių, mišinys be glitimo, kokoso miltai

Makaronai - raudonųjų lęšių, žaliųjų lęšių, avinžirnių, grikių, ryžių

### Kviečiai

Duona – Spelta kviečių, rugių, grikių, ryžių

Miltai - Spelta kviečių, rugių, grikių, kukurūzų, avinžirnių, kokoso

Makaronai - raudonųjų lęšių, žaliųjų lęšių, avinžirnių, grikių, spelta kviečių, ryžių



### Karvės pienas

Pienas - Ožkos pienas, migdolų, sojos, ryžių, avižų, kokoso, lazdyno riešutų, anakardžių, kanapių pienas

Sūris - Halloumi (avies pieno) Buffalo mozzarella (buivolės pieno), "Hard" kietasis ožkos sūris (konsistencija panaši į Čederio sūrį) Graikiškas feta sūris (avies pieno) (patikrinkite, ar jis nepagamintas iš karvės pieno)

Jogurtas - Sojos, kokoso, ožkos pieno

### Kiaušiniai

Kepimui – Obuolių padažas, bananai, linų sėmenys, augalinis aliejus, vanduo, aliejus ir kepimo milteliai

### Mėsa

„Quorn“ produktai, tofu sūris, augalinė dieta



# MAISTO PRODUKTAI, TURINTYS VITAMINŲ IR MINERALŲ

## Vitaminas A - Retinolis

Kepenys, jautiena, ėriena, menkių kepenų aliejus, skumbė, lašiša, tunas, paštetas, ožkos sūris, čederis, grietinėlės sūris, sviestas, kiaušiniai

## Beta karotinas

Saldžiosios bulvės, morkos, lapiniai "kale" kopūstai, špinatai, lapiniai kopūstai „Collard“, lapiniai runkeliai, "pak choi" salotos, kvapieji moliūgai, moliūgai, "cos" salotos, "romaine" salotos, džiovinti abrikosai, džiovintos slyvos, persikai, melionas, raudoni pipirai, tunas, skumbė, mangai, kiaušiniai, sviestas



## Vitaminų B grupė

Avižos, kviečių grūdai, riešutai, rugiai, griekiai, rudieji ryžiai, alaus mielės, žemės riešutai, grybai, sojų pupelių miltai, skaldyti žirniai, pekano riešutai, sojų pupelės, avižiniai miltai, grikių miltai, saulėgražų sėklos, lęšiai, rugių miltai, anakardžiai, sėjamieji avinžirniai, brokoliai, lazdyno riešutai, rudieji ryžiai, viso grūdo kvietiniai miltai, pipirai

## B12

Austrės, midijos, šukutės, kepenys, skumbė, tunas, lašiša, sardinės, krabai, jautiena, pienas, jogurtas, kiaušiniai, šveicariškas sūris, praturtinti maisto produktai

## Vitaminas C

Raudonieji pipirai, guajavos, "kale" kopūstai, kiviai, brokoliai, briuselio kopūstai, braškės, avietės, gervuogės, mėlynės, apelsinai, pomidorai, žirniai, šparaginiai žirniai, papajos, mangai, ananasai, melionai

## Vitaminas D

Lašiša, upėtakis, kardžuvė, skumbė, tunas, grybai, pasukos, kai kurie jogurtai, saulės spinduliai, praturtinti maisto produktai

## Vitaminas E

Tamsūs lapiniai žalumynai – kepti špinatai, lapiniai runkeliai, griežčiai, lapiniai kopūstai, "kale" kopūstai, riešutai – migdolai, lazdyno riešutai, pistacijos, saulėgražų sėklos, avokadai, vėžiagyviai – krevetės, vėžiai, žuvis – vaivorykštinis upėtakis, kardžuvė, silkė, rūkyta lašiša, lašiša, augalinis aliejus – alyvuogių aliejus, saulėgražų aliejus, vynuogių sėklų aliejus, rapsų aliejus, brokoliai, kvapieji moliūgai ir saldžiosios bulvės, gervuogės, kivių vaisiai, mangai, persikai, nektarinai, abrikosai, guajavos, avietės







## Vitaminas K

Džiovintos žolelės – bazilikai, čiobreliai, kalendra, šalavijai, petražolės, žaliosios lapinės daržovės – kale kopūstai, špinatai, garstyčių žalumynai, svogūnų laiškai, pipirnė, Briuselio kopūstai, kopūstai, aitriųjų paprika milteliai, paprika, pankoliai, porai, sojų pupelės, alyvų aliejus

