

TÁPLÁLKOZÁS

ÉS

EGÉSZSÉG



Prof. Dr Dinya Zoltán

AZ EGÉSZSÉG „ALKALMAZKODÓ KÉPESSÉG”.



IDŐ

PÉNZ

EGÉSZSÉG

Gazdag az, akinek több a pénze, mint a vágya,
és az a szegény, akinek a vágya több, mint a pénze...
A boldogság titka nem az, hogy még többet szerezzünk,
hanem az, hogy örüljünk annak, amink van,
és hogy kitöltsük életünk üres kereteit ahelyett,
hogy azokat tovább tágítanánk.

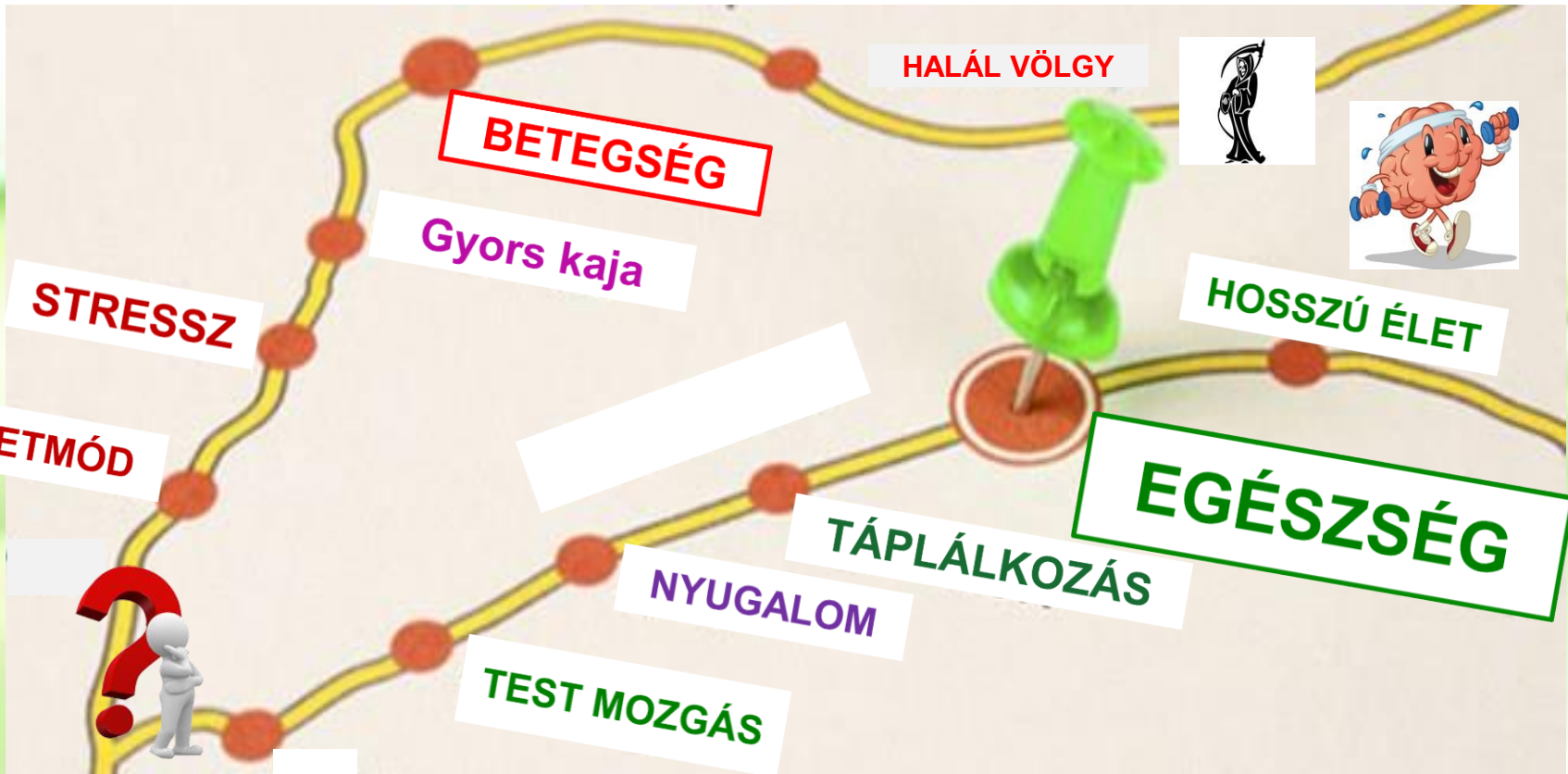
Szent-Györgyi Albert



TALÁLD MEG AZ EGENSÚLYT!

kor		pénz	idő	egészség
< 20	év	✗	✓	✓
20-60	év	✓	✗	✓
> 60	év	✓	✓	✗





ÉLETEDRŐL SZÓLÓ DÖNTÉS: MELYIK UTAT AKAROD JÁRNI?!

az egészség alapjai



rendszeres
fizikai
aktivitás



jó
táplálkozás



megfelelő
alvás
nyugalom

ÉLETTARTAM

← EGÉSZSÉG →

ÉLETMINŐSÉG ↑



?

Korai szűrés

Anyagi biztonság

Agyhasználat, tanulás

**Mentális kiegyensúlyozottság
(család, barátság, szerelem, siker)**

Fizikai aktivitás/sport

Egészségtudatos életmód

**Egészségtudatos táplálkozás
(a homeosztázis fenntartása)**

A VILÁG TÁPLÁLKOZÁSÁNAK EGÉSZSÉGI SORRENDJE

(Oxfarm,2014.01.15;www.foodsafetynews.com)

1.HOLLANDIA

2-3.Svájc,Franciaország

4-8.Svédország,Dánia,Ausztria,Belgium,Olaszország

9-13.Görögország,Norvégia,Portugália,Németország.Ausztrália

14.Lengyelország.....

21.Egyesült Államok(USA)

22.Japán

23.Új-Zéland

24.Izrael

25-27. Kanada,Észtország,Brazília

➔ 28.MAGYARORSZÁG

29.Szlovákia.....

120.Szaud Arábia

121.Jordánia

122-123.Mexiko,Fidzsi

124.Kuwait



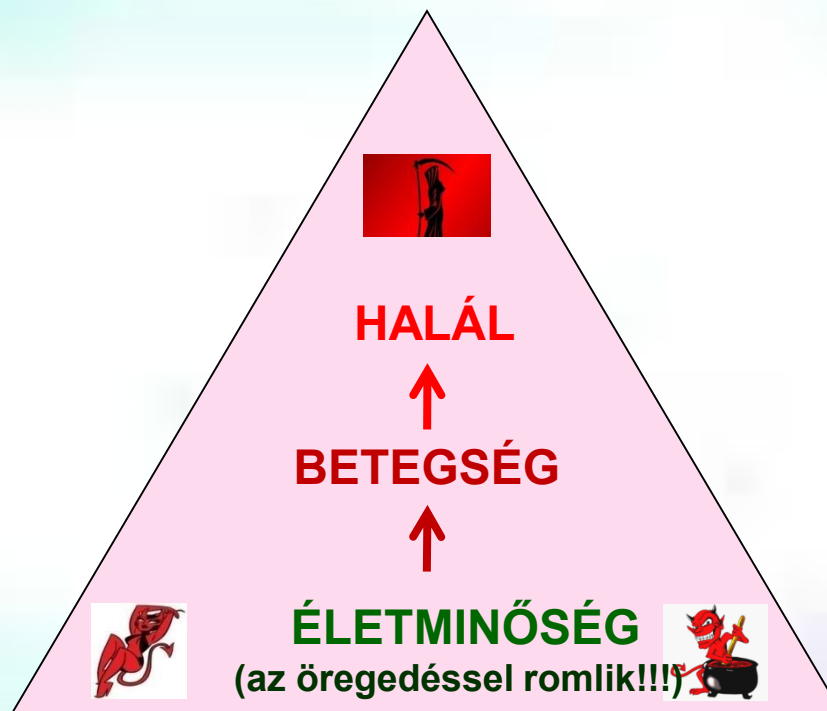
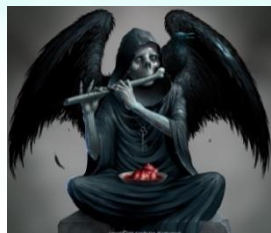
„A HALÁL TÖRVÉNY ÉS
NEM BÜNTETÉS”



„AZ ÖRDÖG LELKIISMERETE-
SEN SZÁMOLJA KI ÉVEINKET”

(Seneca) **TÁPLÁLKOZÁS/GENETIKA**

(Einstein)



ÉLETMÓD/ÉLETSTILUS



KÖRNYEZETI HATÁSOK



NINCS ÖRÖK ÉLET ,CSAK AZ
EMLÉKEKBEN ÉLÜNK TOVÁBB!!

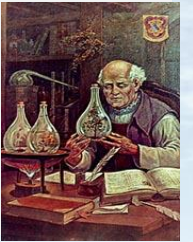




„ A természetből jön a betegség és onnan jön a gyógyulása is.”



(Paracelsus, 1493-1541)





EGÉSZSÉGTUDATOS

TÁPLÁLKOZÁS

ÉLETMÓD

MAI MODERN ORVOSI TERÁPIA

TUDATOSAN MEGALAPOZOTT KIEGÉSZÍTŐ TERÁPIA



PREVENTION



INTEGRÁLT TERÁPIA

GYÓGYULÁS

BETEGSÉGEK RIZIKÓJÁNAK CSÖKKENTÉSE



POZITIV ÉLETMINŐSÉG MEGTARTÁSA, JAVÍTÁSA, EGÉSZSÉGTUDAT FEJLESZTÉS

Prevention and Health Promotion



„ Az optimális táplálkozás a jövő orvossága.”

(Linus Pauling)

VÍZ



FRISS LEVEGŐ



PIHENÉS,
BARÁTSÁG



MOZGÁS,
BIORITMUS



JÓ TÁPLÁLKOZÁS ÉS
TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTÉS



NAPFÉNY,
AGYHASZNÁLAT

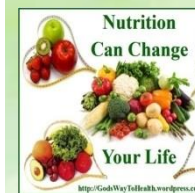


A LEGJOBB ORVOSOK



„Az orvostudomány alapja a szeretet”

/Paracelsus/



Amikor a tested enes tápanyagokat akar s nem kalóriákat!



