



KŪNO BŪKLĖS TYRIMO ATASKAITA

www.zintis.lt

sveikatingumas@zintis.lt

Vardas:
Pavardė:
Lytis: Vyras
Data: 2018-01-20

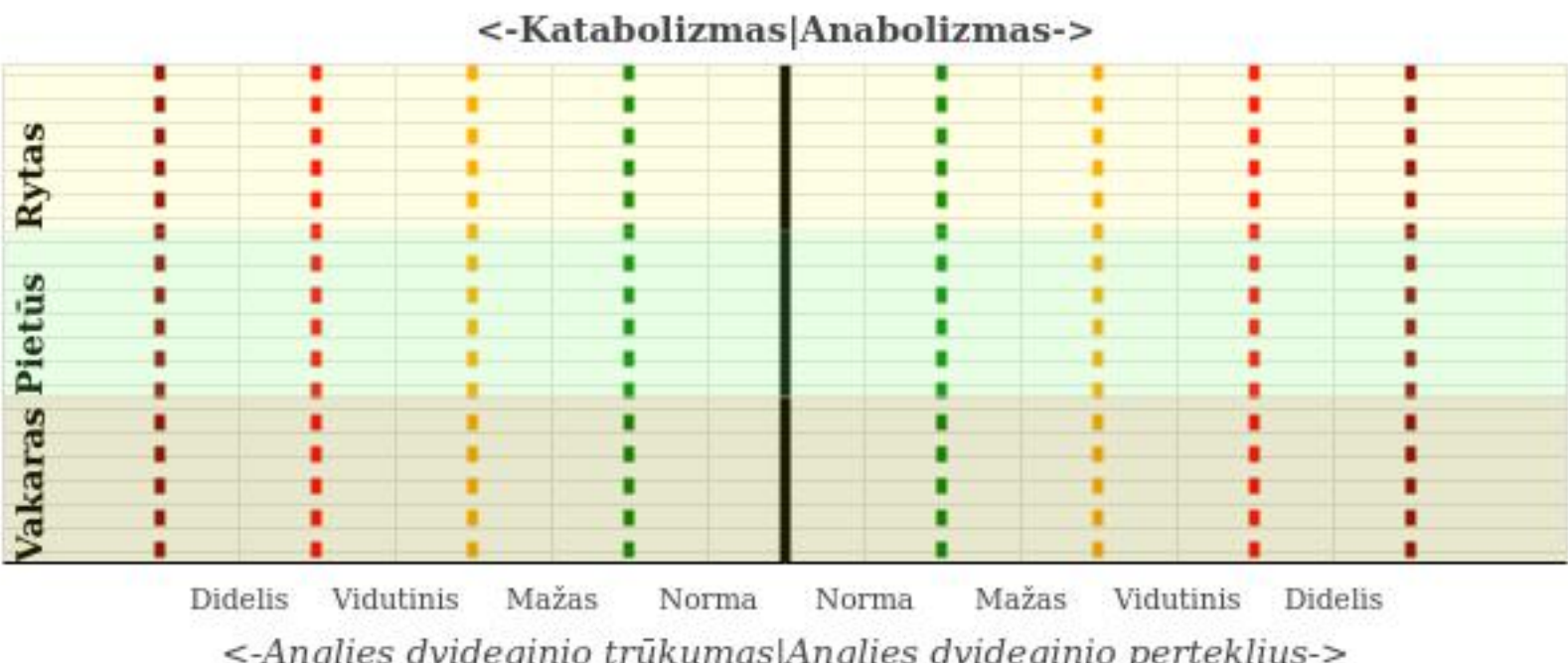
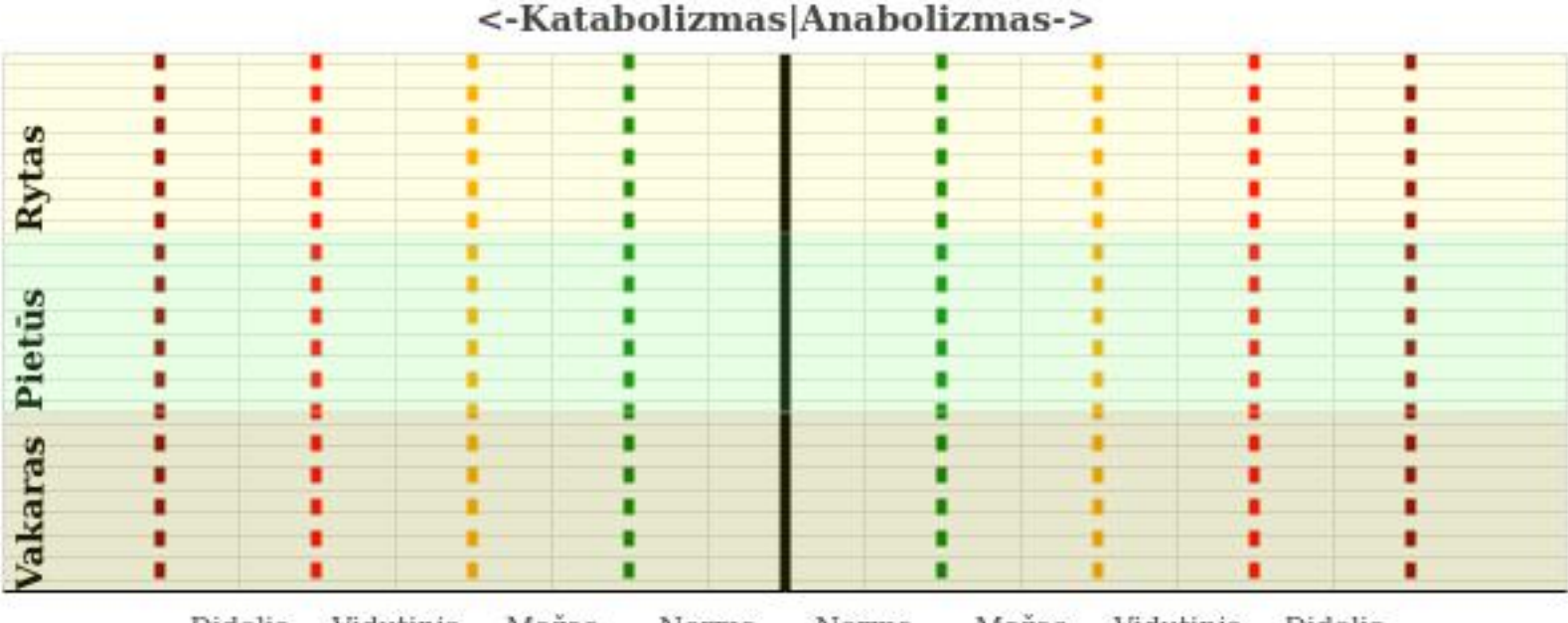
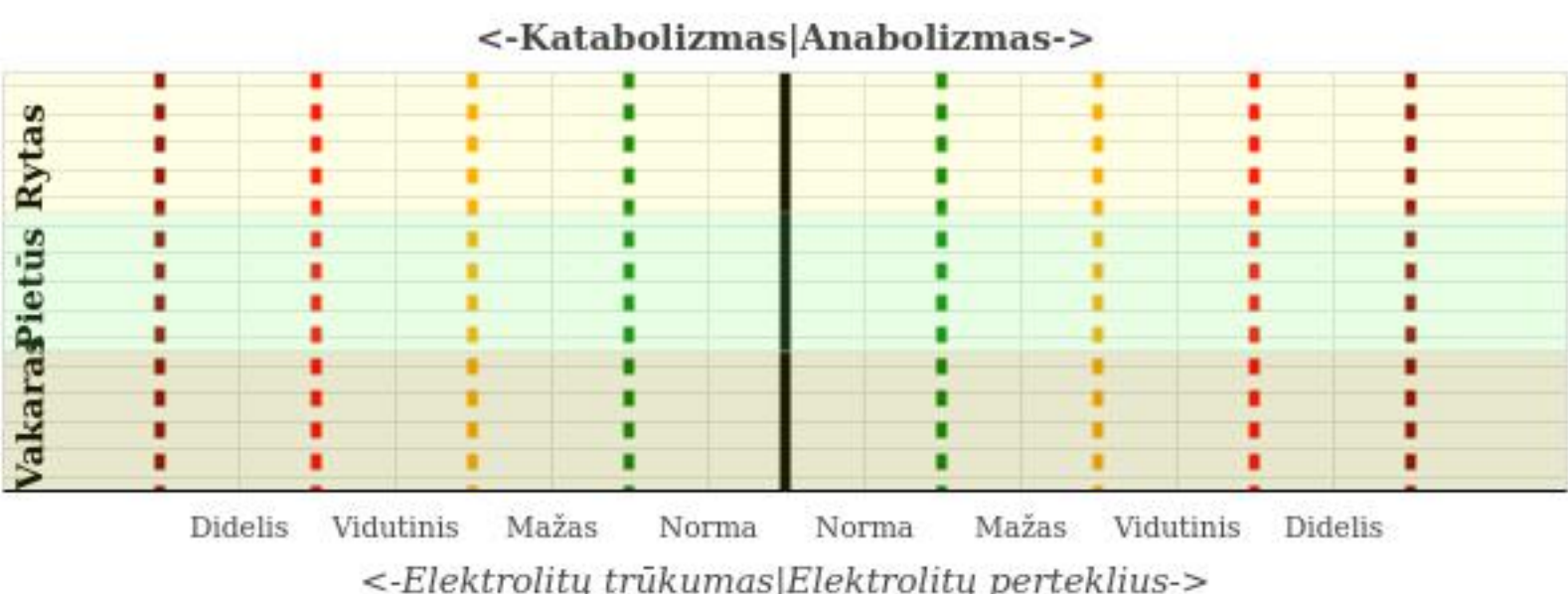