## Kalcis

Rėžiukai, kale kopūstai, mažo riebumo mocarela sūris, mažo riebumo čederio sūris, jogurtas, "pak choi" salotos, "tofu" sūris, brokoliai, cukriniai žirniai, migdolai, konservuotos sardinės aliejuje su kaulais, konservuota rožinė lašiša

## Kalis

Džiovinti abrikosai, lašiša, skumbrė, tunas, velniažuvė, baltosios pupelės, lęšiai, daržinės pupelės, avokadai, bulvės, kvapieji moliūgai, špinatai, neriebus jogurtas, grybai, bananai

## Magnis

Rudadumbliai, kviečių sėlenos, migdolai, anakardžiai, grikiai, braziliniai riešutai, žemės riešutai, soros, pekanai, rugiai, graikiniai riešutai, tofu sūris, kokoso drožlės, sojos pupelės, rudieji ryžiai, figos, abrikosai, datulės, lapiniai kopūstai, krevetės, kukurūzai, avokadai, lapinės žalios daržovės

## Cinkas

Špinatai, jautiena, ėriena, moliūgų sėklos, sezamo sėklos, saulėgrąžų sėklos, anakardžių riešutai, kakavos milteliai, juodasis šokoladas, kiauliena, vištiena, avinžirniai, keptos pupos, grybai

## Geležis

Moliūgo sėklos, saulėgrąžų sėklos, sezamo sėklos, vištienos kepenėlės, austrės, midijos, moliuskai, anakardžiai, kedro riešutai, lazdyno riešutai, žemės riešutai, migdolai, jautiena, ėriena, lęšiai, baltosios pupelės, sojų pupelės, daržinės pupelės, avinžirniai, lenktasėklės pupelės, avižiniai miltai, špinatai, lapiniai runkeliai, lapiniai kale kopūstai, juodasis šokoladas

Mineralai augaluose yra pasisavinami iš dirvožemio, todėl daugiausia jų yra vaisiuose, daržovėse, grūduose, ankštinėse daržovėse, riešutuose ir sėklose.

## Keli žodžiai apie papildus

Papildų naudojimas yra visiškai individualus ir taikomas kiekvienam konkrečiam atvejui. Idealiame pasaulyje žmogus turėtų gauti visus vitaminus ir mineralus iš maisto produktų. Tačiau tai ne visada įmanoma dėl aukštesnių nei vidutiniai poreikių.

Taip gali nutikti dėl vitaminų stokos, sveikatos būklės, asmens fizinio aktyvumo lygio, didelio streso ar turimų maisto produktų kokybės.



# GYVENTI SVEIKAI KIEKVIENĄ DIENĄ

## VIRŠKINIMO SISTEMOS SVEIKATA

Virškinimo sistema yra labai svarbi mūsų kasdiennei gerovei.

Žarnyno vientisumo palaikymas, aprūpinimas maistingomis medžiagomis ir žarnyno bakterijų augimo užtikrinimas siekiant optimaliai įsisavinti maistines medžiagas.

Be to, virškinimo sistemoje yra 70% organizmo imuninės sistemos ląstelių, kurios kasdien apsaugo organizmą nuo bakterijų, virusų ir parazitų.

Pradėjus laikytis eliminavimo dietos pats laikas suteikti Jūsų virškinimo sistemai tam tikrų TLC (Terapiniai gyvenimo būdo pokyčiai).

Laikui bėgant tokie veiksniai kaip stresas, cukrus, alkoholis, rūkymas ir perdirbtas maistas gali pažeisti virškinamojo trakto vientisumą ir sąlygoti jo nepakankamą aprūpinimą maistingomis medžiagomis.

Yra keletas puikių žarnyną "raminančių priemonių" –L-gliutaminas, alavijas, DGL saldymedžio šaknų ekstraktas, kurios padeda atkurti sveiką virškinimo trakto veiklą.

Taip pat rekomenduojama sumažinti cukraus, alkoholio ir perdirbtų maisto produktų vartojimą bei rūkymą.

Kitas žingsnis siekiant užtikrinti sveikesnę virškinimo sistemą – tinkamo gerųjų žarnyno bakterijų lygio palaikymas.

To galima pasiekti naudojant probiotinius produktus, pvz. geros kokybės grynąjį jogurtą, ožkos sūrį, kefyrą, raugintus kopūstus, geros kokybės juodąjį šokoladą, mikrodumblius (spiruliną, chlorelę, mėlynai žalius dumblius), miso sriubą, marinuotus agurkus, "tempuh" produktus.