Li	Na	Mg	Al	Si	P	S	Cl	Ar									
K	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Ni	Cu	Zn	Ga	Ge	As	Se	Br	Kr
Rb	Sr	Y	Zr	Nb	Mo	Tc	Ru	Rh	Pd	Ag	Cd	In	Sn	Sb	Te	I	Xe
Cs	Ba		Hf	Ta	W	Re	Os	Ir	Pt	Au	Hg	Tl	Pb	Bi	Po	At	Rn
Fr	Ra		Rf	Db	Sg	Bh	Hs	Mt	Uun	Juu	Jl	Uub					
		La	Ce	Pr	Nd	Pm	Sm	Eu	Gd	Tb	Dy	Hol	Er	Tm	Yb	Lu	
		Ac	Th	Pa	U	Np	Pu	Am	Cm	Bk	Cf	Es	Fm	Md	No	Lr	

vitaminok

víz

elemek, nyomelemek



szénhidrátok

**E
N
E
R
G
I
A**



proteinek

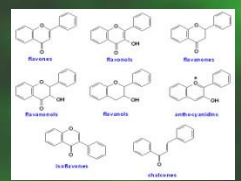


lipidek



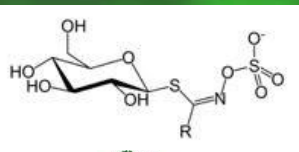
Normális sejtműködés

GYÜMÖLCSÖK



olifenolok, flavonoidok

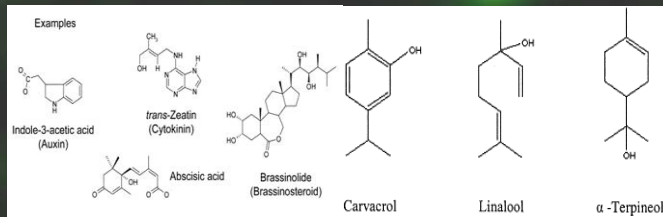
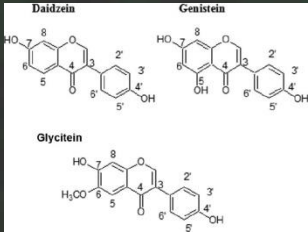
**kénvegyületek
glükózinolátok**



ZÖLDSÉGEK



terpének, fitohormonok



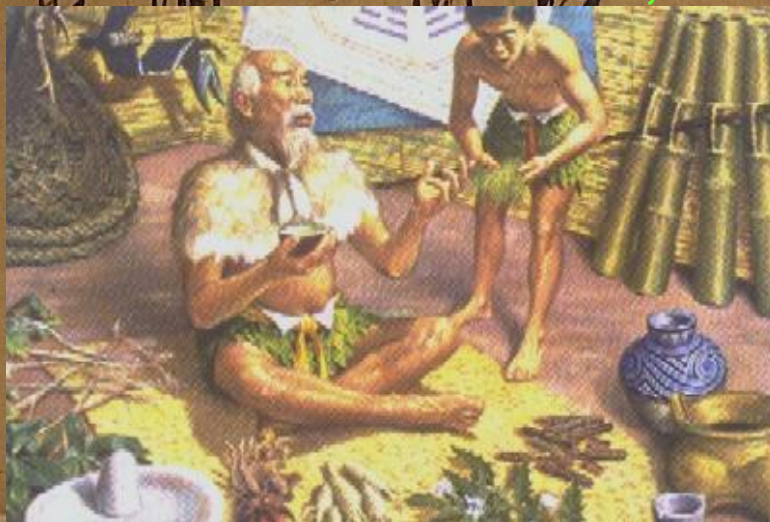


„Az élelmiszer az én
gyógyszerem”

/Ősi kínai mondás/

**„AMIKOR EGY EMBER BETEG A
DOKTORNAK ELŐSZÖR A PÁCIENSE
TÁPLÁLKOZÁSÁT ÉS ÉLETMÓDJÁT
KELL SZABÁLYOZNI.”**

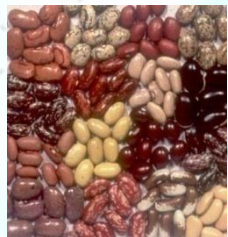
SUN SI-MIAO, TANG dinasztia, 7. század (A.C.)



A Mediterrán táplálkozás:egészség/kultúra/tudomány.



„AZ EGÉSZSÉGES EMBER TÁPLÁLÉKÁNAK
GABONÁKBÓL, GYÜMÖLCSÖKBŐL,
HÜVELYESEKBŐL, TEJBŐL, MÉZBŐL ÉS HALBÓL



KELL ÁLLNIA”
(PLATON)

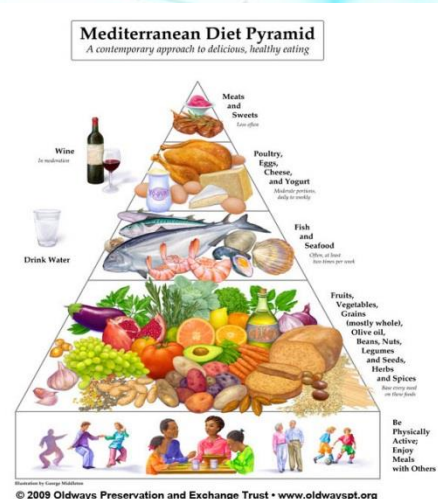


+ mértékletes borfogyasztás



MEDITERRÁN TÁPLÁLKOZÁS
és
életstílus

„Mi nem azért ülünk az asztalnál, hogy együnk,
hanem azért, hogy együtt együnk!”
/Plutarchos)



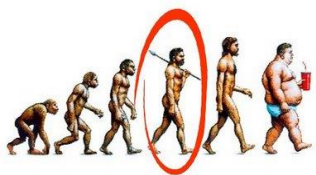
AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁKOZÁS ÚJRA DEFINIÁLÁSA



1970



2014



PALEOLITIKUS TÁPLÁLKOZÁS

•Szezonális jellegű,gyűjtögető, halászó, vadászó életmód;



A humán genom kb.40.000 évvel ezelőtt alakult ki, amikor az ember „vándorolt-gyűjtögetett” és így táplálékának 90%-a növényi eredetű volt, szemben a mai 30%-al. Ma az emberei táplálék döntően energiát adó zsír/szénhidrát, jóval kevesebb a benne a növényi rost, a gyümölcs/zöldség eredetű fitokémikália(pl. antioxidáns), ami döntően hozzájárul a **metabolikus szindrómákhoz, az elhízáshoz.** (Pl. Japán 40-50 évvel ezelőtt vette át a „nyugati étkezés”-t s rohamosan megindult az **elhízás!**).

A MODERN TÁPLÁLKOZÁSHOZ VISZONYÍTVA:

•a zsírfelvétel fele;

•2 -3-szor több protein fogyasztás;

•minimális gabona fogyasztás;

•**nulla finomított cukor, poliszaharid (liszt) fogyasztás;**

•**nulla vagy minimális alkohol;**

•**2x-es kalcium felvétel.**



•**1/6-a a só fogyasztás;**

•**2-3x nagyobb kálium felvétel;**

•**4x több C-vitamin felvétel;**

•**2x több rost fogyasztás;** PALEO

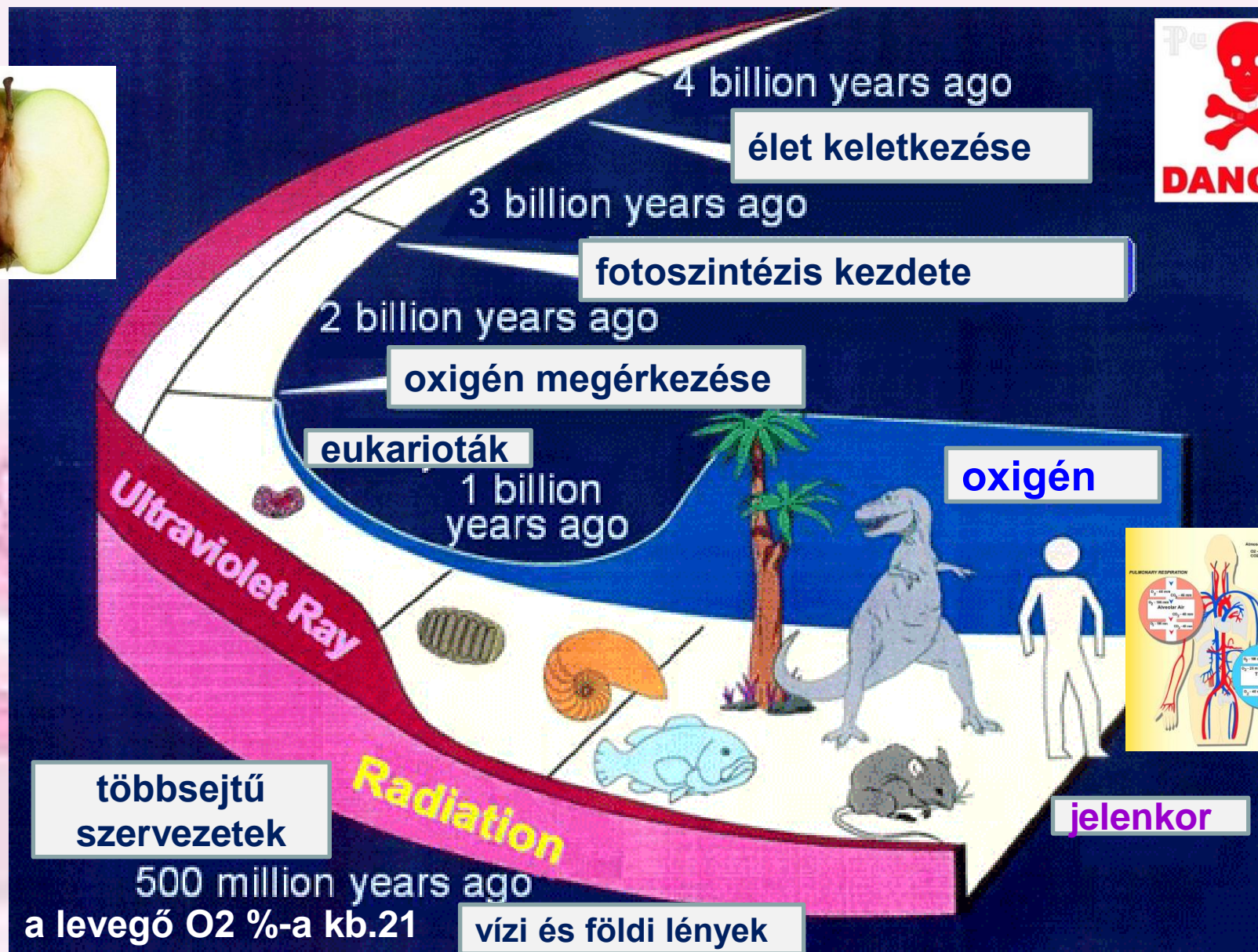
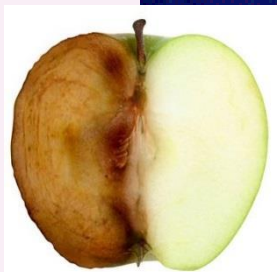
•**B-vitaminok magas aránya;**

•**makro és mikro elemek magas szintű felvétele.**



TISZTÁBB, VALÓDI BIOTÁPLÁLKOZÁS!!

„AZ EMBER TRAGÉDIÁJA:AZ OXIGÉN VESZÉLYES BARÁT!”

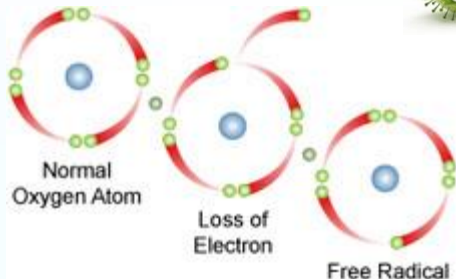


NEM ÉLHETÜNK NÉLKÜLE,DE VESZÉLYT IS JELENT EGÉSZSÉGÜNKRE!!

