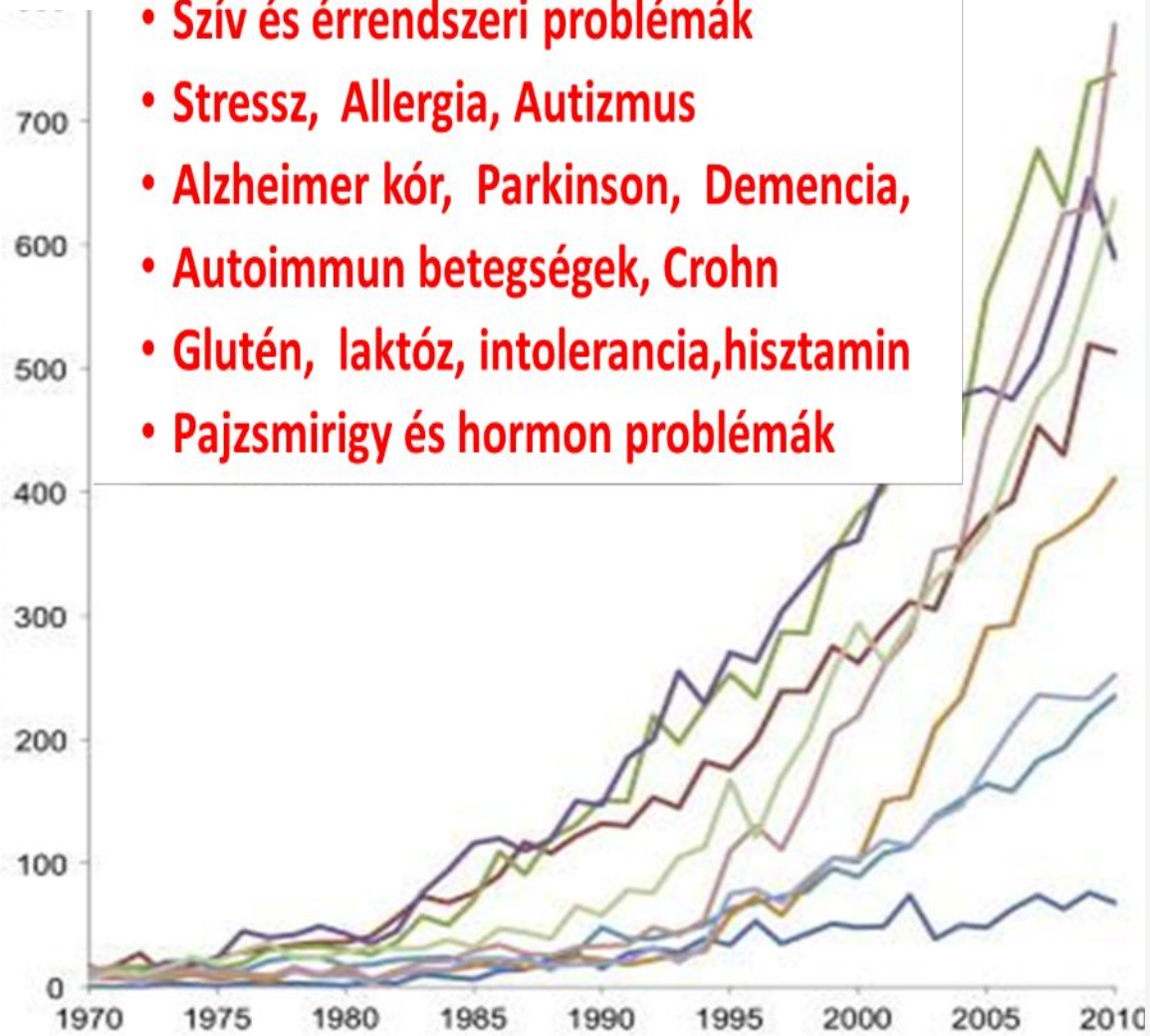


A NAGY TÁPANYAG RABLÁS

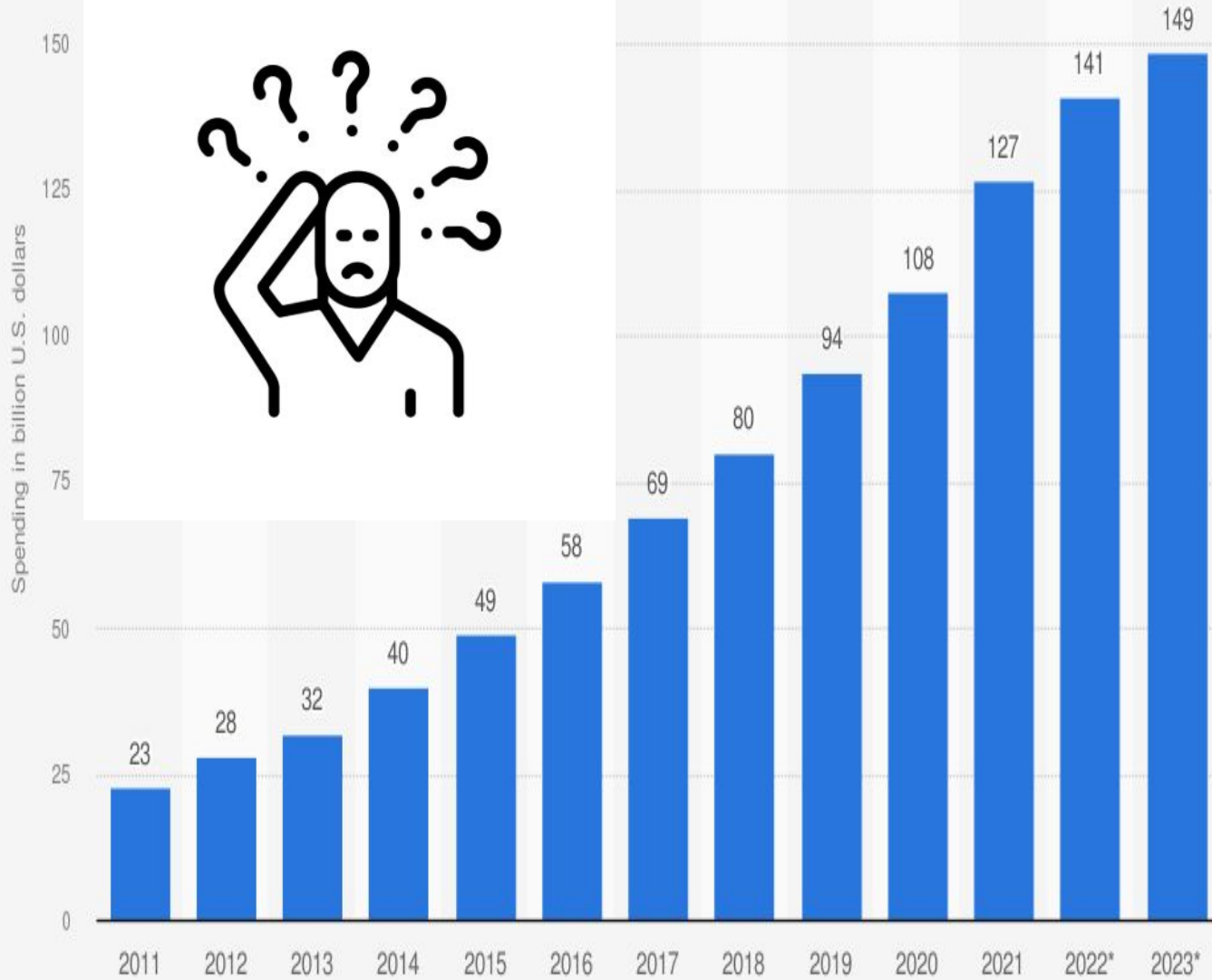
DR. CSICSOR JÁNOS



- Daganatos betegségek
- Elhízás, ízületi problémák, rezisztenciák
- Szív és érrendszeri problémák
- Stressz, Allergia, Autizmus
- Alzheimer kór, Parkinson, Demencia,
- Autoimmun betegségek, Crohn
- Glutén, laktóz, intolerancia, hisztamin
- Pajzsmirigy és hormon problémák



CIVILIZÁCIÓS BETEGSÉGEK KORA



EXPONENCIÁLIS ROMLÁS

OK

1. MODERN ÉTREND
feldolgozott ételek



**2. INTENZÍV
MEZŐGAZDASÁG**
növényvédőszer



3. GYÓGYSZEREK
antibiotikumok



4. LECTINEK, TOXINOK



5. EMELKEDŐ STRESSZ
félelem, szorongás



6. KRONÍKUS GYULLADAS
immunizavárok
emésztési panaszok






OKOZAT



AZZÁ VÁLUNK, AMIT ESZÜNK






EGÉSZSÉG

-  Valódi tápanyagok
-  Energia
-  Mentális tisztaság

„Hadd legyen az ételed
a gyógyszered,
és a gyógyszered
az ételed!”
– Hippokratész



BETEGSÉG

-  Üres kalóriák
-  Fáradtság
-  Krónikus problémák

A TÁPLÁLKOZÁSI LÁNC:

De hogyan tudnak nekünk ártani az ételeink?