Taip pat svarbu, kad žarnyno bakterijos būtų gerai maitinamos vartojant prebiotinius maisto produktus.

Prebiotiniai produktai yra daug skaidulų turintys maisto produktai- artišokai, svogūnai, česnakai, porai, kopūstai, šparagai, bananai, ankštiniai augalai, šakninės daržovės, obuoliai, avižos ir pilno grūdo kviečiai, kurių maistingąsias medžiagas įsisavina storosios žarnos bakterijos.



## NAUDINGAS PATARIMAS

Jei nenaudojate aukščiau išvardytų probiotinių maisto produktų, pamąstykite apie geros kokybės probiotikų vartojimą kasdien.





## NAUDINGAS PATARIMAS

Jeigu norite natūraliai sustiprinti skonį, susmulkinkite vaisius ar žoleles ir suberkite į ąsotį su vandeniu.

Išbandykite citriną, laimą, melioną, agurką, mėtą, braškes arba eksperimentuokite savarankiškai!



## HIDRATACIJA

Skysčių poreikis yra labai individualus ir gali labai skirtis net kiekvieną dieną. Skysčių poreikis priklauso nuo įvairių veiksnių – amžiaus, lyties, kūno masės, fizinio aktyvumo ir klimato.

Viena yra aišku; vanduo yra būtina maistinė medžiaga gyvybei ir sveikatingumui. Reguliarus vandens vartojimas yra būtinas norint išlaikyti vandens balansą organizme, jis stebuklingai veikia detoksikacijos procesus, naudingas odai ir virškinimui.

Europos maisto saugos tarnyba (EFSA) rekomenduoja vyrams išgerti 2.5 litro, o moterims 2.0 litrus vandens kasdien. Vanduo įsisavinamas per maistą ir gėrimus, 70–80% jo turėtų būti gaunama iš gėrimų, o 20–30% - iš maisto.



## MIEGAS

Miegas yra būtinas sveikatai ir gerai savijautai.

Jis leidžia organizmui pailsėti nuo protinio ir fizinio krūvio.

Vėlgį, kiekvienam žmogui reikalinga trukmė yra individuali, tačiau vienas dalykas yra būtinas visiems – tai geras ir kokybiškas miegas.

Pateikiame keletą patarimų, kaip pagerinti miego kokybę; išjunkite šviesą, palaikykite tinkamą temperatūrą (rekomenduojama 18°) savo miegamajame, jeigu įmanoma, eikite miegoti tuo pačiu metu, prieš miegą negerkite stiprių alkoholinių gėrimų ir nevalgykite sunkiai virškinamo maisto, padarykite mankštą ir judėjimą Jūsų gyvenimo būdo dalimi ir išjunkite įrenginius, sklaidžiančius elektromagnetinius laukus (pvz. telefonus ir planšetinius kompiuterius) arba išneškite juos iš miegamojo.

## JUDĖJIMAS

Fizinis aktyvumas užima svarbią vietą palaikant gerą savijautą.

Fizinė veikla padeda sustiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą, padeda palaikyti sveiką kūno svorį ir sandarą, stiprina ir palaiko raumenų tonusą, puikiai malšina stresą ir teikia didelę naudą psichinei sveikatai.

JK rekomenduojama fizinio aktyvumo trukmė yra 150 min. per savaitę, t.y. 5 kartus po 30 min per savaitę.

Puiku, jeigu mėgstate lankytis sporto salėje, fitneso užsiėmimuose, bėgioti ar sportuoti! Tačiau jeigu Jums nepatinka struktūrizuoti pratimai, raskite Jums tinkančią, su judėjimu susijusią veiklą.

### KELIOS IDĖJOS:

- Eikite pasivaikščioti su draugu
- Užsiimkite sodininkyste
- Žaiskite su savo vaikais žaidimus su kamuoliu, stenkitės bėgti paimti kamuolį
- Lipkite laiptais užuot važiuodami liftu (į viršų ir žemyn).





# KŪRYBINGI RECEPTAI – PUIKI ALTERNATYVA JŪSŲ MĖGSTAMIEMS PATIEKALAMS

Kaip minėjome anksčiau, gali būti sudėtinga atsisakyti tam tikrų maisto produktų, ypač jeigu Jūs prie jų esate pripratę.

Tačiau tai nereiškia, kad Jūs turite nustoti mėgautis maistu ir jausti pasitenkinimą dėl to. Todėl turėdami tai mintyje, siūlome keletą puikių kūrybingų receptų, galinčių tapti gera alternatyva tiems patiekalams, kurie leidžia mums jaustis patenkintais ir sočiais, ir kuriuose yra daug vitaminų!