AZ OXIGÉN FELVÉTEL



95%



5%

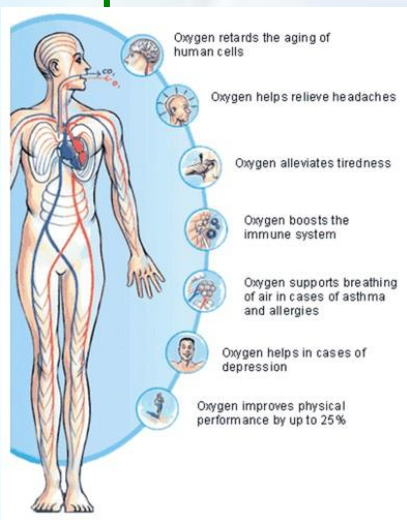


EGÉSZSÉGES
az élet alapja

VESZÉLYES
Oxidatív stressz,
betegségek,
öregedés

OXIDATÍVSTRESSZ

1mól O₂ → 3mól ATP

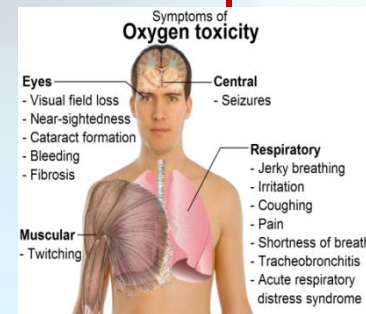
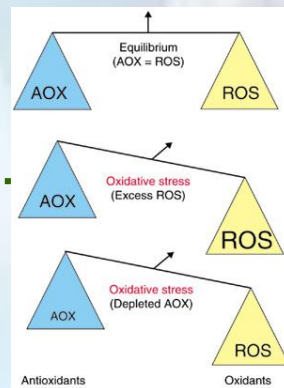


Jól működik
erős

ANTIOXIDÁNS VÉDELEM

normál ROS szint

emelkedett ROS szint

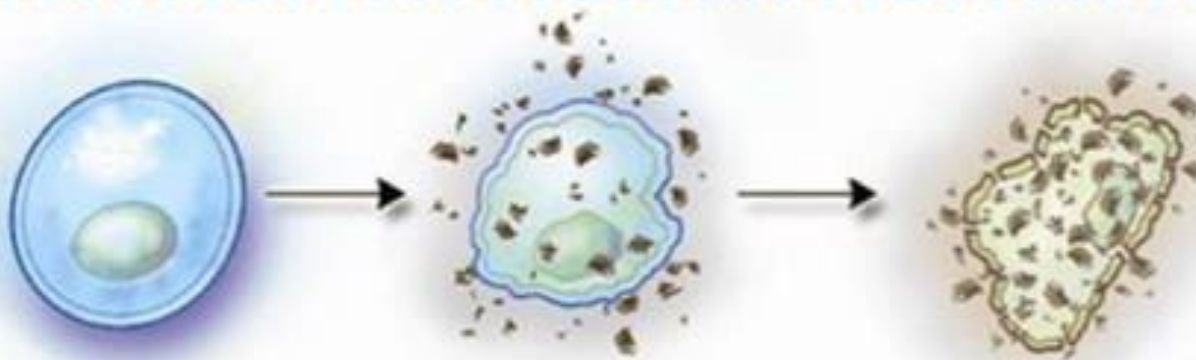


A reaktívformák termelése,
hatásai és az antioxidáns
védekező-rendszer

Rosszul működik
gyengült

Az oxigén oxidatív sajátosságai alapvető szerepet játszanak különböző élettani folyamatokban; két élű kard: az élet alapja és a sejsérülés/számos betegség okozója!!!

Ezek az almák jól szemléltetik az oxidatív stressznek a sejteinkre kifejtett, korai öregedést és betegségeket okozó, romboló hatásait.



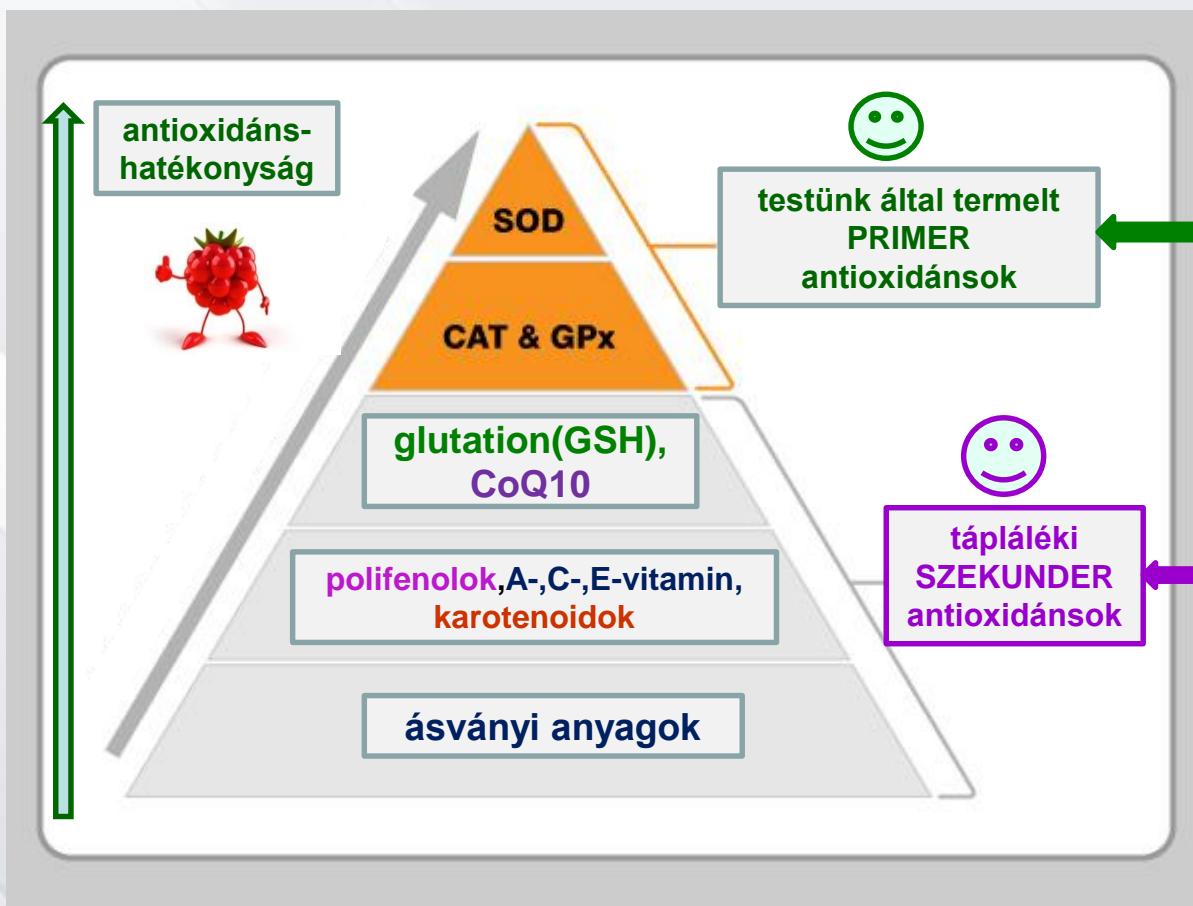
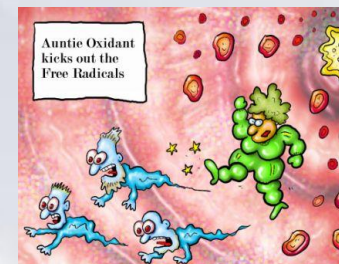
normál sejt

ROS-ok által támadott sejt

oxidatív stressz alatti sejt



PRIMER ÉS SZEKUNDER ANTIOXIDÁNSOK



😊 1:100000 ROS arány!!
gyorsan megújul,
a legjobb védelem.

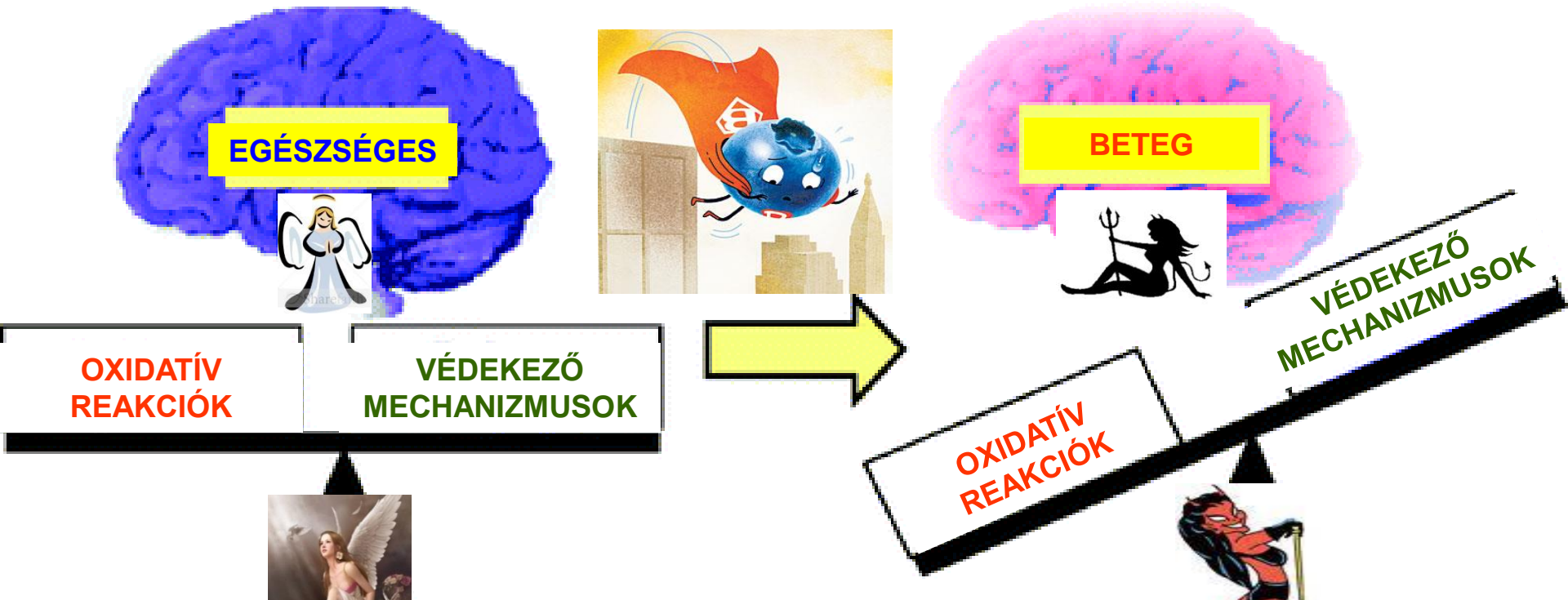
😊 1:1 arány!!
gyorsan kimerül;
nem megújuló;
folyamatosan pótolni
kell!



Figyelem: a konyhasó (NaCl) csökkenti az antioxidáns enzimek aktivitását!!!!

„AZ ÉLET EGY EGYENSÚLY”

