

## ВЕГАТЕСТ – ТЕСТ ЗА СЪВМЕСТИМОСТ НА ХРАНИТЕ

**Какво е VEGATEST** - безкръвно, безболезнено и бързо изследване за толерантност на организма на над 178 вида храни.

**VEGATEST дава отговор на въпроси :**

- Как да отслабнем, без да гладуваме?
- Кои са най-подходящите храни, за да бъдем здрави?

**VEGATEST ни осигурява ефективно отслабване и добро здраве.**

**Технологията VEGATEST** - биоенергиен тест за оценка на толерантността ни към храни и напитки, които консумираме най-често, в т.ч. животински протеини, млечни продукти, пресни плодове, зеленчуци, напитки и най-актуалното: Понася ли нашият организъм алкохола, шоколада и други изкушения?

**VEGATEST се прави чрез компютърен апарат и изследването е БЕЗКРЪВНО.**

**VEGATEST установява кои са храните, към които организмът ни има добра толерантност, разгражда и усвоява бързо и ги превръща в енергия. Показва още и кои от тях не понася, разгражда бавно, не усвоява достатъчно и съответно ги натрупва в мастни депа, шлаки, токсини.**

**Резултатите са готови веднага, нанасят се в специално изготвен профил, който пациентът получава.** В него се отбелязват: разрешени храни, допустими (изключват се само за 3 месеца от храненето, но има възможност и за инцидентни приеми) и неразрешени, които се изключват за 6 месеца.

**Препоръчително е след шестия месец да се извърши втори вегатест, с който ще може да се направи реална преценка за ефекта от теста, т.е. колко от забранените храни са се върнали към разрешения сектор.**

**С VEGATEST може да се постигне:**

- ТРАЙНО НАМАЛЯВАНЕ, без възвръщане на килограмите!
- ИЗГОТВЯНЕ на правилен VEGA Профил на жената при опити за зачеване, както и след раждането.
- НАСОЧВАНЕ на децата и младите хора към здравословен начин на хранене с толерираните от организма им храни - без те да изпаднат в

депресии от различните диети или да стигат до заболявания като булимия, анорексия.

- СПАЗВАНЕТО на показателите от теста помага да се подобри значително състоянието на хора, страдащи от диабет, подагра, сърдечно-съдови и бъбречни заболявания, на ендокринната система и др.
- ПОДОБРЯВА имунитета - важна част от борбата с всички болеси.
- ПОДОБРЯВА редица кожни заболявания, в това число акне.
- ВАЖЕН за жените в менопауза. Приемът на поносими храни водят до успешно намаляване на килограмите, намаляване на стреса и депресивните състояния.
- ПОЛЕЗЕН е при различни проблеми с храносмилането - гастрит, колит, запек и др. Те намаляват или голяма част от тях изчезват след приема на толерираните храни.
- При ЦЕЛУЛИТ - само правилното приемане на белтъчини, въглехидрати и мазнини, съдържащи се в поносимите храни от теста, води до неговото видимо и значително намаляване.
- При СПОРТИСТИ - необходимо е строго индивидуално и най-ефективно хранене само с толерираните от организма им храни. С това се повишават възможностите им за отлични постижения.

### **ИЗПОЛЗВАНЕТО НА УСТАНОВЕНИТЕ ОТ ТЕСТА ПОНОСИМИ И ПОЛЕЗНИ ЗА ВАС ХРАНИ ВИ ОСИГУРЯВАТ ПРАВИЛНО ХРАНЕНЕ, ЕФЕКТИВНО ОТСЛАБВАНЕ И ДОБРО ЗДРАВЕ!**

Колко от вас са опитвали най-различни диети като резултатът е минимален или дори нулев? Защо хора, които стриктно спазват диета, в която резултатът трябва да бъде например -18 килограма за три месеца, успяват да свалят не повече от 3-4 килограма? Всичко се дължи на нетолерантността на съответният тип организъм към някои храни. Така при консумацията на тези храни в организма започват да се натрупват токсини. Първоначалният ефект е задържане на вода в организма, подуване на корема и на цялото тяло. Неподходящата храна трудно се преработва или въобще не може да бъде усвоена. Резултатите от това са натрупване на нежеланите храни под формата на мазнини в мастните депа на тялото (най-вече в проблемните области). Да не забравяме, че дори плодовете могат да се превърнат в мазнини, когато не бъдат добре усвоени. Да ядете цял ден портокали и да качите няколкостотин грама - действителен случай от нашата практика. Никой не очаква този резултат.