A választ erre pedig az un. „táplálkozási láncban” kell keresni.

Mert a táplálkozási láncban az elmúlt kb. **100 évben** súlyos problémák lettek.

HIÁNYZIK

ÁSVÁNYI ANYAGOK (csak a környezetből)

VITAMINOK

MIKROBIOM - ÉLŐFLÓRA

ENZIMEK

BELEKERÜLT

NÖVÉNYVÉDŐSZEREK

ANTIBIOTIKUMOK, VAKCINÁK

NEHÉZFÉMEK, FLUORID

LEKTINEK, GMO

TARTÓSÍTÓ SZEREK, KOZMETIKUMOK

ELEKTROSMOG...stb.

AZ ÉTEL A TÁNYÉRUNKON

Ami végül
bennünk landol

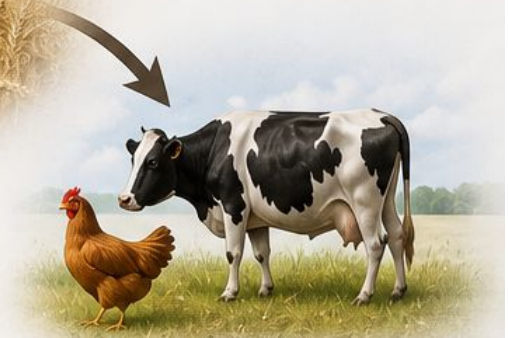
KERESKEDELEM

Csomagolás,
tárolás,
logisztika



KÖRNYEZET

Permetezett gabona,
talaj, víz, levegő



ÁLLATTENYÉSZTÉS

Takarmányozás,
kezelések



ÉLELMISZER- FELDOLGOZÁS

Adalékanyagok,
tartósítók,
ipari eljárások



**A TÁPLÁLKOZÁSI LÁNC MA MÁR NEM AZ ÉLETET TÁMOGATJA,
HANEM SOKSZOR ÉPP AZ EGÉSZSÉGÜNK ROVÁSÁRA MŰKÖDIK.**

MI TŰNT EL AZ ÉTELEINKBŐL?

Nem csak az a baj, ami benne van...
hanem az is, ami már nincs.



ÁSVÁNYI
ANYAGOK



VITAMINOK



MIKROBIOM
(ÉLŐFLÓRA)



ENZIMEK



A TALAJTÓL AZ ASZTALIG
SOK MINDEN ELVESZIK ÚTKÖZBEN.

MI KERÜLT BE HELYETTE?

A hiányt nem hagytuk üresen...
feltöltöttük valamivel.