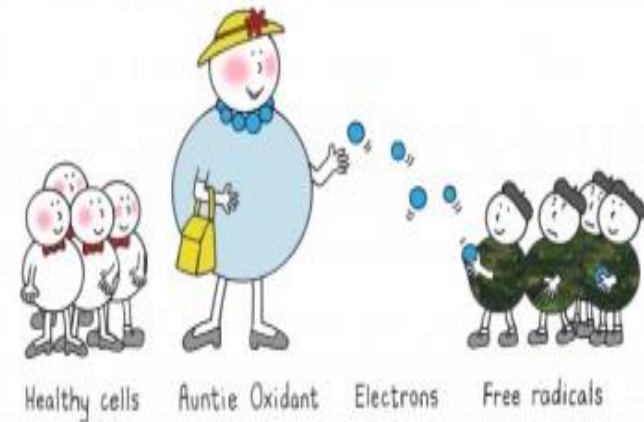
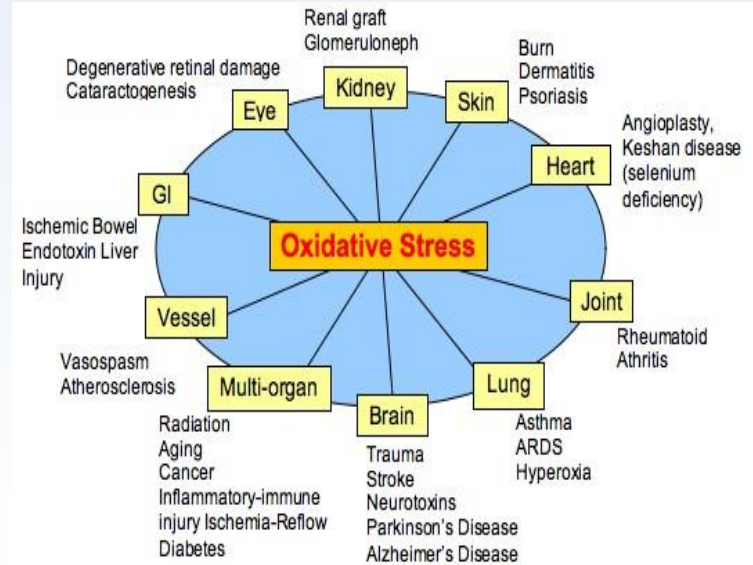
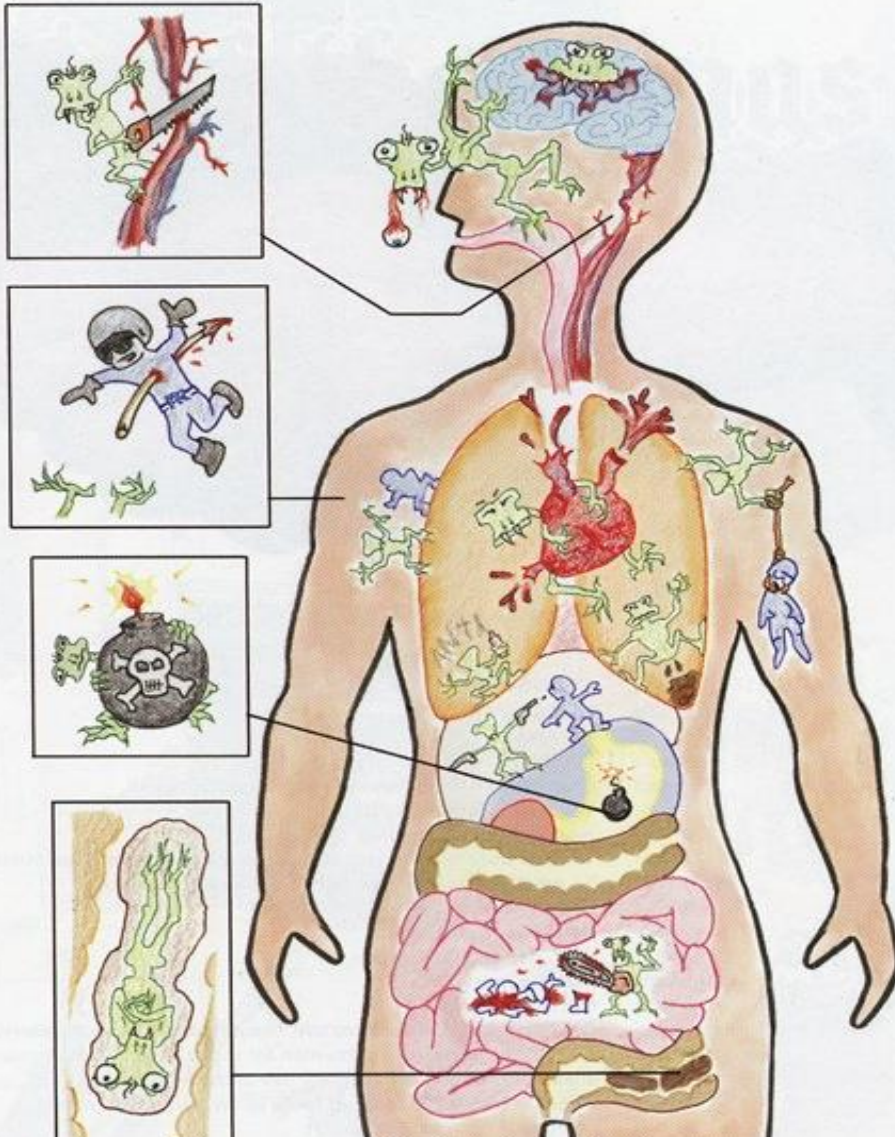
„Képesnek kell lennünk reagálni a kihívásokra,
de sohasem túl sokat, ne essünk át a ló túlsó oldalára!”



**Kerüljük, (minimálisra) csökkentsük a
a külső OXIDÁNS-FORRÁSOKAT
(dohányzás, alkohol, stressz, egészségtelen
élelmiszerek, környezeti hatások)!**



A NEM MEGFELELŐEN MŰKÖDŐ ANTIOXIDÁNS RENDSZER/AZ ANTIOXIDÁNSOK HIÁNYA TÖBB MINT 300 EGÉSZSÉGI PROBLÉMÁT//KÓRKÉPET OKOZ!!!!



„A SZERVEZETEDBEN LÉVŐ ANTIOXIDÁNSMENNYISÉG ARÁNYOS AZ ÉLETTARTAMODDAL!”



az egészség 4 alapeleme



táplálkozás



fiz.aktivitás



alvás(??)

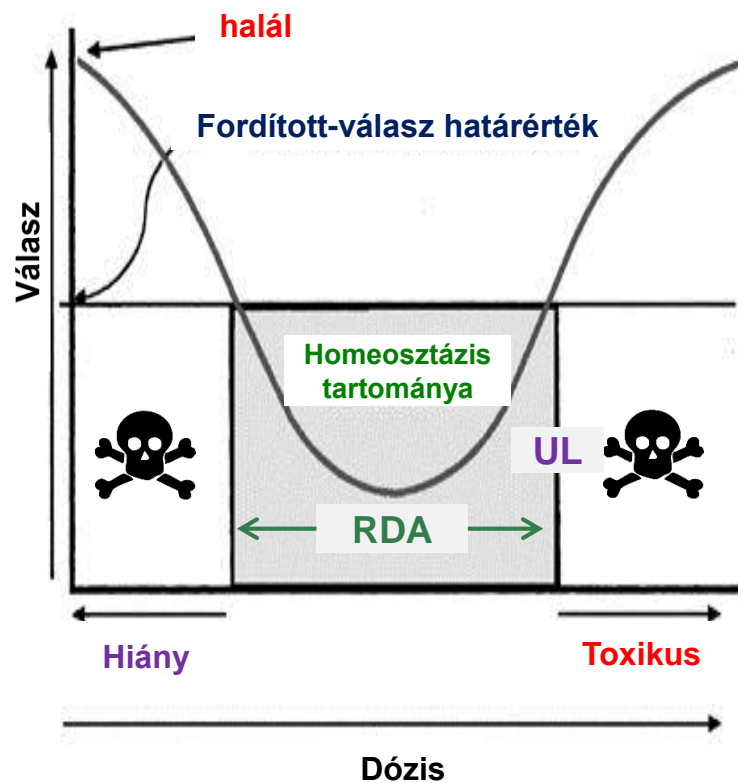
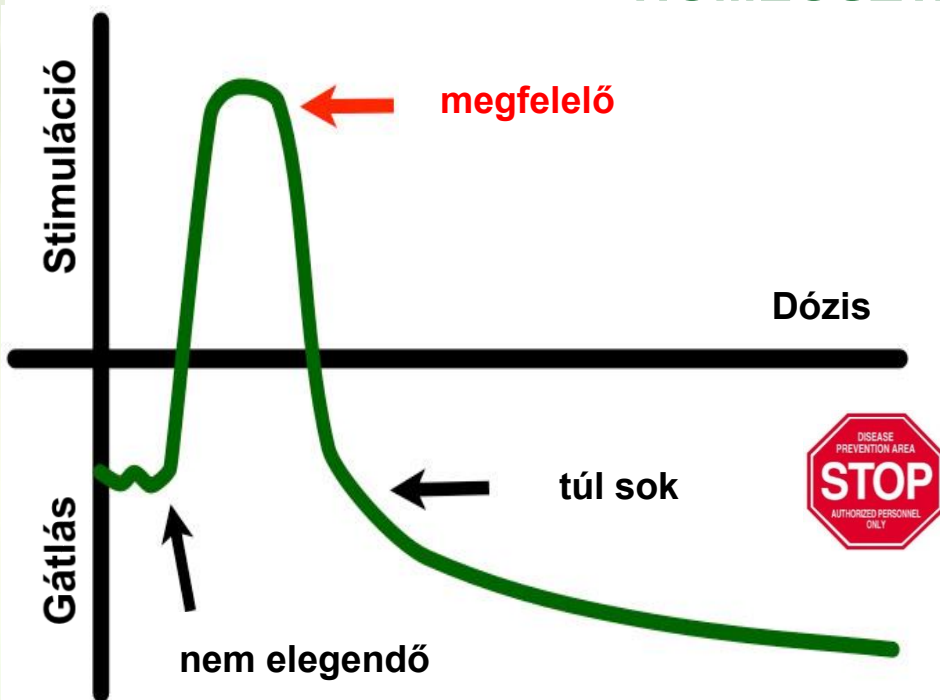


stressz
kezelés

EGÉSZSÉGÜNK ALAPVETŐEN FÜGG TÁPLÁLKOZÁSUNK/TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTÉSÜNK ÉS ÉLETSTÍLUSUNK MEGVÁLASZTÁSÁTÓL!!!!

„A BETEGSÉGEK
KIALAKULÁSA, PRVENCIÓJA SZEMPONTJÁBÓL
NEM A FELVETT ANYAGOK MENNYISÉGE
HANEM AZOK TIPUSA/BIOHASZNOSULÁSA/FOGYASZTÁI IDŐPONTJA
A DÖNTŐ, MEGHATÁROZÓ!”

HOMEOSZTÁZIS



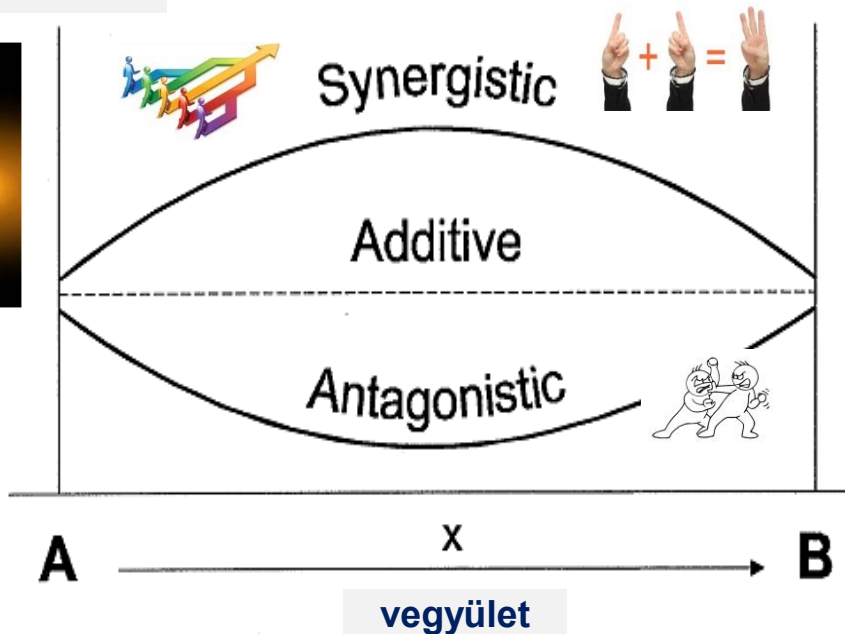
A DÓZIS AZ, AMI A DOLGOKAT MÉRGEZŐVÉ TESZI!

(PARACELSUS)

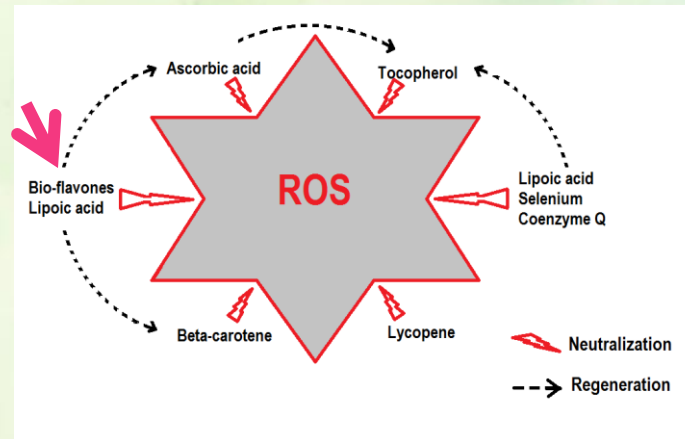
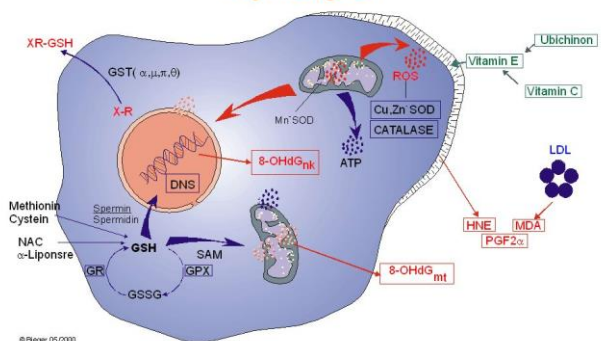
SZINERGIZMUS

Döntő: a kombinatórikus szinergizmus!!