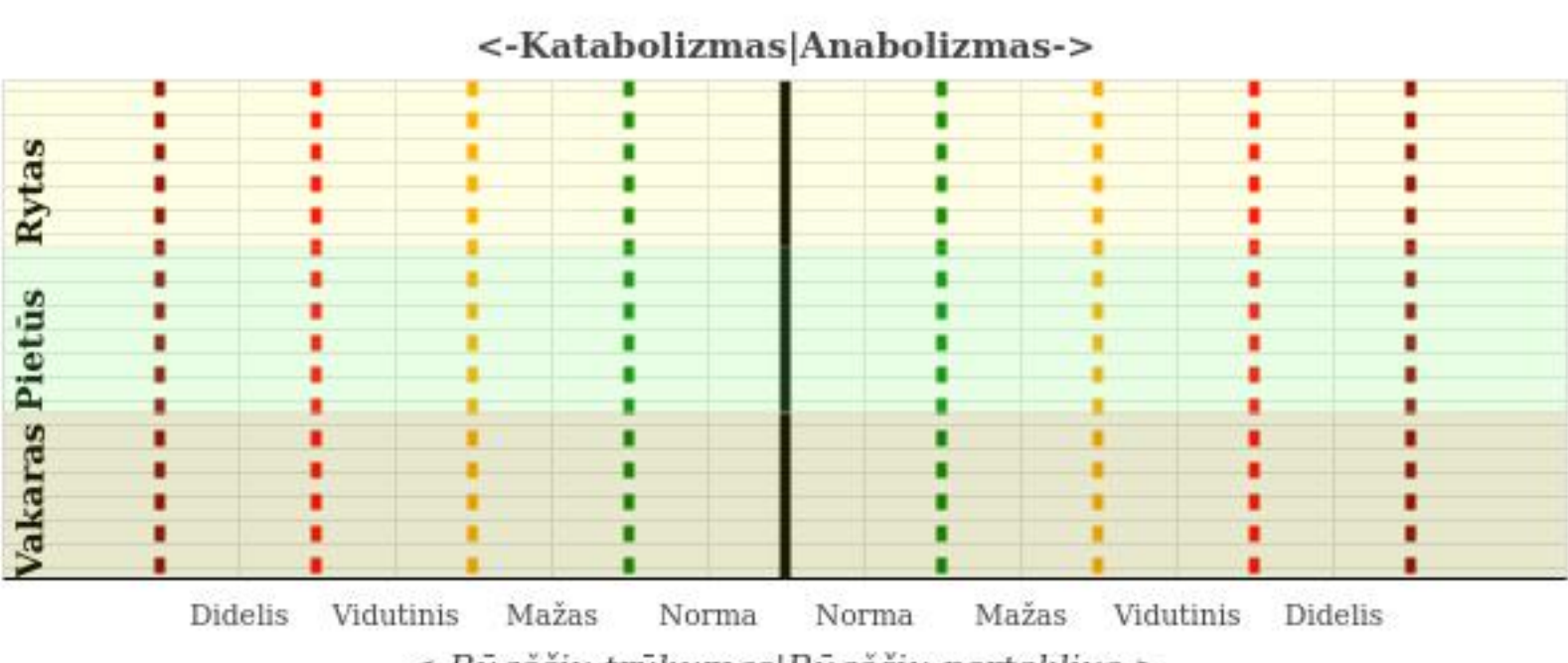
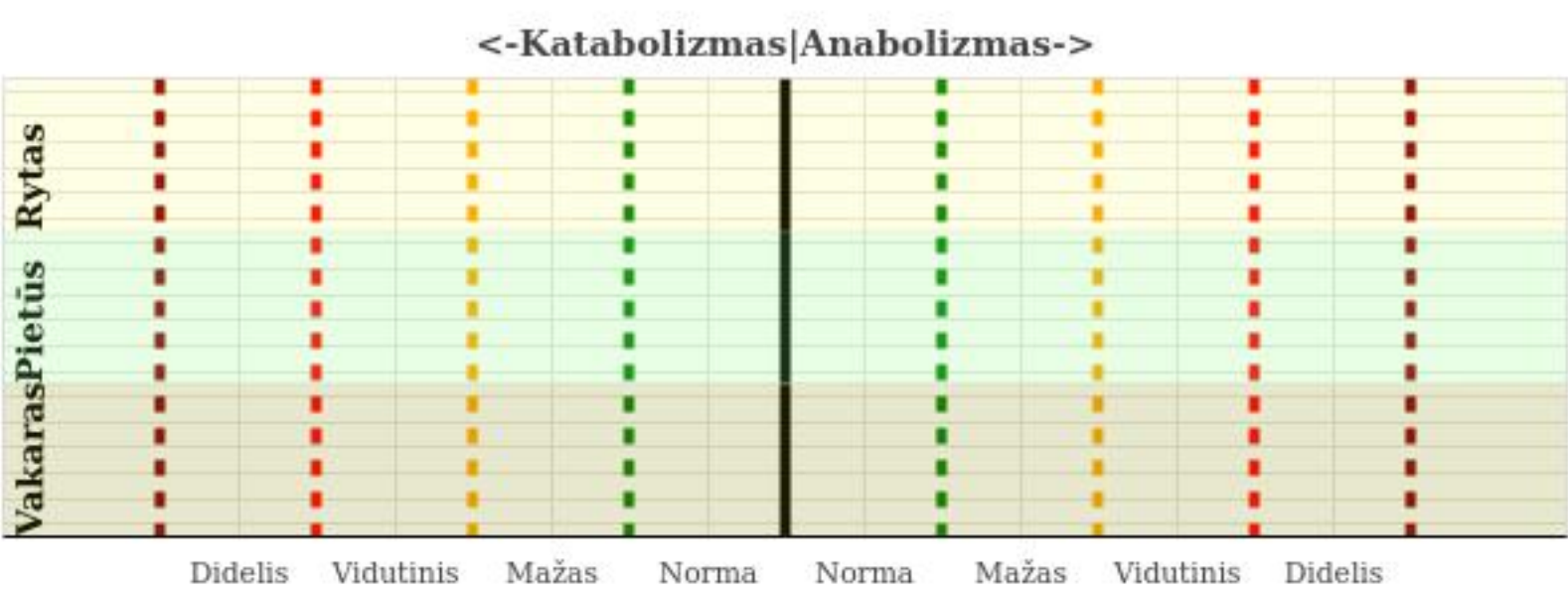
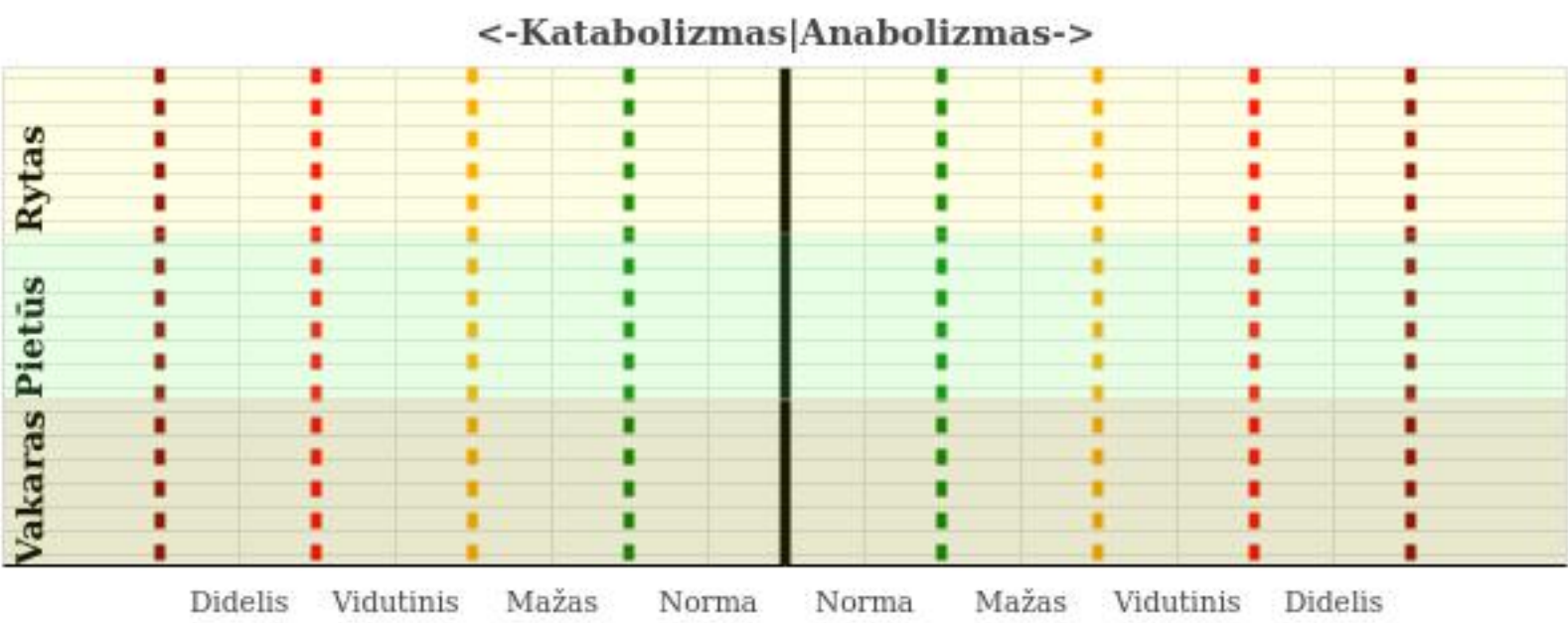
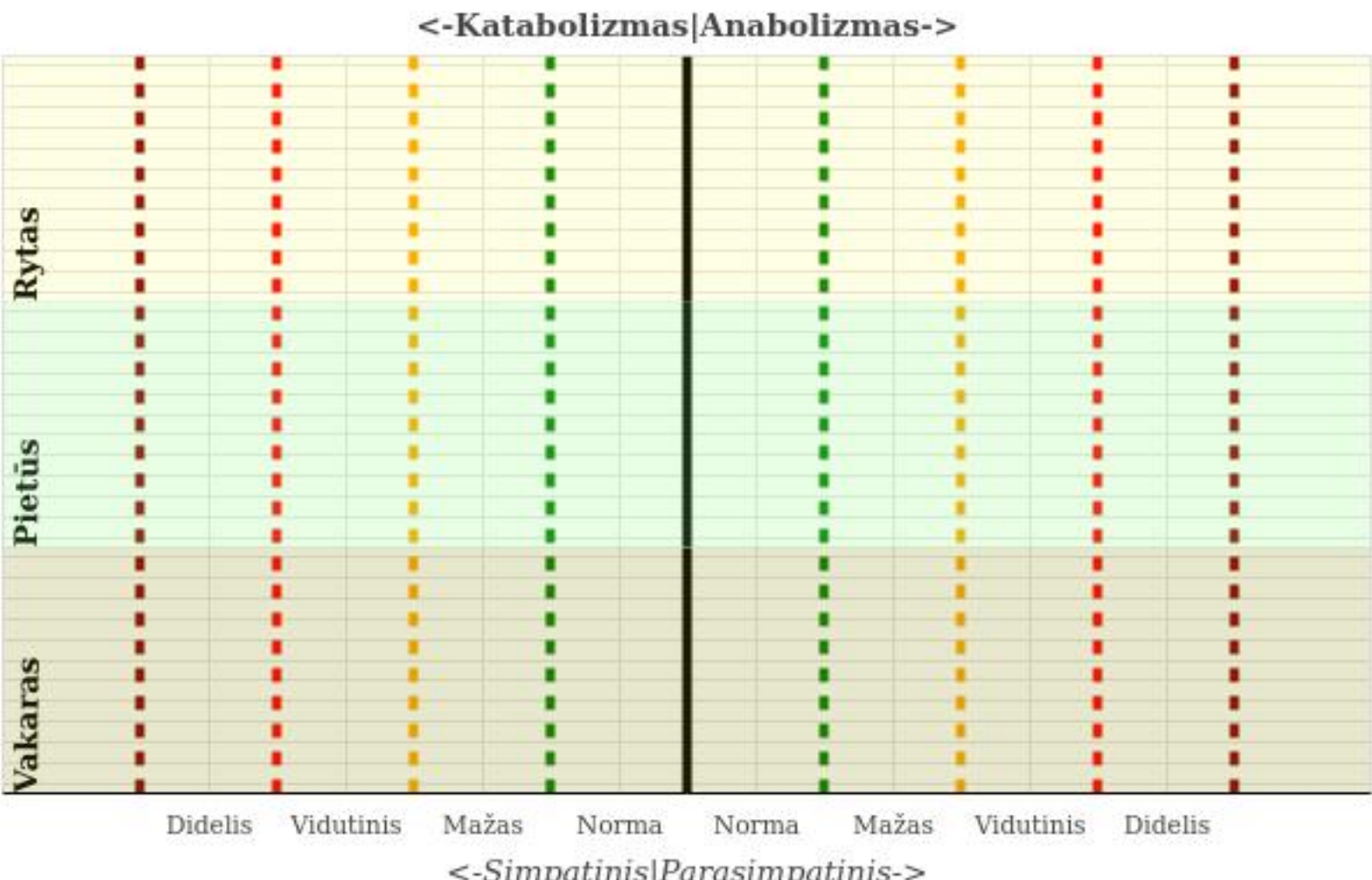
Šlapimo parametrai	Rytas	Pietūs	Vakaras
Rūgštingumas	0	0	0