NÖVÉNYVÉDŐ
SZEREK



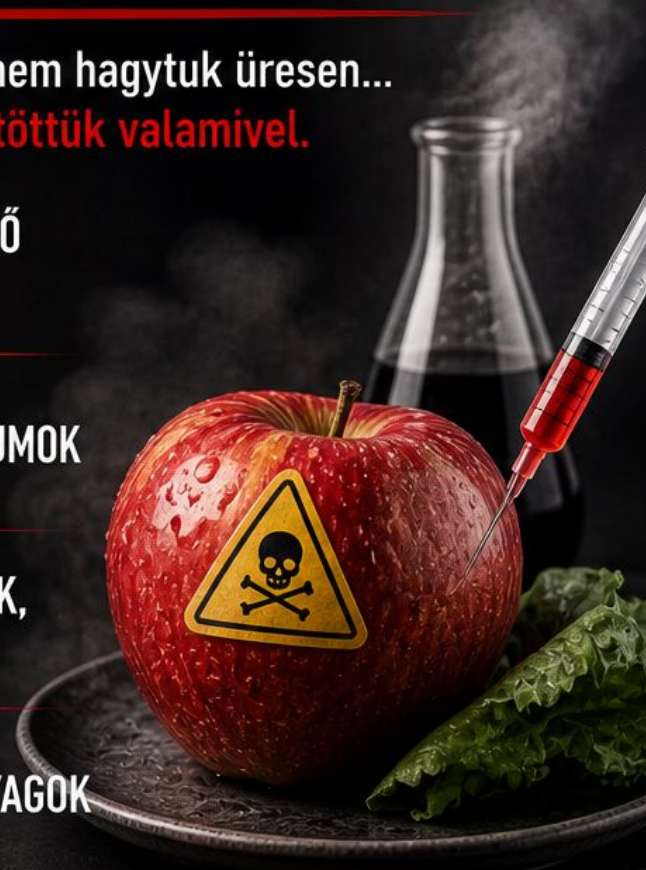
ANTIBIOTIKUMOK



NEHÉZFÉMEK,
TOXINOK



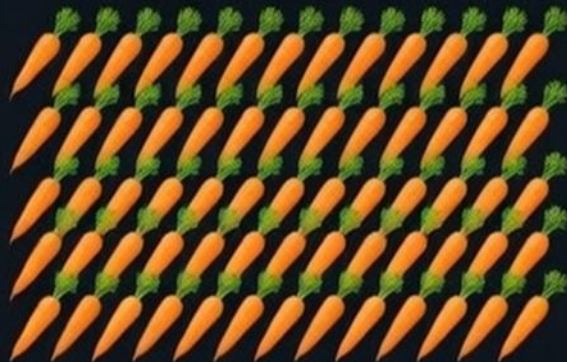
ADALÉKANYAGOK



EZEK AZ ANYAGOK IDEGENEK
A TESTÜNK SZÁMÁRA.

NUTRIENT DEFICIENCY

FROM 1950 TO 2000



MINDEZEK A VÁLTOZÁSOK

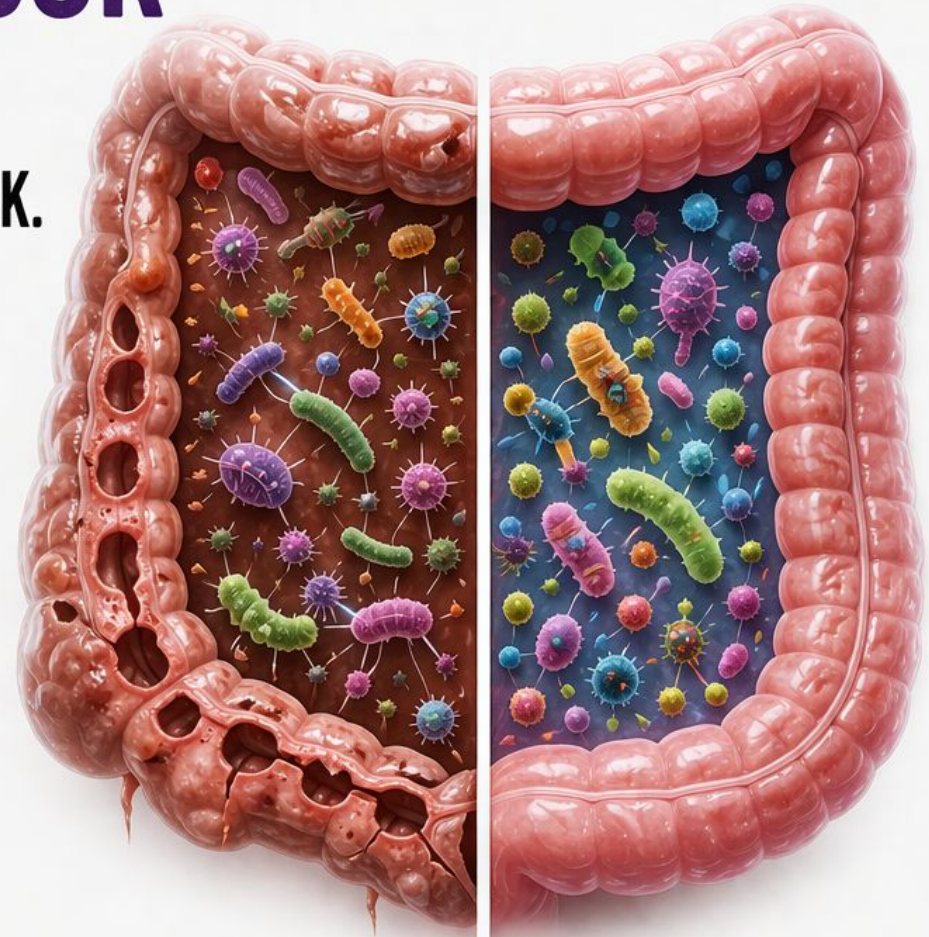
LEGFŐKÉPPEN A BENNÜNK ÉLŐ
MIKROBIOMOT ÉS A BÉLFALAT KÁROSÍTJÁK.

KÁROSODÓ MIKROBIOM ÉS BÉLFAL

- ✗ A JÓ BAKTÉRIUMOK CSÖKKENNEK
- ✗ A KÁROS MIKROORGANIZMUSOK ELSZAPORODNAK
- ✗ A BÉLFAL ÁTERESZTŐ KÉPESSÉGE NŐ (SZIVÁRGÓ BÉL)
- ✗ GYULLADÁSOK, IMMUNRENDSZERI EGYENSÚLY FELBORUL

EGÉSZSÉGES MIKROBIOM ÉS BÉLFAL

- ✓ DIVERZ ÉS EGÉSZSÉGES MIKROBIOM
- ✓ ERŐS BÉLFAL, JÓ VÉDŐBARRIER
- ✓ TÁPANYAGOK FELSZÍVÓDÁSA OPTIMÁLIS
- ✓ ERŐS IMMUNRENDSZER, GYULLADÁSOK CSÖKKENNEK



A SZIVÁRGÓ BÉL
A CIVILIZÁCIÓS BETEGSÉGEK
EGYIK LEGFŐBB OKA.



KÖVETKEZMÉNYE:
AZ AUTOIMMUN BETEGSÉGEK
KIALAKULÁSA.

1

MIKROBIOM & BÉLFAL

A PROBLÉMA ITT KEZDŐDIK.