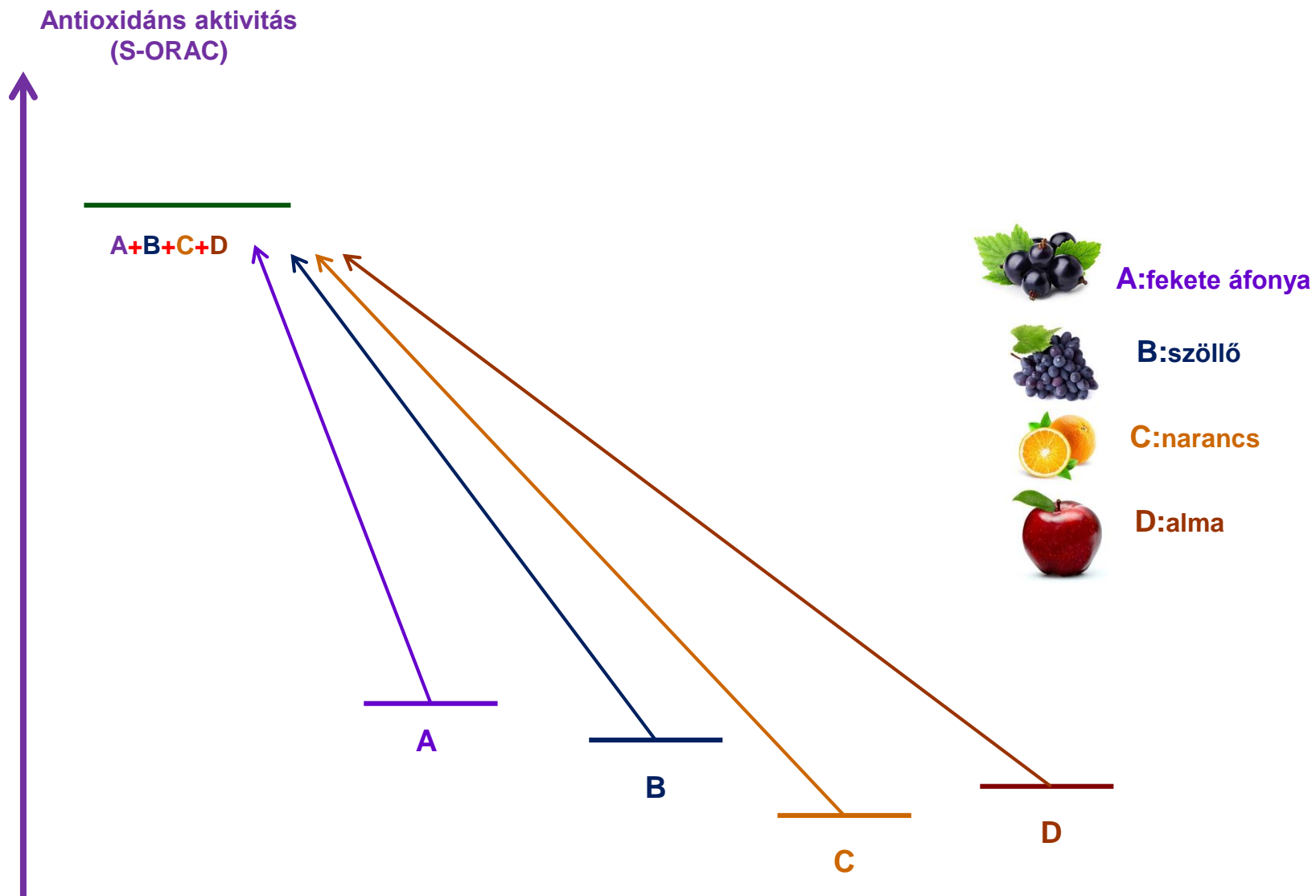
hatás



Synergie!



Szinerergizmus az antioxidáns aktivitásban



IDŐBEN EGYÉL SZIVÁRVÁNY SZINEKET EGÉSZSÉGEDÉRT!



TÁPLÁLKOZÁS/FIZIKAI AKTIVITÁS/STRESSZ: a három szorosan összefügg!



A jó táplálkozás pozitív hatással van a fizikai aktivitásra és a stressz szintre.

A fizikai aktivitás csökkenti a stresszt és javítja és javítja a testsúly szabályozást.

A gyenge táplálkozás és a csökkentett fizikai aktivitás sokszorosán emeli a stressz szintet.



FOKOZOTT OXIDATIVSTRESSZ!!!

„Az embernek azért kell enni, hogy éljen és nem azért kell élni, hogy egyen!”
(Molière)

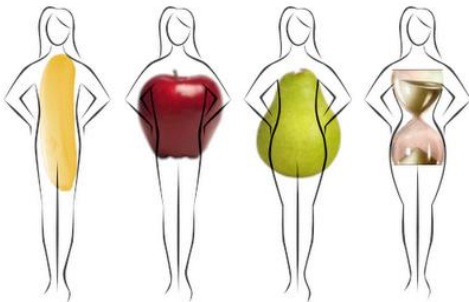
elhízás

AZ ELHÍZÁS TÜNET, NEM KIVÁLTÓ OK!!!!

fizikai inaktivitás



**alacsony
HDL-koleszterin**



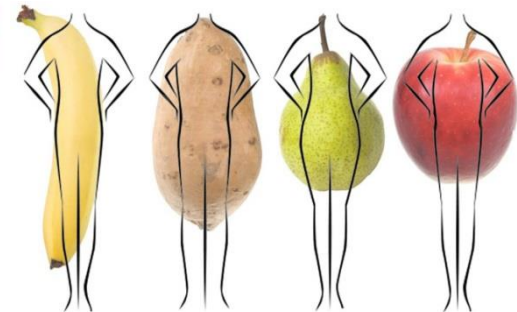
**magas
triglicerid szint**



túltáplálás



**inzulin
rezisztencia**



**magas
vérnyomás**



**Metabolikus
szindróma**



genetikai faktor





Nő

Férfi



NAPI KALÓRIA

3,000-

2,500-

2,000-

1,500-

1,000-

500-

0

KOR(év)

10

20

30

40

50

60

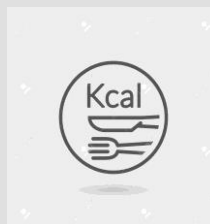
70

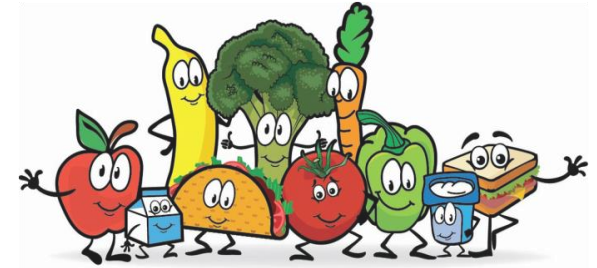
80

Aktív

Mérsékelt

Nem aktív





Test-építő ételek

**Test-szabályozó
ételek**



Energia-termelő ételek

. A rendszeres fizikai inaktivitás/a rendszeres mozgás,sport-hiány/ következményei:

- a rossz energia egyensúly → túlsúly → metabolikus-szindrómák,**
- a ROS termelés /kezelés adaptációjának hiánya,**
- az antioxidáns rendszer,a redox-állapot ,a javítókapacitás működésének zavarai → a sejtjelátvitel zavarai → a sejtfunkciók → szervek nem megfelelő működése → oxidatív sérülések → kórképek**

SPORTTEVÉKENYSÉG

10-12xre nő az oxigen fogyasztás!!!

FOKOZOTT HŐ ÉS ROS TERMELÉS

A GYULLADÁSI FAKTOROK KONCENTRÁCIÓJA

IMMUNFUNKCIÓK VÁLTOZÁSA

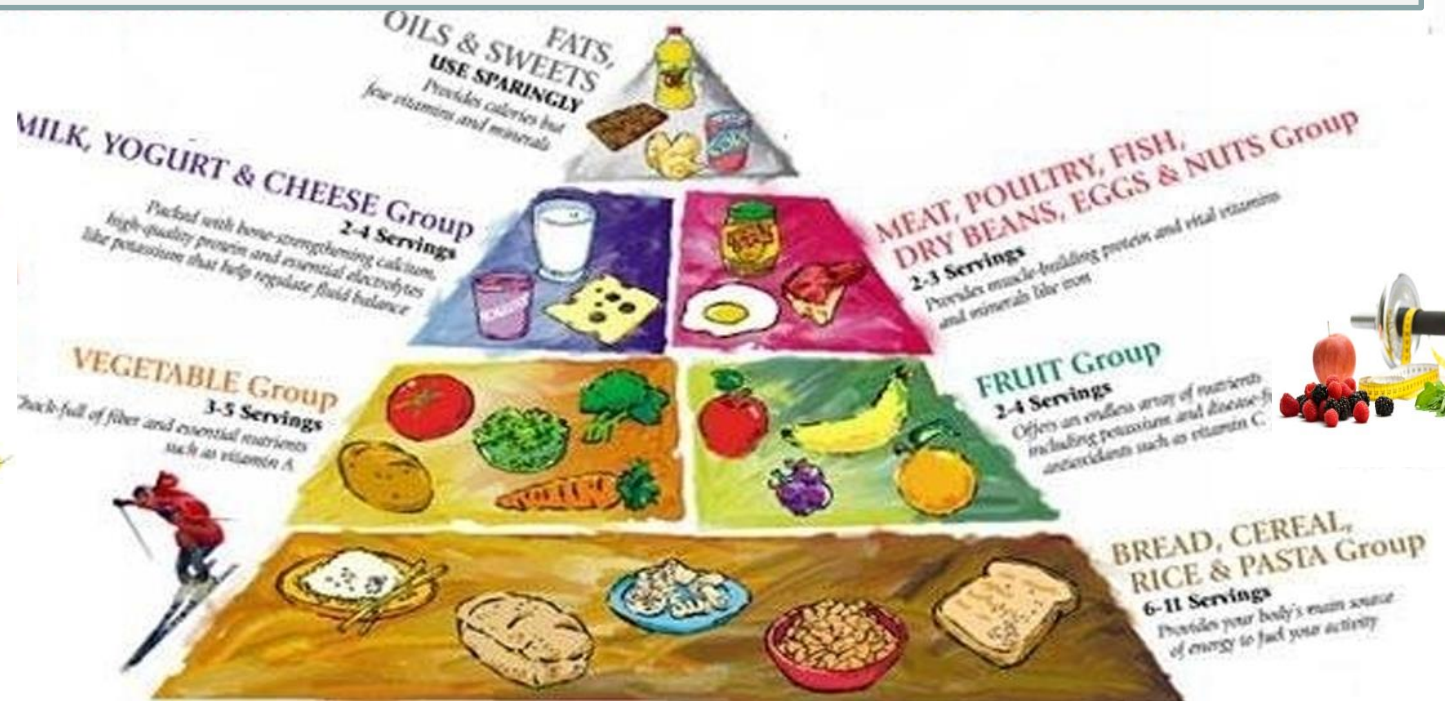
- gyulladásos folyamatok**
- fokozott limfocita proliferáció**
- fokozott sejt adhézió**

OXIDATÍV STRESSZ BETEGSÉGEK





SPORT TÁPLÁKOZÁSI PIRAMIS





EGÉSZSÉGTUDATOSAN SPORTOLJ ÉS TÁPLÁLKOZZ!!!!

