

I. IRIDOLOGINĖ KONSTITUCIJA

Aspektas	Stebimas požymis	Reikšmė
Pagrindinė rainelės spalva	Dominuoja vienalytė ruda spalva su auksiniais–ochros tonais, be ryškių baltų limfinių žiedų.	Hematogeninė konstitucija su lengva biliarine įtaka. Toks žmogus yra labai gyvybingas, bet turi jautrią kepenų, tulžies, kraujotakos sistemas.
Pluošto tankis	Pluoštas gana tankus, taisyklingas, tik vietomis švelniai išsitempęs.	Geras įgimtas audinių tonusas, gera bazinė jungiamojo audinio struktūra. Kai kur – funkcinis jautrumas ten, kur rainelės pluoštas nevientisas (daugiausia virškinimo, nervų sistemos zonose).
Kolaretė (žarnyno žiedas)	Kolaretė pakankamai aiški, tolygi, be grubaus nelygumo ar gilių išsitempimų.	Žarnynas veikia pakankamai gerai, tačiau lengvai reaguoja į mitybos klaidas, stresą, nereguliarių valgymą.
Pigmentai (ochriniai, rusvi)	Matomi pavieniai auksiniai/rusvi pigmentai, daugiausia kepenų–tulžies, kasos, hormonų zonose.	Rodo funkcinį hepatobiliarinės sistemos ir cukraus metabolizmo jautrumą, polinkį į lipidų, tulžies sekrecijos ir hormonų balanso svyravimus.
Autonominis nervų žiedas	Aiškiai matomas, vietomis labiau susiaurėjęs.	Polinkis į neurovegetacinį disbalansą : jautri reakcija į stresą, nuovargį, miego ritmą.
Periferija ir limfinis žiedas	Kraštinis rainelės žiedas pakankamai aiškus, bet ne ryškiai baltas.	Lengvas limfinis–detoksikacinis jautrumas – limfos tėkmė reaguoja į judėjimo trūkumą, skysčių nepakankamumą.
Bendras konstitucijos tipas	Hematogeninė su biliarine ir lengva neurovegetacine diateze.	Stipri bazinė struktūra, bet svarbu ilgalaikėje perspektyvoje saugoti kepenis–tulžį, nervų sistemą, limfinę grandį.

II. DIATEZĖS (PAGRINDINIAI FUNKCINIAI POLINKIAI)

Diatezė	Rainelėje matomi požymiai	Galimi polinkiai dabar ir ateityje
Hepatobiliarinė	Ochros–rusvi pigmentai, lokalizuoti kepenų–tulžies, kasos, virškinimo zonose.	Jautresnė reakcija į riebų, keptą maistą; polinkis į tulžies sąstovį, dislipidemiją, nuovargį po persivalgymo.
Neurovegetacinė	Aiškus autonominis žiedas, vietomis įtemptas.	Padidėjęs jautrumas stresui, miego ritmui; vegetacinės kilmės simptomai (širdies permušimai, spaudimo svyravimas, nerimas) esant įtampai.
Metabolinė (angliavandenių ir lipidų)	Pigmentai kasos ir kepenų zonose, vienalytė hematogeninė struktūra.	Reakcija į cukraus ir greitų angliavandenių perteklių; glikemijos svyravimai, energijos kritimai po valgio, galimas svorio kilimo jautrumas keičiantis darbo ir poilsio režimui.
Limfinė–detoksikacinė	Kraštinio žiedo ryškėjimas be baltumo.	Polinkis į lengvus pabrinkimus, limfos tėkmės lėtumą, odos reakcijas (bėrimai, lėtesnis gijimas) esant mitybos ir įtampų poveikiui.
Hormoninė (moters ciklas, skydliaukė)	Švelnūs pigmentiniai akcentai endokrininėse	Ciklo svyravimai per stresą, miego trūkumą; skydliaukės funkcijos jautrumas, polinkis į

Diatezė

**Rainelėje matomi
požymiai**

zonose, rainelės pluošto
jautrumas.

Galimi polinkiai dabar ir ateityje

šaltas galūnes, energijos kritimai.