JÓ BAKTÉRIUMOK
CSÖKKENNEK



KÓROKOZÓK
ELSZAPORODNAK

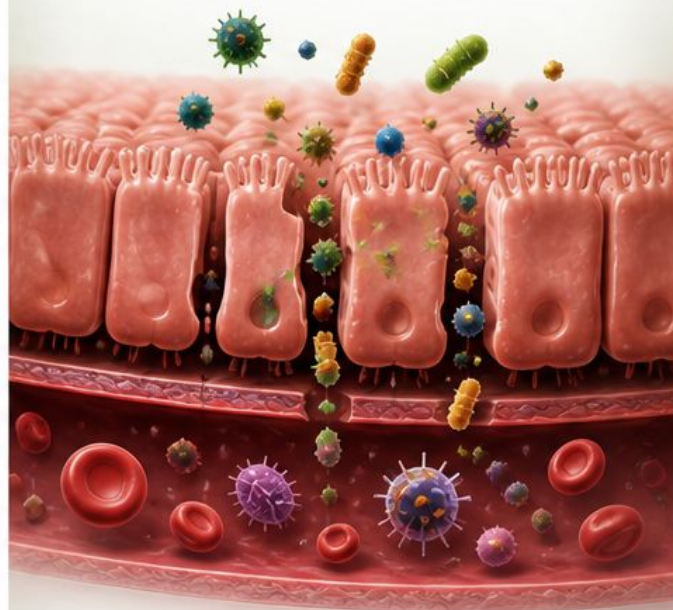


GYULLADÁS
INDUL

2

SZIVÁRGÓ BÉL

A BÉLFAL ÁTERESZTŐVÉ VÁLIK.



NEM KÍVÁNT ANYAGOK
JUTNAK A VÉRBE



IMMUNREAKCIÓ
INDUL

3

KÖVETKEZMÉNY

KRÓNIKUS GYULLADÁS



CIVILIZÁCIÓS
BETEGSÉGEK



A MIKROBIOM ÉS A BÉLFAL
SÉRÜLÉSE MINDENNEK AZ ALAPJA.

VAJON A CIVILIZÁCIÓS BETEGSÉGEK MEGELŐZHETŐEK LENNÉNEK, HA?:

VAGY MÁSKÉPPEN FOGALMAZVA EGÉSZSÉGÜNKET FENNTARTHATNÁNK, HA?:

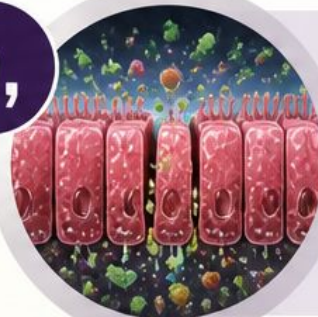
a,



MEGŐRIZNÉNK
A MIKROBIOM
EGYENSÚLYÁT

ÉS

b,



MEGAKADÁLYOZNÁNK
A BÉLFAL
SZIVÁRGÁSÁT?

IGEN!



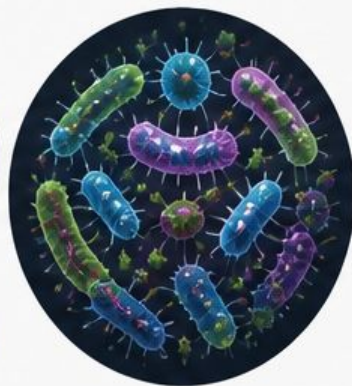
MI ERRE A LEGFŐBB BIZONYÍTÉK?

A KÉK-ZÓNÁK,
AHOL AZ EMBEREK ÁTLAGÉLETKORA
100 ÉV FELETTI, EGÉSZSÉGBEN !

A KÉK-ZÓNÁK-BAN (MAX. 10) ÉLŐ EMBEREK BEN **EGYETLEN KÖZÖS RÉSZ VAN:**



20-30 ÉVESEK

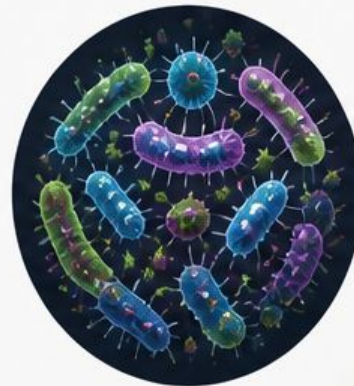


AZ ADOTT TERÜLETEN
ÉLŐ IDŐS EMBEREK
BÉLFLÓRÁJA

AZONOS

AZ ADOTT TERÜLETEN ÉLŐ
20-30 ÉVES EMBEREK
BÉLFLÓRÁJÁVAL:

=



IDŐSEK
100+ ÉV

HA FIATALON TARTJUK A BÉLFLÓRÁNkat,
AKKOR AZ IS **FIATALON TART BENNÜNKET.**



DE MI AZ A MIKROBIOM?

RÖVIDEN A TÉNYEK:

	BÉLFLÓRA TÖMEGE	kb 2 kg
	BAKTÉRIUM SEJTSZÁM	10X
	BAKTÉRIUM GÉNÁLOMÁNY	150X



**TÖBB EZER FÉLE BAKTÉRIUM,
5 TÖRZS 3 BÉLTÍPUS**

HASZNOS ÉS KÁROS FLÓRA !!!



**MI TÁPLÁLJUK ŐKET.
ŐK MEGVÉDENEK BENNÜNKET.**



EZ EGY ŐSI SZÖVETSÉG!



A MIKROBIOM (95%-A) A VASTAGBÉL BEN ÉL, OTT MÁR NINCS EMÉSZTÉS, CSAK FELÉPÍTÉS.



GYAKORLATILAG EGY VEGYI GYÁR
(FERMENTOR),
AMI ELŐÁLLÍTJA A TÖBBEK KÖZÖTT:

a,



AZ IMMUNRENDSZER
MOLEKULÁIT

b,



A VITAMINOK
NAGY RÉSZÉT

c,



A HORMONOK
ELŐMOLEKULÁIT



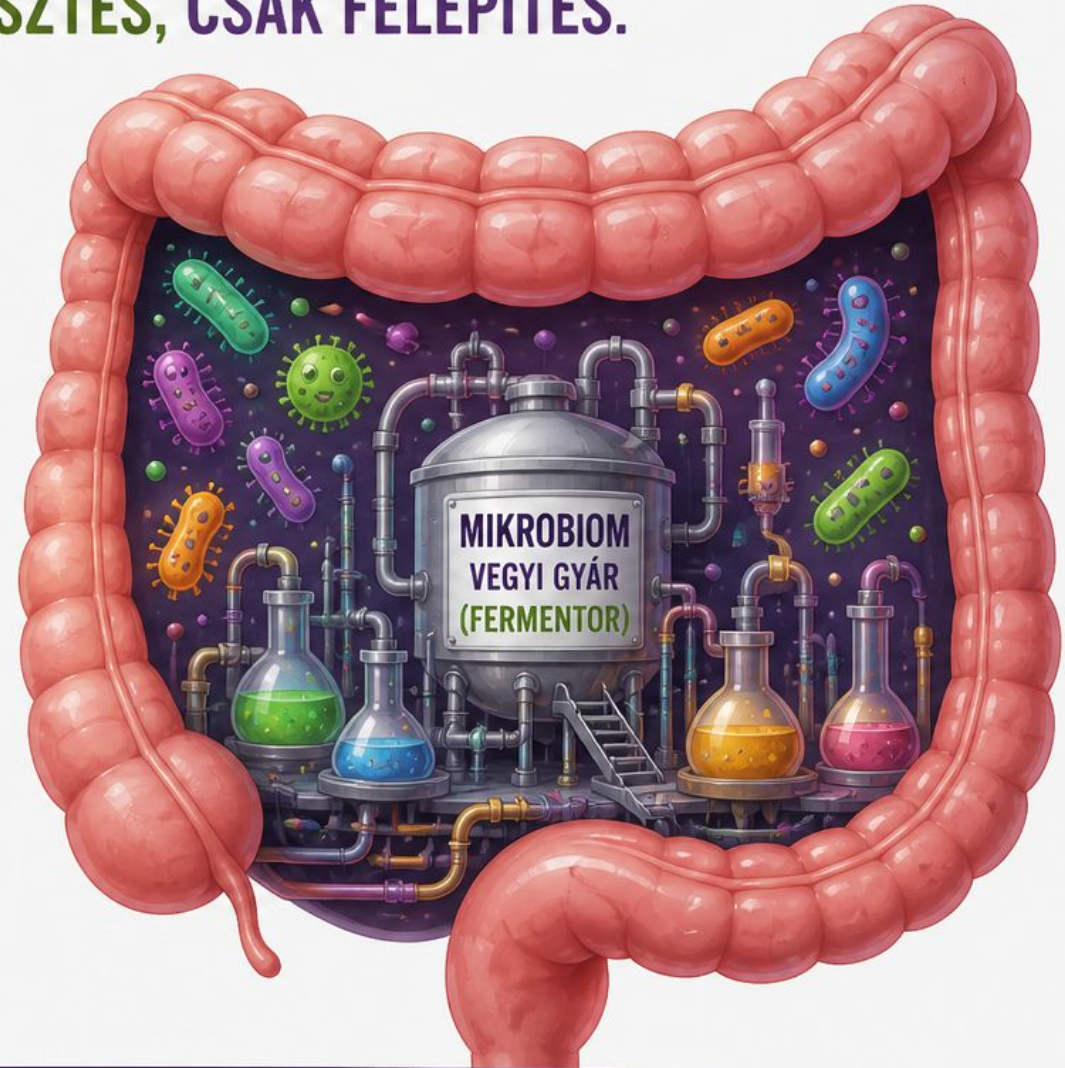
SZIMBIÓZISBAN ÉLNEK EGYMÁSSAL
ÉS A GAZDASZERVEZETTEL.



NINCS KÉT EGYFORMA BÉLFLÓRA.



NÉLKÜLÜK NEM TUDNÁNK ÉLETBEN MARADNI.



A MIKROBIOM A TESTÜNK
LEGFONTOSABB ÖKOSZISZTÉMÁJA.



HA ÓVJUK, Ő MEGVÉD,
HA KÁROSÍTJUK, MEGBETEGÍT.

KÉT KÜLÖN DOLOG – KÉT KÜLÖN FELADAT

AZ EMÉSZTŐ RENDSZER ÉS A MIKROBIOM NEM UGYANAZ.