## Ingredientai

- 2 kiaušiniai
- 1/2 puodelio lydyto kokosų aliejaus arba alyvuogių aliejaus
- 1/3 puodelio medaus arba klevų sirupo
- 1/4 puodelio pieno arba graikiško jogurto
- 1 a.š. vanilės ekstrakto
- 1 puodelis trintų prinokusių bananų, 2-3 vidutiniškai prinokę bananai
- 1 3/4 puodelio pilno grūdo kviečių/ spelta/ miltų be glitimo
- 1/2 a.š. malto cinamono
- 1 a.š. kepimo sodos 1/2 a.š. druskos
- 1/2 puodelio smulkintų graikinių riešutų (pasirinktinai)

## Paruošimo būdas

Įkaitinkite orkaitę iki 325° F. Ištepkite riebalais 9x5 colių kepimo formą ir padėkite į šalį.

Į dubenį suberkite miltus, cinamoną, kepimo sodą ir druską. Padėkite į šalį. Kitame dubenyje 2 minutes plakite kiaušinius, aliejų, medų, pieną ir vanilę. Įmaišykite bananus, miltų mišinį ir smulkintus graikinius riešutus.

Supilkite tešlą į riebalais suteptą formą, užberkite šiek tiek cinamono arba uždėkite banano skiltelių (pasirinktinai)

Kepkite 50-55 minučių arba kol medinis pagaliukas, įkištas ir ištrauktas iš kepinio centro, bus švarus.

Palaukite 10 min kol atvės, supjaustykite ir skanaukite!

## Pirmas receptas – Skani bananų duona

Bananai- tai puikus vitaminų B6 ir C , taip pat kalio, magnio ir mangano šaltinis.

Kad vitamino B, mangano ir kalio būtų dar daugiau, taip pat kad gautumėte geležies, fosforo, vario ir cinko, šį receptą galite papildyti smulkintais graikiniais riešutais.

Ši bananų duona yra ne tik skani, joje taip pat gausu šių vitaminų ir mineralų.





## Ingredientai

1x kubeliais pjaustytas svogūnas  
1x raudonasis pipiras  
2x skiltelės smulkinto/trinto česnako  
400g skardinė avinžirnių  
400g skardinė smulkintų pomidorų  
1x vidutinio dydžio saldžioji bulvė  
1x kvapnysis moliūgas (apie 500g) nuluptas ir supjaustytas  
300ml daržovių sultinio 200ml raudono vyno  
1 a.š. maltų kmyną  
1 a.š. paprikos 75g „quinoa“ sėklų



## Paruošimo būdas

Apkepinkite svogūną ir česnaką nedideliame kiekyje aliejaus

- Įberkite kmyną ir paprikos, kepkite dar 2 min. Sudėkite susmulkintą saldžiąją bulvę, raudonąjį pipirą ir kvapnųjį moliūgą. Supilkite pomidorus, įpilkite raudono vyno, daržovių sultinio, suberkite „quinoa“ sėklas ir avinžirnius.

Troškinkite maždaug 30 minučių arba tol, kol daržovės suminkštės ir išvirs „quinoa“ sėklos.

Patiekite su tarkuotu sūriu arba kaip garnyrą prie mėsos / žuvies patiekalų.

## Antras receptas – Šildantis kvapniojo moliūgo ir avinžirnių troškinys

Šiame patiekale yra gausu vitamino A beta karotino pavidalu ir vitamino C , kurio yra kvapiuosiuose moliūguose ir saldžiosiose bulvėse.

„Quinoa“ sėklose ir avinžirniuose yra gausu vitamino B, magnio, vario, mangano, fosforo, cinko ir geležies. Be to, jis šildo, pasižymi ypatingu skoniu ir yra labai sotus.





## Trečias receptas – Skanus lašišos karis su goji uogomis

Šiame patiekale yra gausu vitamino D, kurio yra lašišoje.

Goji uogos yra vitamino A ir C, taip pat geležies, vario ir seleno šaltinis. Pomidoruose taip pat yra daug vitamino C.

Garnyrui valgydami pilno grūdo ryžius arba „quinoa“ sėklas, Jūs gausite B grupės vitaminų, magnio ir geležies.

Tai puikus antidotas netoleruojantiems, tačiau mėgstantiems prieskonius!



## Paruošimo būdas

Apkepinkite „nigella“ ir garstyčių sėklas 1 a.š. aliejaus. Joms pradėjus trūkinėti, sumažinkite ugnį.