AZ VAGY ,AMIT MEGESZEL!

Nem egészséges választás



Egészséges választás



AZ ÖN EGÉSZSÉGE AZ ÖN VÁLASZTÁSA



KRONOTÁPLÁLKOZÁS (CHRONONUTRITION)

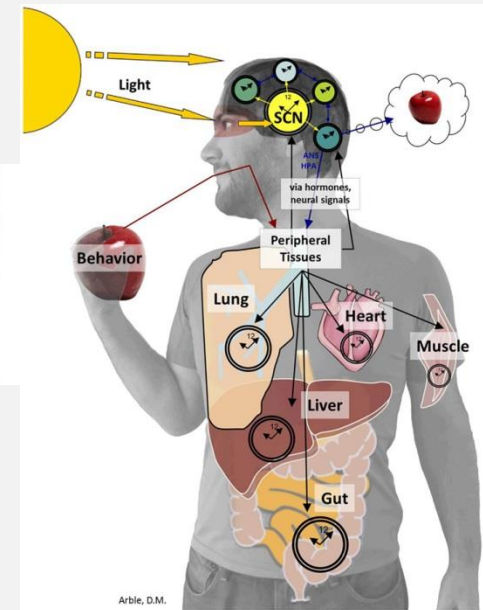
. **Eredete:2009**

. **A szabályos, időfüggő, étkezési tulajdonságoknak alapvetően fontos szerepe van az egészségben! Az étkezési tulajdonságaink „azonos időalakja” fontosabb mint amit eszünk!**

. **Az étkezésnél döntő faktorok:**



- MIT?
- MIKOR?
- KI?
- MIÉRT?
- HOL?
- HOGYAN?
- MENNYIT?

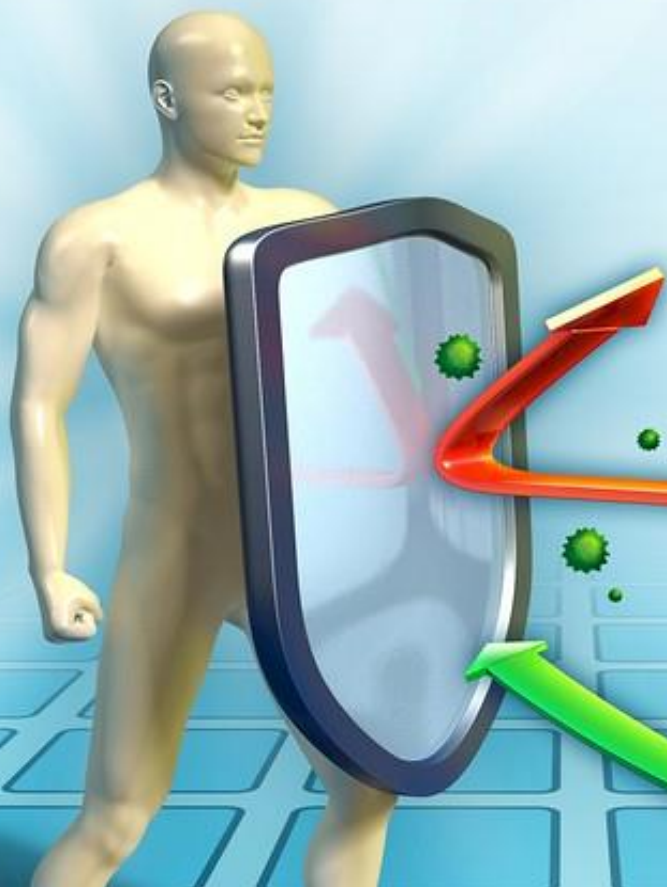


. **Döntő fontosságú az étkezések közötti időtartam!**

„A JÓL-MŰKÖDŐ IMMUNRENDSZER AZ EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS ALAPJA”



IMMUN



„AZ IMMUNRENDSZER
A LEGJOBB ORVOS”

IMMUNMODULÁNS TÁPLÁLÉKI FAKTOROK

Proteinek
szénhidrátok



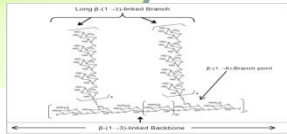
Polifenolok
glükózinolátok



PUFA-k



β -glükán
(élesztő,gomba)



Immuntáplálkozás



Probiotikumok

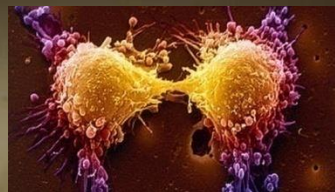


elemek
(vas,cink,szelén)

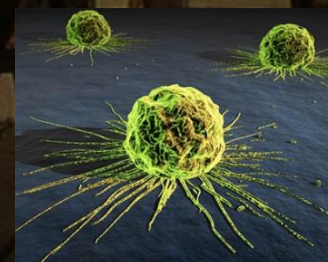
vitaminok
(A,C,D,E)

Prebiotikumok





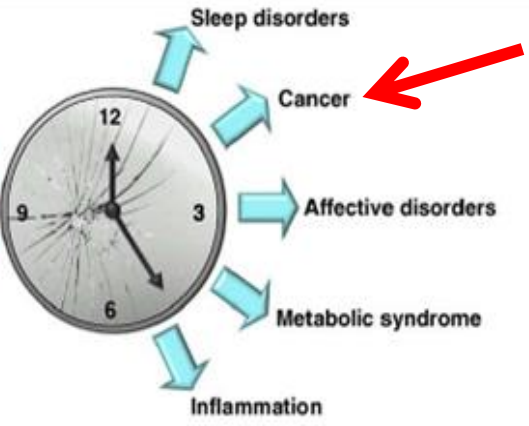
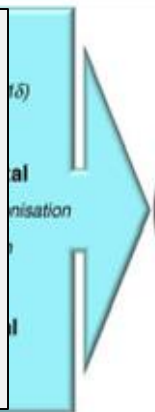
A RÁK



WHO:2020-2025-re 50%-os növekedés is lehet!!!
Különösen aggasztó jelenség a Keletről Nyugatra történő tömeges elvándorlás!



- RIZIKÓFAKTOROK**
- .genetikai hiba
 - .táplálkozás
 - .életmód
 - .stressz
 - .környezeti hatás
 - .fiziológiai okok (öregedés)



stock by Marcus Ranum

stressz-hormonok vérkoaguláció

immunhiány

glikémia ?

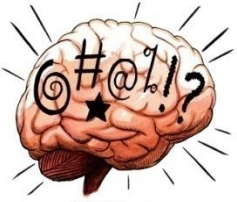
oxidatív-stressz

gyulladás

A rák genetikai eredetű, sok faktorú, lassú, időfüggő folyamat eredménye, rizikója a korral nő.

CANCER

A TÁPLÁLKOZÁS ÉS AZ ÉLETMÓD SZEREPE A TUMORINICIALIZÁCIÓBAN



PSZICHÉS TÉNYEZŐK

TÚLZOTT ALKOHOLFOGYASZTÁS



DOHÁNYZÁS



FŐLÖSLEGES CUKOR



ELEM/NYOMELEM HIÁNY



ALACSONY ZÖLDSÉG/GYÜMÖLCS FOGYSZTÁS



TÚLZOTT VÖRÖSHÚS FOGYSZTÁS



TÚLZOTT

ROSSZ OMEGA 3:6 ARÁNY



ALACSONY ROSTFOGYASZTÁS

SZŰRÉS HIÁNYA



ROSSZ ENERGIAMÉRLEG (elhízás, kevés mozgás)



SZENNYEZETT ÉLELMISZEREK





„A RÁK EGY TÁPLÁLKOZÁSI HIBÁBÓL EREDHET”

/1676, WISEMAN/

*Javasolta a **só** és a **húsételek** fogyasztásának csökkentését mint a rák-prevenció módjait.*



A feldolgozott/vörös húsok WHO besorolása



karcinogén osztály

- 1
- 2a
- 2b
- 3
- 4

Rákot okoznak:feldolgozott húsok		
kolbászok, hotdogok 	sültszalonna 	szalámi 
Valószínűen rákot okoznak:vörös húsok		
disznó 	marha 	birka 

A TÁPLÁLKOZÁS ÉS AZ ÉLETMÓD SZEREPE A TUMORPREVENCIÓBAN



**KIEGYENSÚLYOZOTT,
HARMONIKUS ÉLET**

TANULÁS



Finomított liszt, cukor, vöröshús kerülendő!

FIZIKAI AKTIVITÁS/ SPORT



**MINIMÁLIS
ALKOHOLFOGYASZTÁS**



**TUDATOS, PREVENTÍV
TÁPLÁLKOZÁS,
FUNKCIONÁLIS
ÉLELMISZEREK**



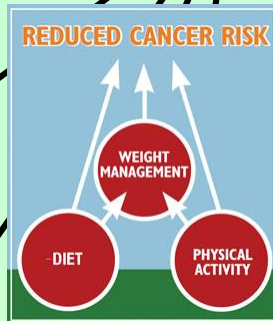
TUMOR

MEGFELELŐ ω -3: ω -6 PUFA ARÁNY

**MEGFELELŐ
GABONA/ZÖLDSÉG/GYÜMÖLCS
GOMBA,FOGYASZTÁS**



RENDSZERES SZŰRÉS



ANTIOXIDÁNS KOMPLEXEK (polifenolok /flavonoidok/, glükózinolátok, karotenoidok)
KLOROFILL, INULIN, β -GLÜKÁN
FITOHORMONOK, MELATONIN, LIGNÁNOK,
NYOMELEMEK (Se)
VÉDŐ VITAMINOK (B6, B12, E, C, K, D, folsav)
 ω -3/ ω -6 PUFA-k

PRO,- ÉS PREBIOTIKUMOK



ORÁLISAN SZEDETT ENZIMEK



FUNKCIONÁLIS TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK



kiegyensúlyozott,
stressz-szegény
életmód

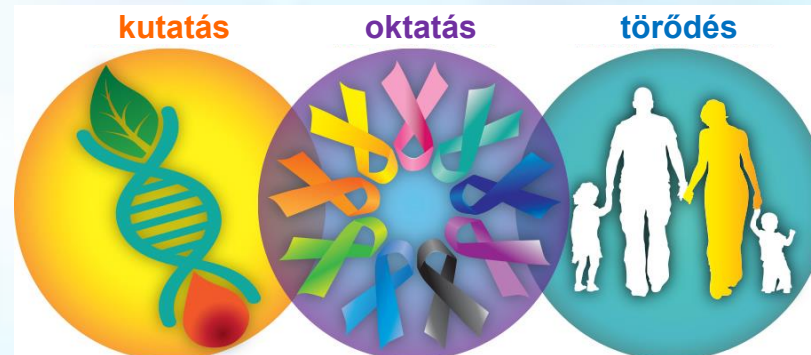
egészségtudatos
életmód és
agy-használat



A HARMONIKUS, KIEGYENSÚLYOZOTT LELKI ÉLETNEK ALAPVETŐEN FONTOS SZEREPE VAN A DAGANATOS BETEGSÉGEK PREVENCIÓJÁBAN A TÚLÉLÉSBEN!!!