III. ORGANIZMO SISTEMŲ ANALIZĖ

Sistema / Zona	Esami ir galimi funkciniai sutrikimai	Tikslingos rekomendacijos (vaistažolės, papildai, mityba)
Skrandis ir plonoji žarna	Rainelės pluošto lengvas išretėjimas rodo mažesnę sekreciją, galimą mažesnę rūgštingumą, polinkį į pilvo pūtimą, lėtesnį maisto virškinimą.	30 d. kursas: pelynas, kraujažolė, kiaulpienės šaknis (kartus mišinys prieš valgi); imbiero arbata prieš pagrindinį patiekalą; vengti persivalgymo, valgyti 2–3 kartus per dieną.
Storoji žarna ir mikrobiota	Rainelės kolaretė taisyklinga, be didelių kriptų, bet jautri mitybos klaidoms ir skaidulų trūkumui.	Įtraukti fermentuotus produktus (jei toleruojami): raugintos daržovės nedideliais kiekiais; tirpios skaidulos (sėmenys, čija); riboti baltus miltus.
Kepenys ir tulžies pūslė	Pigmentiniai akcentai rodo tulžies sekrecijos jautrumą, lipidų apykaitos svyravimus, galimą nuovargį po riebesnio maisto.	Artišokas, kiaulpienės šaknis, ciberžolė; 1 arb. š. alyvuogių aliejaus + citrina ryte (jei nėra kontraindikacijų); riboti keptą, perdirbtą maistą.
Kasa ir cukraus balansas	Metabolinė diatezė – polinkis į glikemijos svyravimus, ypač jei valgoma nereguliariai ar daug saldumynų.	Chromo papildai; baltymingo maisto kiekviename meniu (kiaušinis, žuvis, tofu); vengti saldžių gėrimų, dažnų užkandžių.
Inkstai	Pluošto švelni įtampa periferijoje rodo jautrumą skysčių balansui, druskos pertekliui, ilgam stovėjimui.	1,5–2 l vandens per dieną; dilgėlių ir beržo lapų arbatos kursas 21 d.; riboti druskos perteklių, gazuotus gėrimus.
Antinksčiai	Autonominis žiedas įtemptas – matosi streso įtaka antinksčiams, stebima energijos kritimo rizika, galimai reiškiasi nuovargis.	Rytinis adaptogenų mišinys: rodiola, šventasis bazilikas, ženšenis mažomis dozėmis; magnio glicinatas vakare; reguliarus miego režimas.
Plaučiai ir kvėpavimo sistema	Akių junginės kapiliarai švelniai išsiplėtę -sausos oro, šalčio, ilgo kalbėjimo jautrumas; alergijų šiuo metu nėra.	Gyslotis, čiobrelis, svilarožės šaknis; drėkinti patalpas, vėdinti; kasdien bent 30 min. vaikščioti lauke.
Širdis ir kraujagyslės	Autonominės nervų sistemos tonusas linkęs svyruoti – galimi epizodiniai širdies permušimai, spaudimo pokyčiai esant stresui, karščio pojūčio kūne ar nuovargio pasireiškimai.	Gudobelės ekstraktas; magnio tauratas; gilaus kvėpavimo pratimai (4-6-8 metodus); riboti energetinius gėrimus, stiprią kavą.
Skydliaukė	Pluošto jautrumas endokrininėse zonose rodo subtilią priklausomybę nuo streso, miego, mikroelementų balanso.	Selenas; visi B grupės vitaminai; jodo papildai tik individualiai įvertinus; vengti nuolatinio didelio streso, naktinio darbo.

Sistema / Zona	Esami ir galimi funkciniai sutrikimai	Tikslingos rekomendacijos (vaistažolės, papildai, mityba)
Moterų hormonų sistema (kiaušidės, gimda)	Jautri reakcija į miego trūkumą, emocinį stresą, per didelį fizinį krūvį; ciklas gali svyruoti, jei darbo-poilsio režimas nestabilus.	Aviečių lapai, dilgėlių sėklos, raudonasis dobilas (jei nėra kontraindikacijų); dubens kraujotaką skatinanti mankšta, joga; pakankamas sveikų riebalų kiekis.
Limfinė sistema	Kraštinis žiedas ryškesnis, rodo limfos tekėjimo lėtėjimą, polinkį į paburkimus, kojų sunkumo jausmą po ilgos dienos.	Dilgėlė, beržo lapai, trauklapis; daugiau vaikščioti, mažiau ilgalaikio sėdėjimo.
Oda ir jungiamasis audinys	Pigmentiniai akcentai detoksikacijos zonose – polinkis į pavienius bėrimus, lėtesnį gijimą esant didesnei įtampai.	Kiaulpienės šaknis, varnalėša, šlamutis; vitaminas C ir cinkas; daugiau daržovių ir šviežių produktų, mažiau cukraus.
Centrinė ir autonominė nervų sistema	Aiškiai susiformavęs autonominis žiedas – jautrus nervų tonusas, emociniai svyravimai, jautrumas garsui, stimulams.	Melisa, pasiflora, levanda vakare; magnio glicinatas; riboti ekranų laiką prieš miegą; įtraukti meditaciją, kvėpavimo praktikas.
Psichoemocinis profilis (pagal raišelę)	Konstitucija rodo vidinį stiprumą, bet ir didelį reiklumo sau, perfekcionizmo, įtampos potencialą.	Balansas tarp veiklos ir poilsio; periodiškas psichoemocinis „detoksas“ (gamta, kūryba, terapija); adaptogenai ryte, raminantys augalai vakare.

IV. APIBENDRINIMAS

Kryptis	Pagrindinis tikslas	Ką praktiškai taikyti artimiausias 30–60 d.
Virškinimas ir kepenys	Gerinti skrandžio sekreciją, tulžies tekėjimą.	Kartieji augalai prieš valgį (pelynas, kiaulpienės šaknis, kraujažolė); ciberžolė ir artišokas; šiltas, lengvas maistas.
Metabolizmas (cukrus, riebalai)	Stabilizuoti energijos kreivę, sumažinti glikemijos svyravimus.	Baltymų ir skaidulų derinimas kiekviename valgyje; chromo papildas; vengti dažnų užkandžių ir saldžių gėrimų.
Nervų ir antinksčių sistema	Mažinti įtampą, gerinti miegą, harmonizuoti vegetacinę nervų sistemą.	Rytą – adaptogenai (rodiola, ženšenis mažomis dozėmis), vakarą – melisa, pasiflora, levanda; magnio glicinatas.
Limfinė ir detoksikacinė sistema	Pagerinti limfos tekėjimą, sumažinti paburkimų ir odos reakcijų riziką.	Dilgėlė, beržas, trauklapis; kasdienis pasivaikščiojimas lauke.
Hormonų balansas	Saugoti skydliaukę nuo streso.	Aviečių lapai, dilgėlių sėklos, raudonasis dobilas (individualiai); reguliarus miegas; vengti ilgalaikio streso, per didelio krūvio.

Analizę parengė: Holistinės sveikatos terapeutė, iridologė Jūratė Satja Aleškevičiūtė-Kisielė

Individualiai pritaikytam terapijos protokolo sudarymui kreipkite el. p.

juratesatja@gmail.com

www.juratesatja.eu