Sudėkite smulkintą česnaką, kepkite 3 minutes. Suberkite kmynus, kalendrą, imbierą ir ciberžolę, kepkite 30 sek.

Ant mišinio supilkite pomidorų tyrę, įberkite čili miltelių, sudėkite lašišos gabaliukus ir goji uogas, gerai išmaišykite, uždenkite ir troškinkite 15 minučių.

Įmaišykite smulkintą kalendrą, patiekite su ryžiais arba „quinoa“ sėklomis.



## Ingredientai

1 a.š. „nigella“ sėklų (juodųjų svogūnų sėklų)  
1 a.š. maltų kmynų  
1 a.š. maltos kalendros  
1 a.š. garstyčių sėklų  
1 a.š. maltų ciberžolių  
Čili miltelių pagal skonį  
Sauja goji uogų  
3 skiltelės smulkinto/trinto česnako  
1 a.š. malto imbiero  
500ml pomidorų tyrės  
500g lašišos (4 lašišos gabaliukai)





## Ingredientai

1x saldžioji bulvė  
100g raudonųjų  
lęšių  
1x kubelis sultinio  
500ml verdančio vandens  
1x kubeliais pjaustytas  
svogūnas  
2 a.š. pomidorų tyrės  
1/2 a.š. maltos  
ciberžolės  
1 a.š. maltos kalendros  
1 a.š. maltų kmyną  
2x saujos šviežių špinatų



### Ketvirtas receptas - Burnoje tirpstanti raudonųjų lęšių ir saldžiųjų bulvių sriuba

Šiame patiekale gausu vitamino A  
beta karotino forma, kurio yra  
saldžiosiose bulvėse ir špinatuose.

Raudonieji lęšiai, saldžiosios bulvės ir  
špinatai taip pat yra vitamino C ir B,  
geležies, kalcio ir magnio šaltinis.

Šis patiekalas primena nuostabų  
Rytų skonį tuo pačiu leisdamas  
išvengti maisto produktų, kurie yra  
jūsų „juodajame“ sąrašė!



### Paruošimo būdas

Supjaustykite svogūnus, nulupkite ir  
supjaustykite saldžiąją bulvę.  
Sudėkite į puodą su likusiais  
ingredientais.

Mišinį užvirkite, sumažinkite ugnį ir  
troškinkite apie 30 minučių.

Patiekite su ryžiais arba kaip  
garnyrą prie vištienos ar lašišos.

Tikimės, kad jums patiks šie skanūs  
receptai, ir mums beliks palinkėti tik  
„Gero apetito“!



# JŪSŲ KELIONĖ TĘSIASI

Štai ir viskas. Jūsų kelionė į sveikesnį gyvenimą prasidėjo. Geriausia, ką galime patarti ateinančioms savaitėms – atidžiai stebėti savo simptomus ir atitinkamai reguliuoti savo racioną. Jeigu patys mėgausitės sveikesniu gyvenimu, tuomet būsite labiau pasirengę padėti savo šeimos nariams ir aplinkiniams sekti Jūsų pavyzdžiu.

## Jūs NESATE vienas!

Jei bet kuriame proceso etape nerimaujate, nesate tikri ar jums tiesiog kelia susidomėjimą kai kurie Jūsų netoleravimo aspektai, visuomet galite susisiekti su mumis mūsų interneto svetainėje tiesioginiame interneto pokalbyje.

Ši ataskaita – tai tik Jūsų naujo gyvenimo pradžia, ir mes džiaugiamės galėdami padėti visais įmanomais būdais.

Jeigu norite ir toliau būti sveiki, rekomenduojame pakartoti tyrimą po 6 mėnesių, kadangi Jūsų organizmas laikui bėgant gali keistis ir Jūs turite iš anksto žinoti, kokių produktų Jūsų organizmas netoleruoja.

Belieka palinkėti sėkmės! Linkime kuo geros sveikatos!



## Atsakomybės apribojimas

Rezultatai, pateikiami Jūsų ataskaitoje, neturi būti interpretuojami kaip medicinos diagnozė, bet kokios konkrečios ligos ar būklės gydymo būdas. Nors daug ligų gali būti susiję su mitybos trūkumais ir organizme esančiais toksinais, jų buvimas nebūtinai yra ligos požymis. Jei turite kokių nors abejonių dėl savo sveikatos, turėtumėte pasitarti su savo šeimos gydytoju ar kitu kvalifikuotu sveikatos priežiūros specialistu.