EMÉSZTŐ RENDSZER

A TESTÜNK RÉSZE

LEBONTÁS

Az étel feldolgozása, tápanyagok felszívódása



Emésztés



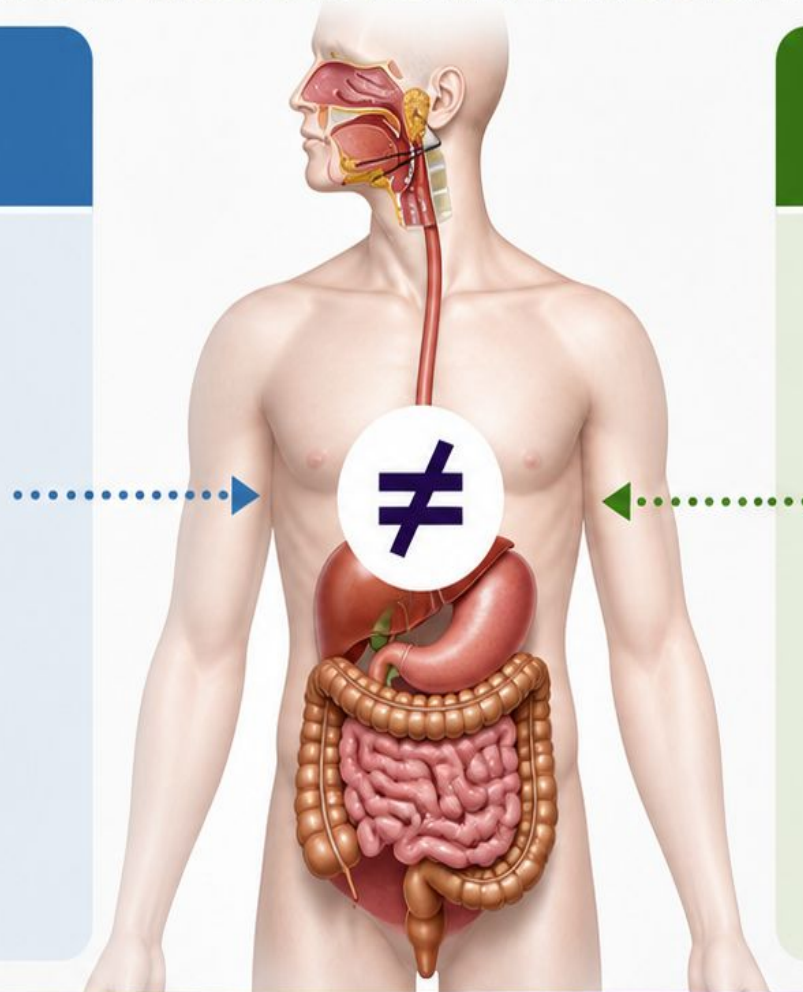
Lebontó enzimek végzik



Nyálmirigyek, hasnyálmirigy, epe, vékonybél



A tápanyagok felszívódnak



MIKROBIOM

A TESTÜNK PARTNERE

FELÉPÍTÉS

Egészség támogatása, védelem, egyensúly fenntartása



Baktériumok által termelt enzimek végzik



Vegyigyár / Fermentor



Véd, erősít, szabályoz, egyensúlyban tart



Itt már nincs emésztés – itt felépítés történik



HA A MIKROBIOMBA EMÉSZTETLEN ÉTEL KERÜL

ΧΕΛΛΕ ΞΗΝΕΥΤΗ

MIKRO BIOM 24

ÉLŐFLÓRÁT ÉS BUTIRÁTOT
TARTALMAZÓ
ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ KAPSZULA

ΧΕΛΛΕ ΞΗΝΕΥΤΗ

MIKRO BIOM 24

30 milliárd CFU
24 féle törzs
a napi adagban

ÉLŐFLÓRÁT ÉS BUTIRÁTOT
TARTALMAZÓ
ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ KAPSZULA

30 db vega gyomorsav ellenálló kapszula

MIKROBIOM-24

- A termékben található probiotikus élő törzsek hozzájárulhatnak az egészséges bélflóra kialakításához és fenntartásához
- A termék butirát (vajsav) tartalma hozzájárulhat a normál bélfunkciók és emésztési folyamatok kialakításához

Támogassa a hasznos bélflóráját rostanyagokban dús étkezéssel. A hasznos baktériumok növekedéséhez nélkül nem jutnak energiaforráshoz és nehezebben tudják kifejteni pozitív hatásukat.

- CUKORMENTES
- GLUTÉNMENTES
- VEGÁN TERMÉK
- GMO MENTES
- TARTÓSÍTÓSZER MENTES
- ÉRZÉKÉNY

ΧΕΛΛΕ ΞΗΝΕΥΤΗ

MIKRO BIOM 24

30 milliárd CFU
24 féle törzs
a napi adagban

ÉLŐFLÓRÁT ÉS
BUTIRÁTOT TARTALMAZÓ
ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ KAPSZULA



Hymato's

GluteNO[®]



Hymato's
GluteNO[®]

- ΛΛΜΥΕΣΣ
- A termékben lévő proteáz enzim már a gyomorban elősegíti a fehérjék (glutén) emésztését.
 - A glutamin támogatja az egészséges emésztőrendszert és hozzájárul a természetes védekezőképesség erősítéséhez.
 - A laktáz enzim javítja a laktóz emésztését és lebontását.
 - A bromelain és a papain enzimek segítik az emésztést és a fehérjék lebontását.
 - A proteáz, lipáz, amiláz és celluláz enzimek segítik a táplálék emésztését és annak biohasznosulását. Ezáltal növelik a szervezet vitalitását és az immunrendszer hatékonyságát.

Tolerase G[®] glutén bontó enzimet és egyéb emésztőenzimeket tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula

60 db vege kapszula

- 35% CUKORMENTES
- 100% VEGÁN TERMÉK
- 100% LAKTÓZMENTES
- 34% ÉDESÍTŐSZER MENTES

www.hymato.hu

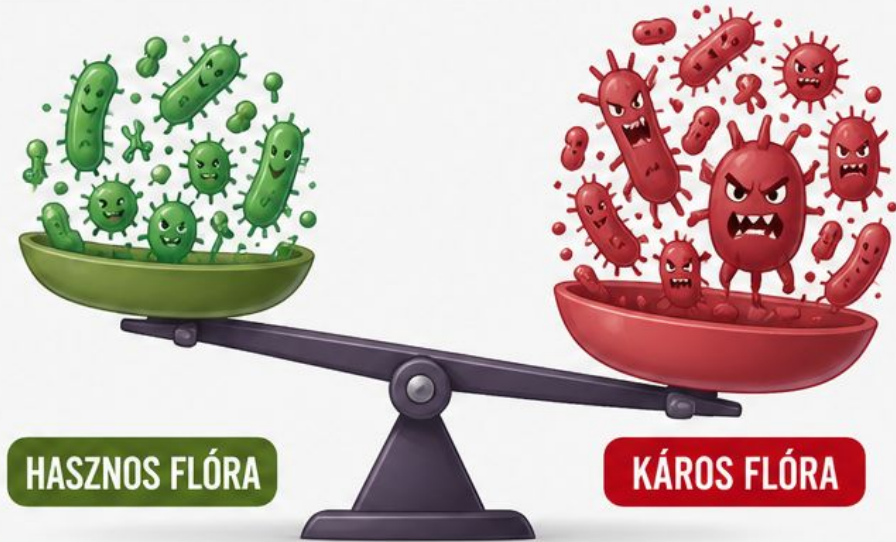
DE MI VAN, HA **KÁROSODIK** A MIKROBIOM ?

HOGYAN KÁROSODHAT?

a,

LEGYENGÜL A HASZNOS FLÓRA
ÉS **TÚLSZAPORODIK A KÁROS FLÓRA**

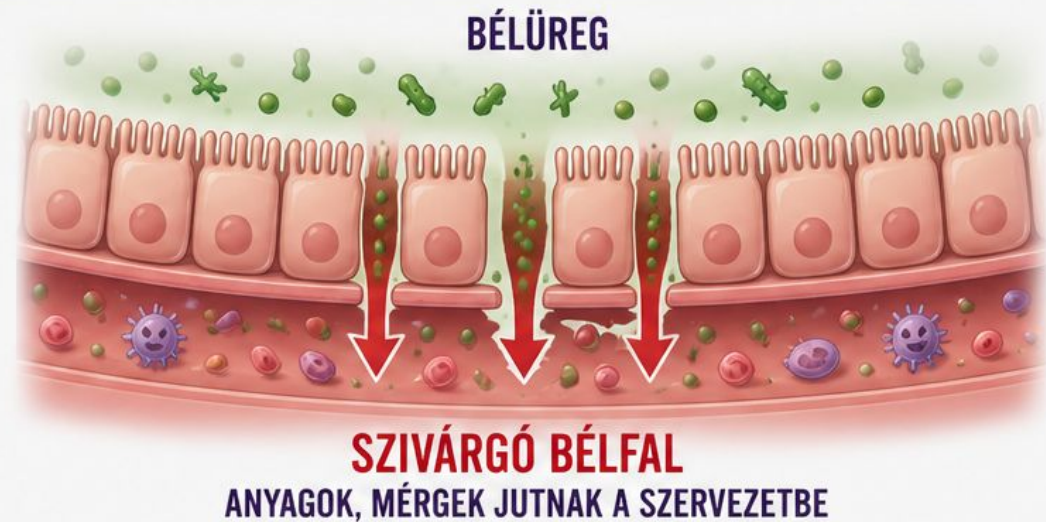
- ANTIBIOTIKUMOK
- VÍRUSOK, IDEGEN BACIK
- NEM KAPNAK ENNI (ROSTANYAGOK)
- TARTÓSÍTÓ SZEREK, KÖRNYEZETI MÉRGEK



b,

KILYUKAD (SZIVÁROG) A BÉLFAL

- LEKTINEK
- NÖVÉNYVÉDŐ SZEREK
- GYÓGYSZEREK (NSAID)