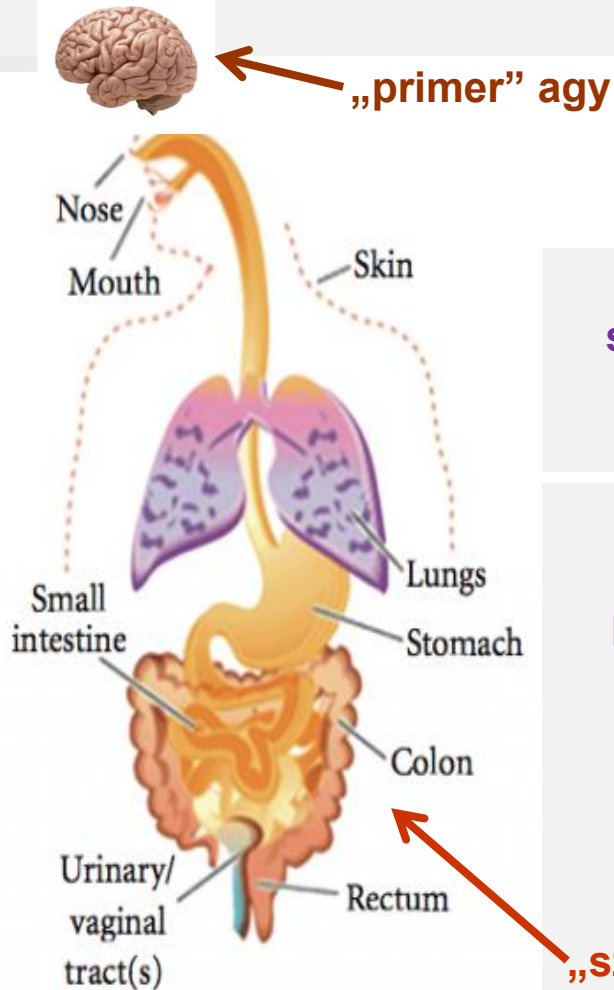


A **RÁK** EGY NAGYONSOK, KOMPLEX, FAKTORT
MAGÁBA FOGLALÓ DINAMIKUS FOLYAMAT EREDMÉNYE,
SOK KÜLÖNBÖZŐ TIPUSÚ SEJTET ÉRINT,
ÍGY NEM VALÓSZÍNŰ, HOGY
MEGELŐZHETŐ VAGY GYÓGYÍTHATÓ
EGYETLEN „**MÁGIKUS LÖVEDÉK**”-KEL.



TÁPCSATORNA:MICROBIOM

„A halál a belekben ül és a rossz emésztés a gyökere minden ördögi dolognak.”
(Hippocrates)

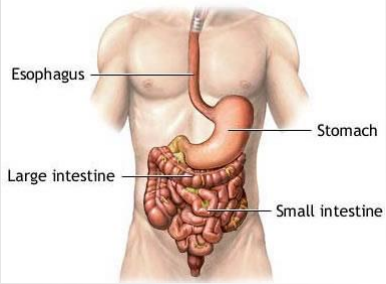


Az emberi test
sejtjeinek száma
 3.7×10^{13}

A bélmikroflóra mikrobiális
sejtjeinek száma kb.
 4×10^{14}

Kb.400-800 fajta „jó” és „rossz” baktérium (10^{11} /g) él a tápcsatornában(döntően a bélben és a vastagbélben).

A humán immunrendszer 80%-a gasztrointesztinális traktusban van(immunsejtek),tehát
AZ OPTIMÁLIS EGÉSZSÉG INNEN INDUL KI!



BÉLMIKROFLÓRA



NORMOBIÓZIS

immuntolerancia

emésztőszervi homeosztázis
egészséges bélnyálkahártya működés
(B-vitaminok/B1,B2,B3,B6,B8,B9,B12/ termelése;
vitaminok/ásványi anyagok felszívódásának
segítése)

PROBIOTIKUMOK

(Bifidobaktériumok,Lactobacillusok)

(probiotikum:/görög/'az életért')

PREBIOTIKUMOK

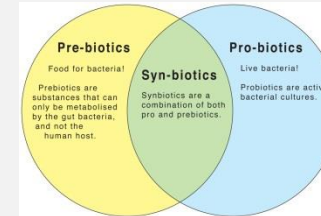
(a probiotikumok táplálékai=növényi rostok)

DISZBIÓZIS

Immunbetegségek
IBD,IBS,UC,CD,asztma,diabetesz,
elhízás,laktóz-intolerancia



SZINBIOTIKUMOK

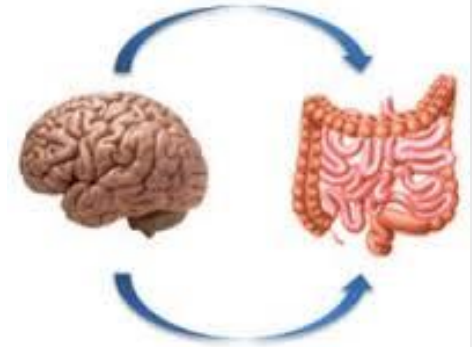
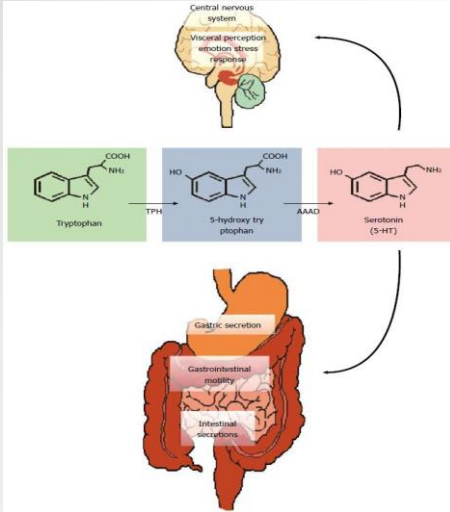


A MIKROFLÓRA KIALAKULÁSÁNAK(A KOLINIZÁCIÓNAK) A SEBESSÉGE TÖBB TÉNYEZŐTŐL FÜGG:

AZ EMÉSZTŐSZERV TISZTA,STERIL SZÜLETÉSKOR,
A MIKROBIOM KÉSŐBB ALAKUL KI!!!!

- a terhesség időtartama,
- a születés(szülés) módja(császár?,vaginális?)
- a csecsemő táplálása(szoptatás?)
- antibiotikum használat(0-5 év között:nő a Crohn's) rizikó!)
- életkor(3-4 éves korban éri el a felnőttkort!)
- higiénias körülmények.

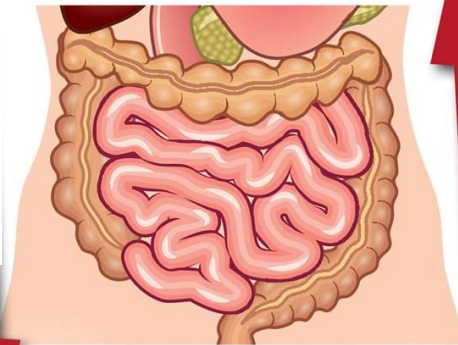
AGY-BÉL TENGELY(GBA)



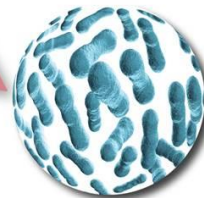
GBA

Az AGY képes hatni a mikrobiótára

A MIKROBIÓTA képes hatni az agyra /viselkedésre/



**mikrobiota
bél
kölsönhatás**



2. TÍPUSÚ DIABETESZ MEGELŐZÉSE TÁPLÁLKOZÁSSAL

OLÍVAOLAJ, HAL, ZÖLDSÉG/GYÜMÖLCS, HÜVELYESEK/DIÓ, BOR,
GABONA FÉLÉK



ROSTOK

**ANTIOXIDÁN-
SOK**

Mg

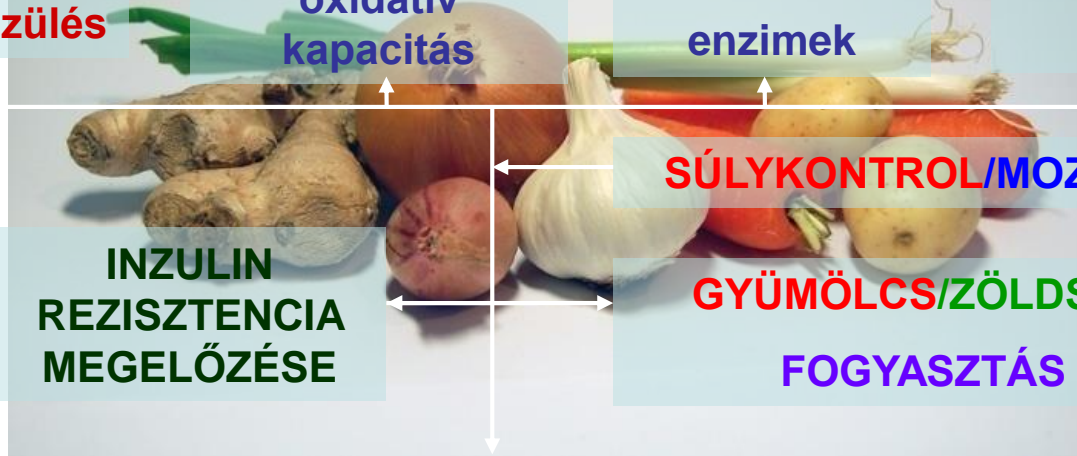
**MÉRSÉKELT
ALHOKOHOL**

**Késleltetett
gyermekszülés**

**Megnövekedett
oxidatív
kapacitás**

**ATP és fosz-
át transzfer
enzimek**

**Adiponetin
?**



SÚLYKONTROL/MOZGÁS

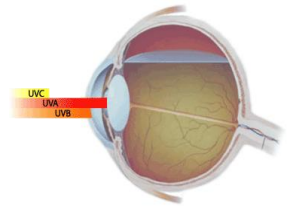
**INZULIN
REZISZTENCIA
MEGELŐZÉSE**

**GYÜMÖLCS/ZÖLDSÉG
FOGYASZTÁS**

2 TIP. DIABETESZ MEGELŐZÉSE



SZEMBETEGSÉGEK



A SZEM AZ UV-SUGÁRZÁS MIATT ÁLLANDÓ ROS-TERHELÉS ALATT VAN!

Az UV-fény által indukált oxidáció a lencse-proteinek sérülésének fő oka.

Az oxidált proteinek kicsapódva okozzák a homályos látást.

AZ OXIDATÍV STRESSZ (DOHÁNYZÁS!) EGYÉRTELMŰ, FŐ, RIZIKÓFAKTOR!

A KOMPLEX ANTIOXIDÁNS BEVITEL /KIEGÉSZÍTÉS EGYÉRTELMŰEN FONTOS!



- Karotenoidok (lutein, zeaxantin, A-VITAMIN)

(a szemben csak a lutein és a zeaxantin /döntően a retina közepén/ fordul elő, így fontos szerepet játszanak a macula integritásában, degenerációjainak/makulopátia/ gátlásában, prevenciójában);

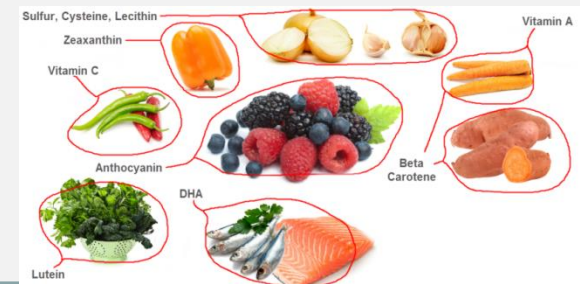
DOHÁNYZÓKNÁL A FOKOZOTT β -KAROTIN BEVITEL 4X FOKOZZA A SZÜKEHÁLYOG RIZIKÓJÁT!!!