Оказва се, че може да се храните със свински пържоли или пица и да не дебелиете, и в същото време при изяждането на една-две ябълки да качите калориите им под формата на мазнини. Колкото и странно или нереално да звучи, това е неоспорим факт! И тук на помощ идва Студио „Матини Слим“ с една от най-добрите апаратури за тестване на

непоносимостта към храните. Още през 1978 година д-р Хелмут Шимел развива тази концепция и създава система известна като Вегатест. Този метод се базира на теорията, че всяка храна има различна енергийна структура. И за да се изследва тази структура, трябва да се създаде верига между измервателната машина, храната и пациента. Изследването се извършва чрез тестване отговора на организма към различни субстанции въведени във веригата. От създаването на този метод до днес апаратите извършващи теста са подобрявани и прецизирани многократно. Апаратът, който използваме ние, не идва някъде от далечният изток, а е дело на многогодишните технически разработки на италианските инженери!

Крайният резултат е естествена детоксикация на организма, по-добра кондиция и тонус. Влияе положително върху целулит, разширени вени и други кожни проблеми като стрии и акне. Подобрява общата отпадналост, главоболието, колити и гастрити. Води до редуциране на мастната тъкан, особено в проблемните области. Дейността на бъбреците и черния дроб също се подобрява. Изключително полезен за диабетици и хора със сърдечносъдови заболявания. Повлиява благоприятно върху ерекцията и издръжливостта при мъжете. Най-важното - води до естествено намаляване на теглото.

Тестване: Вега тестването произхожда от електроakupнтурата. Пациентът държи метален накрайник с едната си ръка, като върху определена акупунктурна точка на другата ръка се поставя друг накрайник с формата на писец. И двата накрайника са свързани с апарата, като по този начин се затваря веригата. Извлекци от храна, напитки, консерванти, дори лекарства се поставят в специална сонда, която е част от веригата. Данните се отчитат от скала, която се намира на самия апарат. Ако Вашето тяло е толерантно и добре разгражда дадена храна показанията на скалата са над определена стойност. Ако имате непоносимост към тестваната храна, данните са под тази стойност. По този начин се открива чувствителност към различни вещества и храни.

Апаратът отчита толерантността Ви към:

- 18 вида животински протеини - меса, колбаси и яйца,
- 17 вида консерванти, подобрители и подсладители,
- 9 вида зърнени храни,
- 15 вида подправки,
- 19 вида млечни продукти,
- 23 вида пресни плодове,
- 6 вида сухи плодове и ядки,
- 18 вида риба,
- 6 вида варива
- 26 вида пресни зеленчуци
- различни видове олио, сосове ,майонеза и др.

Изследват се прецизно и т.нар. отпускащи храни и напитки - чай, кафе, течен шоколад, кока-кола, какао. Сред тях фигурира и бирата, етиловият алкохол, белите и червените вина и др.

Пациентът не изпитва дискомфорт по време на самата процедура. Тестът продължава около час. Провежда се в приятна обстановка. След подробния тест се изготвя правилният хранителен план, който е индивидуален за всеки. Вегатест е изключително безвреден за хора от всякакви възрасти. Единствени изключения правят кърмачета, бременни и хора с поставен пейсмейкър на сърцето.

За да прецените дали искате пълния списък на всички възможни за изследване храни или съкратен, в който са включени най-често консумираните в България храни, Ние Ви предлагаме и Частичен Вегатест. В следващия списък с храни можете да се запознаете кои храни се включват в Пълния и Частичния Вегатест.

## Списък на изследваните храни за пълн или частичен Вегатест:

### Пълн Вегатест - 176 храни, напитки, подправки и други:

1. 17 консерванти

#### ПОДПРАВКИ:

2. винен оцет
3. ябълков оцет
4. чесън
5. дафинов лист
6. анасон
7. босилек
8. канела
9. лук
10. мента
11. индийско орехче
12. риган
13. шам фъстък
14. магданоз
15. розмарин
16. целина

#### ЖИВОТИНСКИ ПРОДУКТИ:

17. агнешко месо
18. яйчен белтък
19. салам – мек

20. конско месо
21. консервирани меса
22. заек
23. говеждо месо
24. бекон
25. овче месо
26. пилешко месо
27. шунка
28. пьдпьдък
29. свинско месо
30. пуешко месо
31. яйчен жьлтък
32. яйце
33. телешко месо

#### ЗЪРНЕНИ ХРАНИ:

34. овес
35. бяло брашно
36. тьрдо брашно (макарони, спагети)
37. черно брашно
38. пшеница
39. царевица
40. просо
41. ечемик
42. бял ориз
43. кафяв ориз