Tankis	0	0	0
Šviesumas	0	0	0
Putojimas	0	0	0

Seilių parametrai	Rytas	Pietūs	Vakaras
Rūgštingumas	0	0	0
Klampumas	0	0	0

Refleksai	Rytas	Pietūs	Vakaras
Kūno temperatūra	0	0	0
Dermografizmas	0	0	0
Vasomotorinis	0	0	0
Vyzdžio dydis	0	0	0
Tremoras (drebulys)	0	0	0
Šnervių užgulimas	0	0	0
Sargento linija	0	0	0

Kraujotakos parametrai	Rytas	Pietūs	Vakaras
Pulsas sėdinti	0	0	0
Pulsas gulint	0	0	0
Sistolinis kraujospūdis gulint	0	0	0
Diastolinis kraujospūdis gulint	0	0	0
Pulsas tik ką atsistojus	0	0	0
Pulsas atsistojus po 15 s	0	0	0
Sistolinis kraujospūdis atsistojus	0	0	0
Diastolinis kraujospūdis atsistojus	0	0	0
Pulsas atsistojus po 45 s	0	0	0

Kvėpavimo parametrai	Rytas	Pietūs	Vakaras
Kvėpavimo dažnis	0	0	0
Kvėpavimo sulaikymas įkvėpus	0	0	0



Kategorijos išdėstytos svarbos mažėjimo tvarka, tad jei prioritetai dėl tam tikrų maisto produktų vienas kitam prieštarauja, vadovautis tuo, kuris yra aukščiau.