A CIVILIZÁCIÓS BETEGSÉGEK KIALAKULÁSA

Modern hatások a bélbarrierre



ULTRAFELDOLGOZOTT
ÉTELEK



STRESSZ, FÉLELEM



ANTIBIOTIKUMOK



GLIFÓZÁT



LEKTINEK



SÉRÜLT BÉLBARRIER

A MIKROBIOM HELYREÁLLÍTHATÓ

A TESTED KÉPES REGENERÁLÓDNI.



1

TÁPLÁLÁS

EZ A LEGFONTOSABB



ROSTOK + VALÓDI ÉTELEK

A jó baktériumok tápláléka.
Ez a mikrobiom alapja.

2

BEVITEL

HASZNOS BAKTÉRIUMOK ÉS ÖSSZETEVŐK



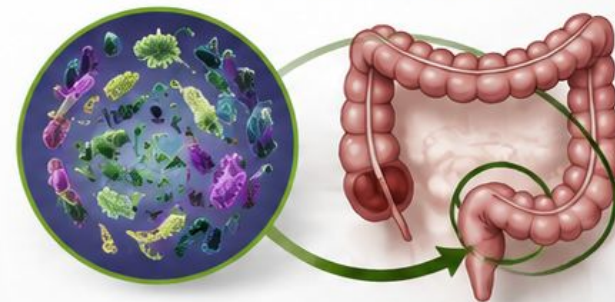
FERMENTÁLT ÉTELEK / PROBIOTIKUMOK

Támogatják a jó baktériumok
visszatelepülését.

3

SPECIÁLIS ESET

ORVOSI BEAVATKOZÁS



SZÉKLET TRANSZPLANTÁCIÓ

Súlyos esetekben hatékony
megoldás lehet.



A MIKROBIOM KEZEDBEN VAN.

A megfelelő táplálással és életmóddal újra egyensúlyba hozhatod.

MIÉRT NEHÉZ A MIKROBIOM VISSZAÁLLÍTÁSA?

A MODERN ÉLETMÓD MINDEN NAP **ROMBOL**.

ÁLLANDÓ TERHELÉS



Feldolgozott élelmiszerek, adalékanyagok, cukor, transzsírok.



A jó baktériumok éheznek, a rosszak elszaporodnak.

KEMIKÁLIÁK ÉS TOXINOK



Növényvédő szerek, műanyagok, nehézfémek, környezeti toxinok.



Gyulladást okoznak, károsítják a bélfalat és a mikrobiomot.

KRÓNIKUS STRESSZ



Az idegrendszer hat a bélre, és felborítja a mikrobiom egyensúlyát.



Rontja az emésztést, a gyulladás nő, a baktériumok sérülnek.

ALVÁSHIÁNY



Az alvás alatt regenerálódik a bél és a mikrobiom.



Alváshiány = gyengébb bélvédelem, több gyulladás, lassabb helyreállítás.

MOZGÁSSZEGÉNY ÉLETMÓD



A mozgás táplálja a jó baktériumokat és serkenti a bélműködést.



Mozgáshiány = stagnálás, gyengébb diverzitás, lassú helyreállítás.



EZEK EGYÜTT MINDEN NAP **VISSZAVETNEK**, EZÉRT **NEM ELÉG** NÉHÁNY JÓ DÖNTÉS.



TUDATOS, KÖVETKEZETES ÉLETMÓD KELL A **VALÓDI HELYREÁLLÍTÁSHOZ**.

MILYEN JÖVŐBELI MEGOLDÁSOK SEGÍTHETNEK A BÉLFLÓRA HELYREÁLLÍTÁSÁBAN?

1



FÉREGNYÚLVÁNY

A féregnyúlvány elvileg tekinthető egy mikrobiom törzstenyészetnek, ami megőrzi a mikrobiom spektrumot. Ennek megértéséhez és bizonyításához még sok vizsgálat kell.

2



MIKROBIOM GYÓGYÁSZAT

Az USA-ban és Dél-Koreában vannak már mikrobiom kórházak, ahol a betegségeket bizonyos baktériumok jelenlétéhez vagy hiányához kötik, és így gyógyítanak.

3



BÉL-AGY TENGELY MEGISMERÉSE

Az agy elvileg megőrzi a mikrobiom összetételének információját. Ha sikerül „kiolvasni” az összetételt, akkor regenerálható az eredeti flóra.

4



SZÉKLET TRANSZPLANTÁCIÓ

Bizonyos esetekben (pl. súlyos bélgyulladás, visszatérő fertőzések) hatékony megoldás lehet a mikrobiom gyors helyreállítására.

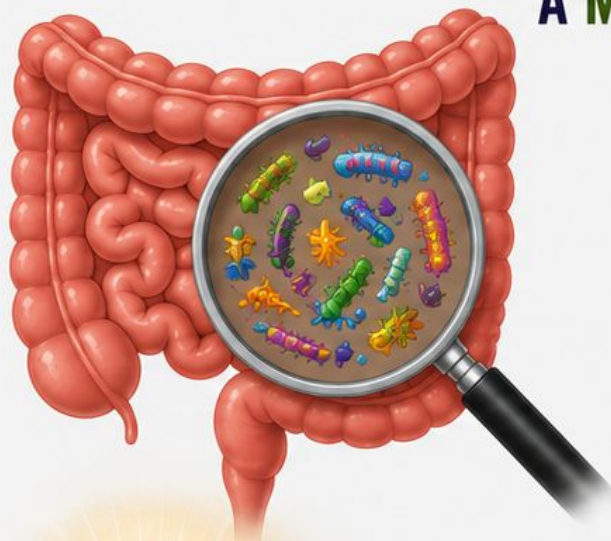


DE MINDIG A **MEGELŐZÉS** A LEGJOBB MEGOLDÁS
TUDatosan ÉTKEZZÜNK TISZTA ÉTELEKET ÉS VIGYÁZZUNK A BÉLFLÓRÁNKRA
ÉS AKKOR ŐK IS VIGYÁZNAK RÁNK!