#### СОСОВЕ / БУЛЬОНИ / РАСТИТЕЛНИ МАЗНИНИ:

44. бульон (домашен)
45. мая - бирена
46. мая - химична (бакпулвер)
47. майонеза
48. фьстьчено масло
49. зехтин
50. слънчогледово олио
51. царевично олио
52. соево олио
53. олио от различни семена
54. черен пипер
55. лют червен пипер
56. натурална морска сол
57. готварска сол
58. синап/горчица
59. свинска мас

#### ПОДСЛАЖДАЩИ:

60. аспартам (E951)
61. фруктоза
62. глюкоза
63. лактоза
64. пчелен мед
65. захарин (E954)
66. бяла захар
67. кафява захар

ПРЕСНИ ПЛОДОВЕ:

68. кайсия
69. ананас
70. портокал
71. банан
72. череша
73. кокосов орех
74. диня
75. смокиня
76. ягода
77. фурма
78. киви
79. малина
80. лимон
81. мандарина
82. ябълка
83. пъпеш
84. мушмула
85. папая
86. круша
87. праскова
88. грейпфрут
89. слива
90. грозде

СУХИ ПЛОДОВЕ / ЯДКИ:

91. фъстък
92. кестен
93. бадем
94. лешник
95. орех
96. стафида

МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ:

97. краве масло
98. крема сирене
99. сирене ементал

100. каймак
101. твърд кашкавал
102. топено сирене
103. синьо сирене
104. пълномаслено мляко
105. обезмаслено мляко
106. маргарин
107. маскарпоне
108. моцарела
109. сметана
110. пармезан
111. бяло саламурено сирене
112. извара
113. пушено сирене
114. кисело мляко
115. плодово кисело мляко

#### ВАРИВА:

117. леблебия / нахут
118. боб
119. леща
120. грах
121. соя

#### ОТПУСКАЩИ:

122. етилов алкохол
123. бира
124. какао
125. кафе
126. млечен шоколад
127. натурален шоколад
128. кока-кола
129. течен шоколад
130. черен / зелен чай
131. бяло вино
132. червено вино

#### РИБА И МОРСКИ ПРОДУКТИ:

133. аншоа
134. калмар
135. кефал
136. мида
137. скарита
138. мерлуза
139. ципура
140. акула

141. калкан
142. октопод
143. съомга
144. сардина
145. сепия
146. скумрия
147. бяла риба
148. лаврак
149. риба тон
150. пъстърва

#### ЗЕЛЕНЧУЦИ:

151. аспержа
152. цвекло (бяло)
153. артишок
154. морков
155. зеле
156. карфиол
157. броколи
158. краставица
159. цикория
160. зелен боб
161. бакла (черен боб)
162. копър
163. гъби
164. зелена салата
165. маруля
166. патладжан
167. черна маслина
168. зелена маслина
169. картоф
170. чушка (пиперка)
171. домати
172. червено цвекло
173. червена ряпа
174. репичка
175. спанак
176. тиквичка

---

#### Частичен Вегатест - 60 храни, напитки, подправки и други:

1. 17 консерванти

#### ПОДПРАВКИ:

2. винен оцет



3. чесън
4. лук

ЖИВОТИНСКИ ПРОДУКТИ:

5. агнешко месо
6. пилешко месо
7. свинско месо
8. яйце
9. телешко месо

ЗЪРНЕНИ ХРАНИ:

10. бяло брашно
11. черно брашно
12. царевица
13. бял ориз
14. кафяв ориз

ПОДПРАВКИ / РАЗСТИТЕЛНИ МАЗНИНИ:

15. зехтин
16. слънчогледово олио
17. черен пипер
18. готварска сол

ПОДСЛАДИТЕЛИ:

19. пчелен мед
20. бяла захар
21. кафява захар

ПРЕСНИ ПЛОДОВЕ:

22. кайсия
23. портокал
24. банан
25. лимон
26. мандарина
27. ябълка
28. праскова
29. грейпфрут
30. грозде

СУХИ ПЛОДОВЕ / ЯДКИ:

31. фъстък
32. лешник
33. орех

МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ:

34. краве масло

- 35. твърд кашкавал
- 36. маргарин
- 37. бяло саламурено сирене
- 38. извара
- 39. кисело мляко

ВАРИВА:

- 40. боб
- 41. леща
- 42. грах
- 43. соя

ОТПУСКАЩИ:

- 44. бира
- 45. кафе
- 46. млечен шоколад
- 47. натурален шоколад

РИБА:

- 48. мида
- 49. скумрия
- 50. пъстърва

ЗЕЛЕНЧУЦИ:

- 51. морков
- 52. зеле
- 53. краставица
- 54. гъби
- 55. зелена салата
- 56. черна маслина
- 57. картоф
- 58. чушка (пиперка)
- 59. домати
- 60. тиквичка