Prioritetų žymėjimas:
Žalia spalva - rekomenduojama vartoti daugiau,
Raudona spalva - vartoti nerekomenduojama,
Tamsiai geltona spalva - vartoti saikingai
(taip retai, kad būtų sunku prisiminti ankstesnio vartojimo datą),
Jokios spalvos - papildomų rekomendacijų nėra.

Geriamasis vanduo:
šaltinio vanduo, šulinio vanduo, mineraliniai vandenys "Neptūnas", "Aqua Panna", "Evian", "Vittel"
geriamasis vanduo "Vichy"
Organinės rūgštys:
actas, citrinos rūgštis, pieno rūgštis,
rūgštūs pieno produktai (grietinė, rūgpienis, kefyras, jogurtas, raugintos pasukos, maskarponė)
mariruona mėsa, raugintos arba marinuotos daržovės, pomidorų pasta, pomidorų padažas, majonezas
kiti padažai, vynos, vaisiai, pomidorai
Hidrokarbonatai:
soda, gazuoti gėrimai
Natris, chloras, fluoras:
valgomoji druska, soda, sūdyti produktai (vytinta mėsa, rūkinta mėsa, sūdyti lašiniai, geltoni sūriai)
mineraliniai vandenys „Vytautas“, „Birutė“, „Akvilė“, „Rasa“, „Borjomi“, „Darida"
Sulfatai:
mineralinis vanduo „Tiché"
Krakmolo šaltiniai:
bulviniai, grūdai, kruopos, dribsniai, miltų gaminiai, ankštiniai
Augaliniai inertiniai (lašteliena):
daržovės (vaisinės, šakninės, lapinės, stiebinės), kokosų drožlės, kokosai
Neaugaliniai inertiniai:
jungiamasis audinys (oda, sąnariai, kremzlės, sausgyslės, kraujagyslės) tikras sultinys
drebučiai, želatina, nariuotakojų kiautai
Polinesotieji riebalai:
augaliniai aliejai – saulėgrąžų, rapsų, sezamų, linų sėmenų, nakvišų, moliūgų sėklų, sojų
sėklos – saulėgrąžų, aguonų, sezamų, linų sėmenys ir pan.
riešutai – žemės, graikiniai, kedrų, anakardžių, kepintos pistacijos
riebios žuvis – lašiša, skupolriebtablembrė, ungurys, menkė, žuvų taukai ir pan.
gaminiai iš aliejaus – majonezas, margarinas, „grietinės ir augalinių riebalų mišiniai"
„tepami riebalų mišiniai“, „sūrio produktai“, plcų padažai; konservai aliejuje
Mononesotieji riebalai:
riebi mėsa (lašiniai, šoninė, paslėpsniai, karka, paukščių uodegos ir pan.)
alyvuogių aliejus, migdolų aliejus, avokadų aliejus, lazdyno riešutų aliejus, alyvuogės
avokadai, migdolai, lazdyno riešutai
Sotieji riebalai:
jautienos ir avienos tarpaumeniniai riebalai, pieno riebalai (sviestas, grietinė, grietinė, maskarponė)
kokosų aliejus, kakavos sviestas, kokosai
Stipriai pakitę baltymai ir riebalai:
kepta mėsa ir žuvis; kepti, kietai ir skystai virti kiaušiniai; kaitinimo metu savo sulčių netekusi mėsa
mėsos ir žuvies konservai; šaltienos mėsa (bet ne drebučiai); virtos dešros, dešrelės, kumpellai ir vyniotiniai
karštai rūkyti mėsos gaminiai; viešojo maitinimo įstaigose keptas arba virtas maistas
mikrobangėje pašildytas maistas pakartotinai kaitintas maistas
geltoni sūriai (fermentiniai sūriai, brandinti sūriai, džiovinti sūriai, kepinti sūriai)
lydyti sūreliai, pečiūniniai sūriai, papildomai kaitinti balti sūriai; virintas pienas ir grietinė
UAT pienas (pvz: "Margė", "Mū" ir pan.)