A GLOBÁLIS MIKROBIOM

A MIKROBIOMOD A KÖRNYEZETEDBŐL ÉPÜL.



VAGYIS HONNAN IS KERÜLNEK
A BACIK A BÉLRENDSZERBE?



STERILEN
SZÜLETÜNK.
A MIKROBIOM
KÍVÜLRŐL ÉPÜL FEL.



TALAJ



ÉTEL



VÍZ



KAPCSOLATOK

A természettel,
állatokkal és más
emberekkel való
kapcsolat is
formálja a
mikrobiomodat.



TEHÁT AMIT KIZÁRUNK A KÖRNYEZETÜNKBŐL,
AZT A MIKROBIOMUNKBÓL IS KIZÁRJUK.





A BÉLFLÓRA VISSZAHAT A TESTRE

Bél-agy tengely

A DIVATOKRA NEM REAGÁL CSAK JELEZ
A HOSSUTÁVÚ VÁLTOZÁS A TESTET IS ÁTALAKÍTTJA

RÓMAI BIRODALOM A BÚZA BIRODALOM

A mezőgazdaságra
(gabonakönyha) való átállás után
az emberek alacsonyabbak és
gyengébbek lettek

TÖBB KALÓRIA DE
KEVESEBB TÁPANYAG

AZ ÁTLAG MAGASSÁG
30 cm-el CSÖKKENT

KÍNAI ÁSATÁS, TÖBB MINT 2000 ÉVE

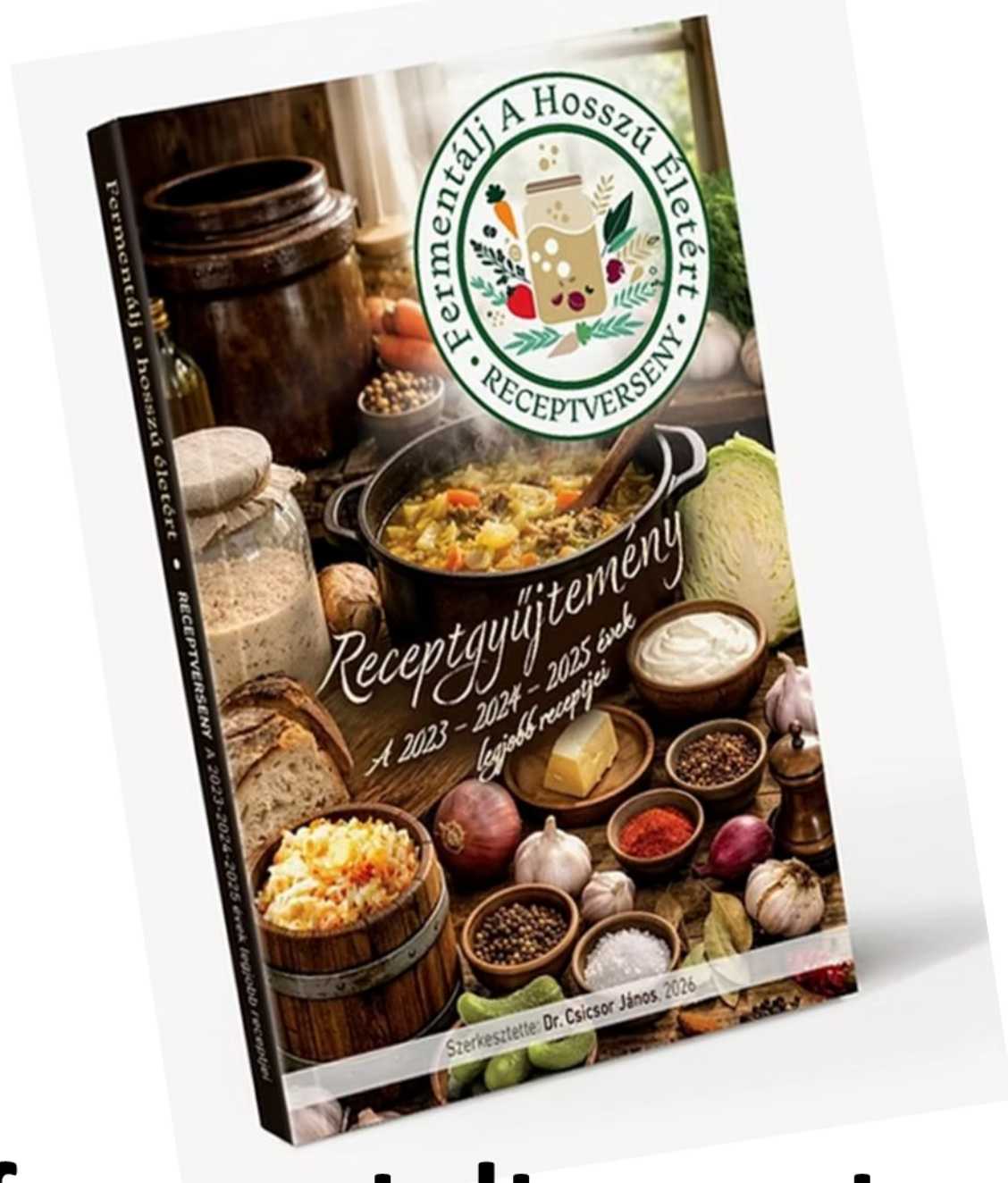
UGYANOLYAN KORSÓ, MA

**KÉRDÉS:
KIVESZIK VAGY
BETESZIK
?**

AZ EMBERI BÉLFLÓRA NEM VÁLTOZIK A DIVATOK SZERINT

TÖBB 100 VAGY 1000 ÉV KELL HOZZÁ
AZ EMBERT HOSSZÚTÁVRA TERVEZTÉK

VAJON MI LEHETETT AZ EREDETI TERVEKBEN?



www.fermentaltreceptverseny.hu

KÖSZÖNÖM
MEGTISZTELŐ
FIGYELMÜKET



vitalis
WEBÁRUHÁZ
A tudatos emberek boltja

www.vitaliswebaruhaz.hu