- C és E – vitamin

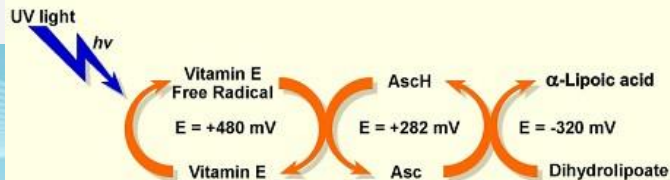
- Zn, Se

- Antocianinok

- ZÖLDTEA(EGCG)

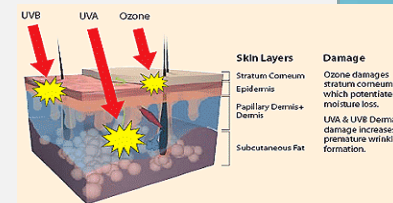


A BŐRÁLLAPOT ÉS AZ OXIDATIVSTRESSZ



.A bőr öregedése komplex, sok (pl. genetikai, környezeti, hormonális, oxidatívstressz) tényezőtől függő folyamat.

OXIDATIVSTRESSZ



belső, kronológiai öregedés

**külső, környezeti öregedés
(UV fény, dohányzás, alkohol)**

Az antioxidáns rendszert (enzimeket) az UV-B sugárzás gátolja.

Az antioxidáns rendszer aktivitása a korrallal csökken, tehát a bőr öregedése fokozódik!!! Fő cél: az UV-B HATÁSOK CSÖKKENTÉSE!!

A mai bőrvédő készítmények közül sok antioxidáns tartalmú.

Bőrvédő antioxidánsok: E-vitamin, likopin, CoQ10, (zöldtea, gránátalma stb.)

C-vitamin, B3 (niacin), biofenolok (proantocianidinek)

A NAPKRÉM ALKALMAZÁSA NEM ELÉG! EGÉSZÍTŐK KI TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐVEL!

ORÁLISAN ÉS TOPIKÁLISAN IS ALKALMAZHATÓK!!

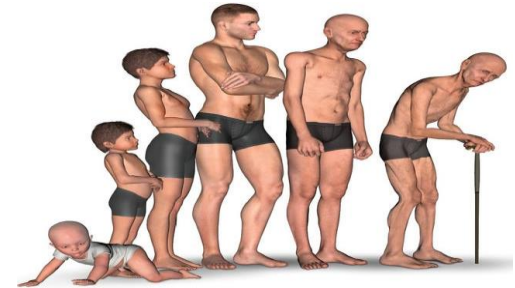
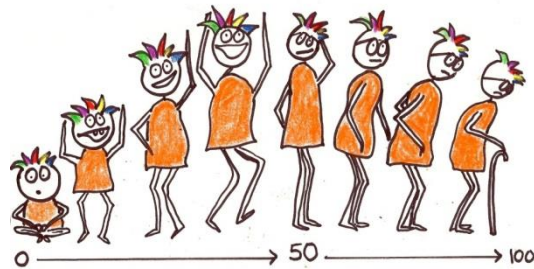


ÖREGEDÉS



Az öregedés a test minden részét érintő, komplex, irreverzibilis folyamat, csak lassítható!!

**A human test funkcióit szabályozó mechanizmusok módosulnak a korral;
Korral a patológiás elváltozások, betegségek rizikója nő!**



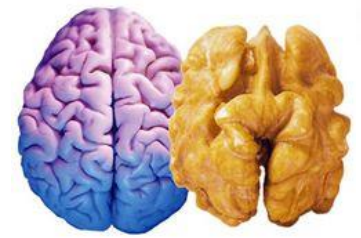
Öregedést lassító tényezők:



- az agy folyamatos használata,
- egészségtudatos életmód és táplálkozás,
- család, emberi kapcsolatok,
- társadalmi, anyagi biztonság.

A korral járó memóriavesztés a dohányosoknál nagyobb mértékű mint a nem dohányosoknál !





agy-veszélyesek

agy-védők

telített zsírok



PUFA-k+E-vitamin



bab/borsó/lencse

transz- zsírok



**polifenolok/flavonoidok
melatonin**



fölös vas



**zöldleveles zöldségek
(brokkoli, kelbimbó)**

fölös réz



**édes burgonya
kurkuma**

alumínium



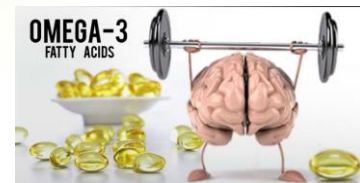
B-vitamin-komplex(B12)

extra-támogatók

Aktivitás/sport agyhasználat alvás



**extra-veszélyesek
alkohol; mobil telefon/számítógép függés**





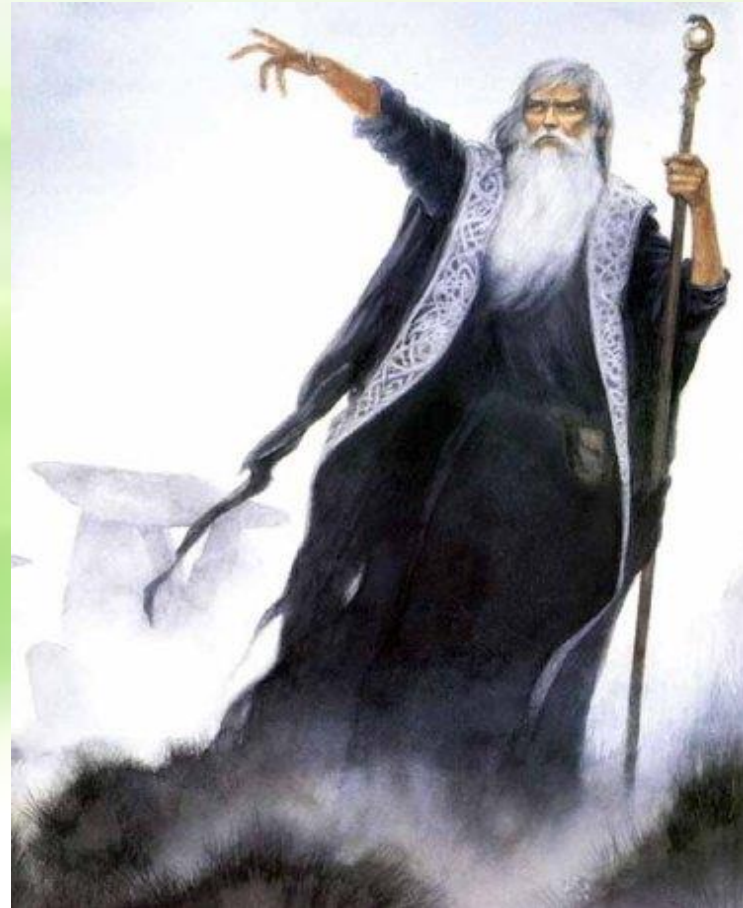
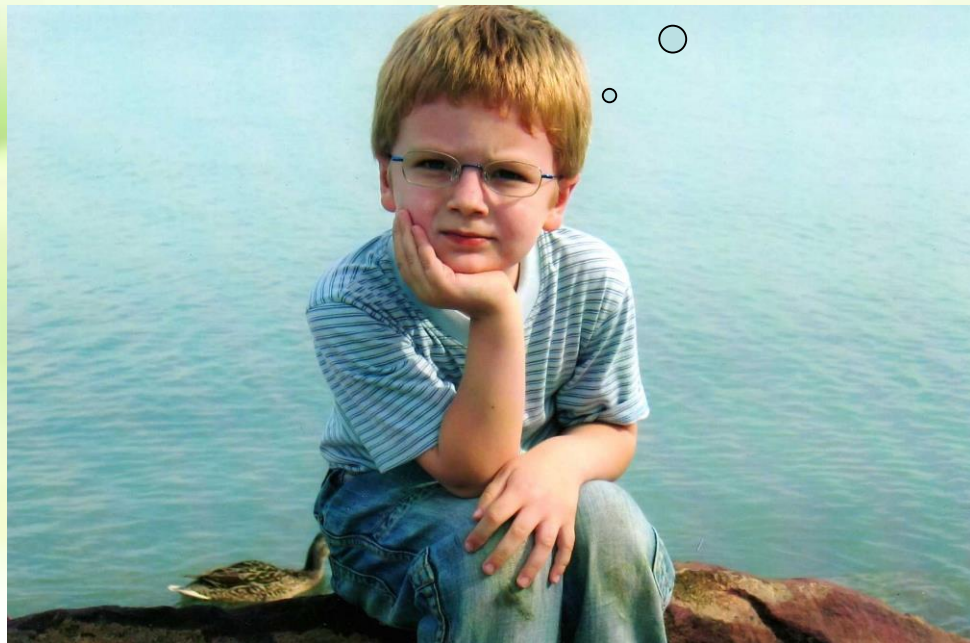
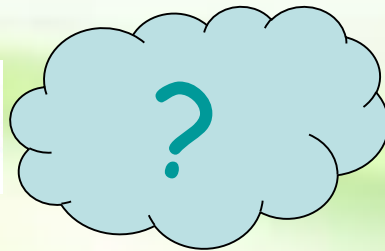
**AZ EGÉSZSÉG EGY AJÁNDÉK, DE MEG KELL
TANULNOD MEGTARTANI!
SEGÍTS MAGADON ÉS IDŐBEN EGYÉL
SZIVÁRVÁNYSZINEKET EGÉSZSÉGEDÉRT!**



**„Ne a múltban élj, ne a jövőről álmodozz,
koncentrálj a jelenre, egészséges táplálkozásodra.”**



„Egyél mindenből a megfelelő időben és egészségtudatos arányossággal!”





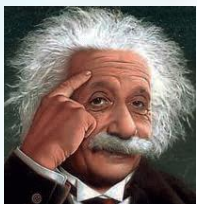
ÖREGEDJÜNK
EGÉSZSÉGGEL!

AZ EGÉSZSÉGES ÖREGEDÉSÉRT TUDATOSAN KÉRDEZNI ÉS TENNI KELL!

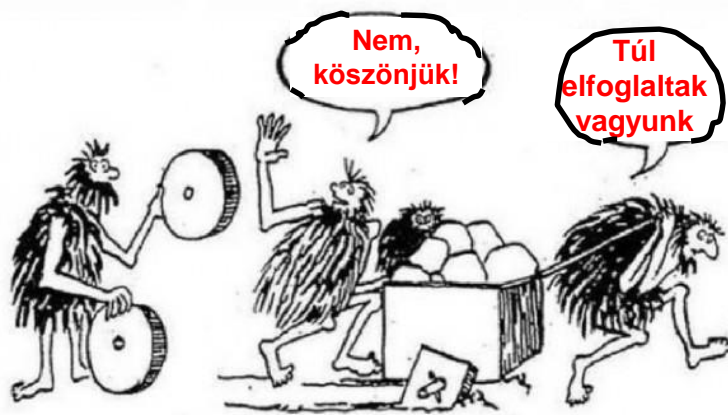
„ Jól kérdezni annyi, mint sokat tudni.”

„ Ha kérdezel, akkor csak egy másodpercig tűnsz butának.

Ha nem kérdezel, akkor örökre az maradsz.”



(Albert Einstein)



HEALTHY AGING



„A Földön semmi nem örökkévaló, kevés dolog az ami, ami állja az időt. A sok kérdés közül egyre bizonyos a válasz: AMINEK KEZDETE VAN, ANNAK VÉGE IS LESZ.” (Seneca)

„AZ EMBER OLYAN, MINT AZ ÁRNYÉK. ELILLAN IDEJE A FÖLDÖN.” (Talmud)



**LEGSZEBB EMLÉK A
SZERETET, MELYET MÁSOK SZIVÉBEN
HAGYUNK MAGUNK UTÁN.**

/CICERO/

A nighttime photograph of the Eszterházy Károly Cathedral in Győr, Hungary. The cathedral is brightly lit with warm yellow lights, highlighting its two prominent towers with dark domes. The sky is a deep blue with scattered white clouds. In the foreground, a large, paved square is visible, with some greenery and a fountain on the left. To the right, other city buildings are partially visible, some with lights on. A large, bold, white text overlay is centered over the image.

**KÖSZÖNÖM
MEGTISZTELŐ FIGYELMÜKET!**