Kiaušiniai:
paukščių kiaušiniai, kiaušinių tryniai, kiaušinių baltymai
Organai:
kepenys, širdys, skrandžiai, inkstai, liežuviai, smegenys, kaulų čiulpai, kraujas, akys
Pieno baltymai:
plenas, balti sūriai (mocarela, saldaus pieno sūris, varškė, feta, brinza),
rūgpienis, kefyras, jogurtas (be papildomų skonių), raugintos pasukos
Moliuskai ir vėžiagyviai:
sraigės, austrės, midijos, kalmarai, aštuonkojai, vėžiai, krabai, krevetės ir pan.
Balta mėsa:
vištiena, triušiena, putpeliene, kalakutiene, žąsiena, kiaušiena (dalys),
silkė, karpis, lydeka, upėtakis ir pan.

Kitų medžiagų vartojimo prioritetai
Pakeistų savybių vanduo:
jonizuotas vanduo, „gyvas“ vanduo, „negyvas“ vanduo, distiliuotas vanduo, osmosinių filtrų vanduo,
pakaitinių jonų vandens minkštinoimo filtrų vanduo
Slopikliai:
alkoholis, raminamieji vaistai, migdomieji vaistai, raminamosios vaistažolės
Stimuliatoriai:
kava, juodoji arbata, žalioji arbata, geltonoji arbata, baltoji arbata, pu-erh arbata, kakava, šokoladas,
kola, energiniai gėrimai
Rūkalai:
cigaretės, kaljanas, kanapės
Kiti elgsenos prioritetai
Didelio intensyvumo trumpos trukmės fizinė veikla:
kvazi-izometriniai įėgos pratimai, po 1 apie 90 s trukmės priėjimą ne dažniau nei 2 kartus per savaitę
(plačiau svetainėje www.zintis.lt)
Mažo intensyvumo ilgos trukmės fizinė veikla:
aerobika, ilgų distancijų bėgimas ir kita „aerobinė“, „kardio“ ar „ištvėrmės“ treniruotė
Kvėpavimo balansavimas:
savo kvėpavimo stebėjimas
Hipoventiliacija:
kvėpavimo sulaikymas arba labai lėtas kvėpavimas
Grūdinimasis:
maudymasis lediniame vandenyje, apsiliejimas šaltu vandeniu po pirties, kontrastinis dušas ir pan.
Kaitinimasis:
kaitinimasis pirtyje, maudymasis po labai karštu vandeniu, deginimasis saulės atokaitoje ir pan.
Galūnių laikymas šiltai:
kojinių ir šliurių dėvėjimas namie, pirštinių dėvėjimas lauke šaltu metų laiku ir pan.
Galūnių laikymas šaltai:
vaikščiojimas basomis namie ir pirštinių nedėvėjimas vėsiu metų laiku
Buvimas šiltesnėje aplinkoje:
kambarių temperatūros virš 20°C, šiltesnė apranga lauke
Buvimas šaltesnėje aplinkoje:
kambarių temperatūros žemiau 20°C, plonesnė apranga lauke
Atidėta ejakuliacija (vyrams):
specialių pratimų pagalba iki lytinio akto pabaigos kelis kartus atidėti ejakuliaciją
Pakartotinis orgazmas (moterims):
jei įmanoma, vieno lytinio akto metu bandyti patirti kelis orgazmus
Limfotakos aktyvavimas:
šokinėjimas ant batuto, įvairūs lankstymosi per juosmenį pratimai
Subalansuotas miegas:
Reguliarus miegas tamsoje, jei įmanoma, trukmė turi būti 1,5 val. kartotinis,
kelkis šviesoje (tamsiuoju metų laiku uždegti lempą)
Kitos rekomendacijos