

A photograph of a landscape featuring a vibrant rainbow arching across a cloudy sky. Below the rainbow is a dense field of green trees and bushes. The entire image is framed by a grey border with a 3D effect.

Meddig és mit bír ki az ember?

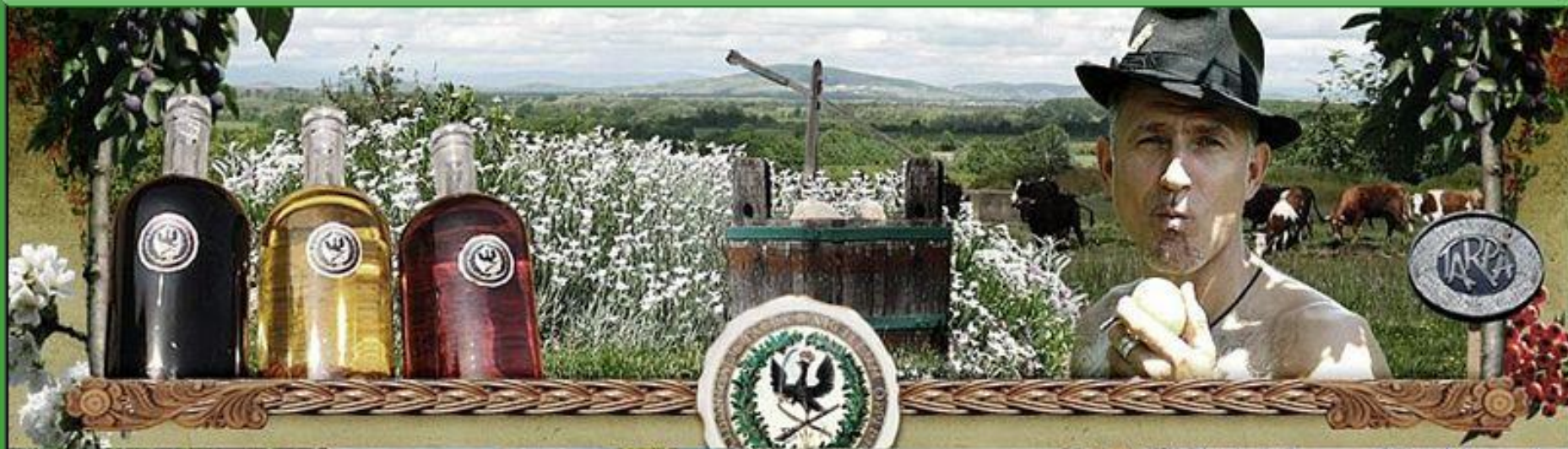
Debreceni Református Hittudományi Egyetem

2018.04.05.

Tudományosság - Közérthetőség

Elmélet - Gyakorlat

Emelkedettség - Hétköznapiság





TARPA

Hagyományok éltetése



TIVADAR
2018.03.25.





A Természet Kézművese ❤️❤️

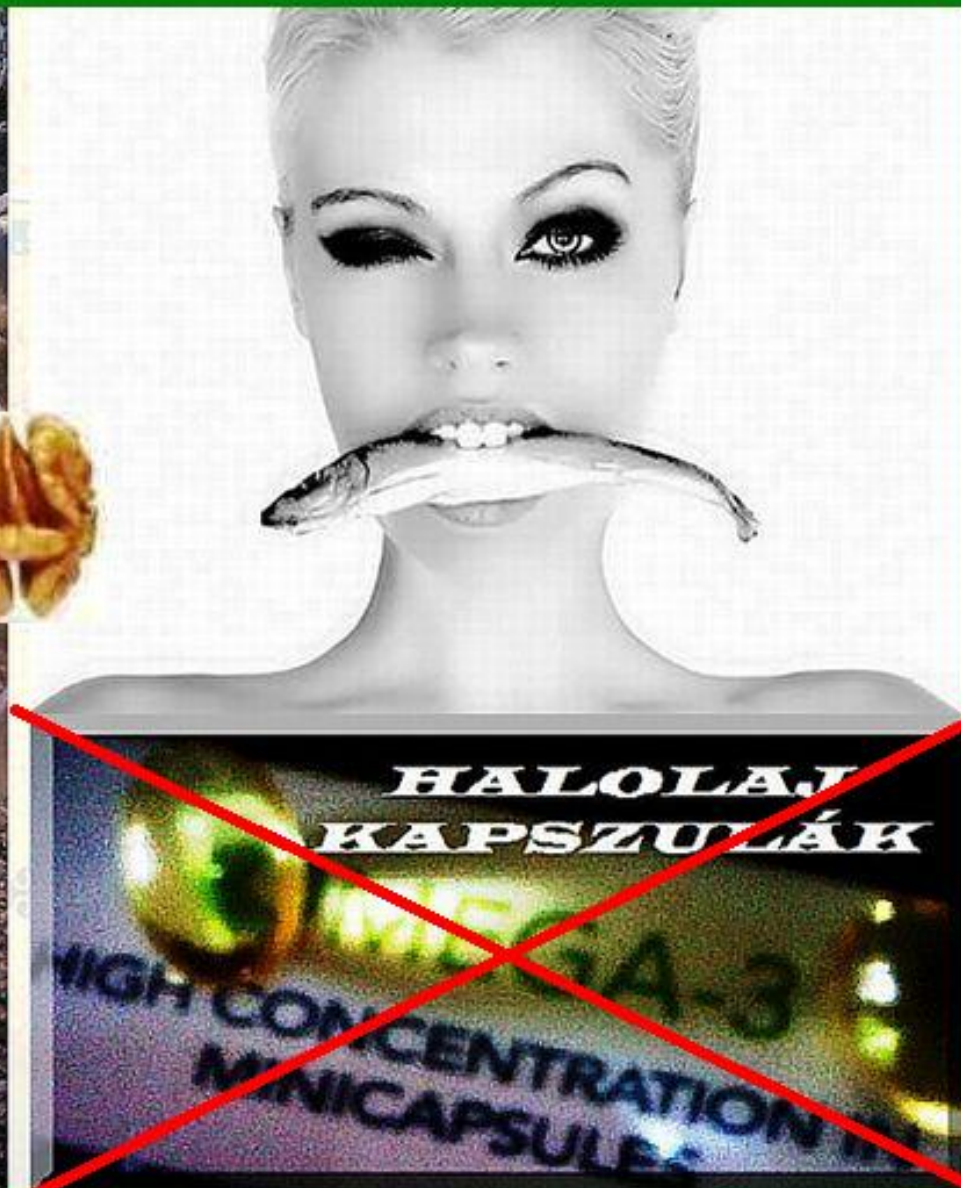
Keltkezésük helyén ható hormonok
(eikozanoidok)

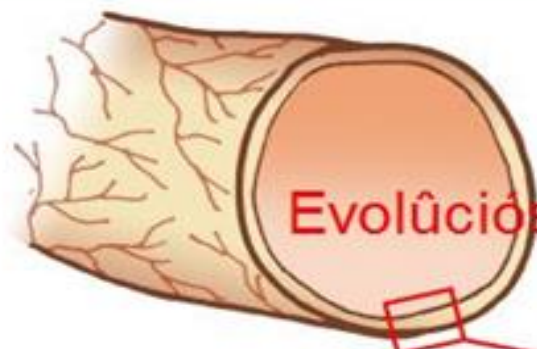
Eszenciális zsírsavakból képződnek



Keltkezésük helyén ható hormonok
(eikozanoidok).

Eszenciális zsírsavakból képződnek

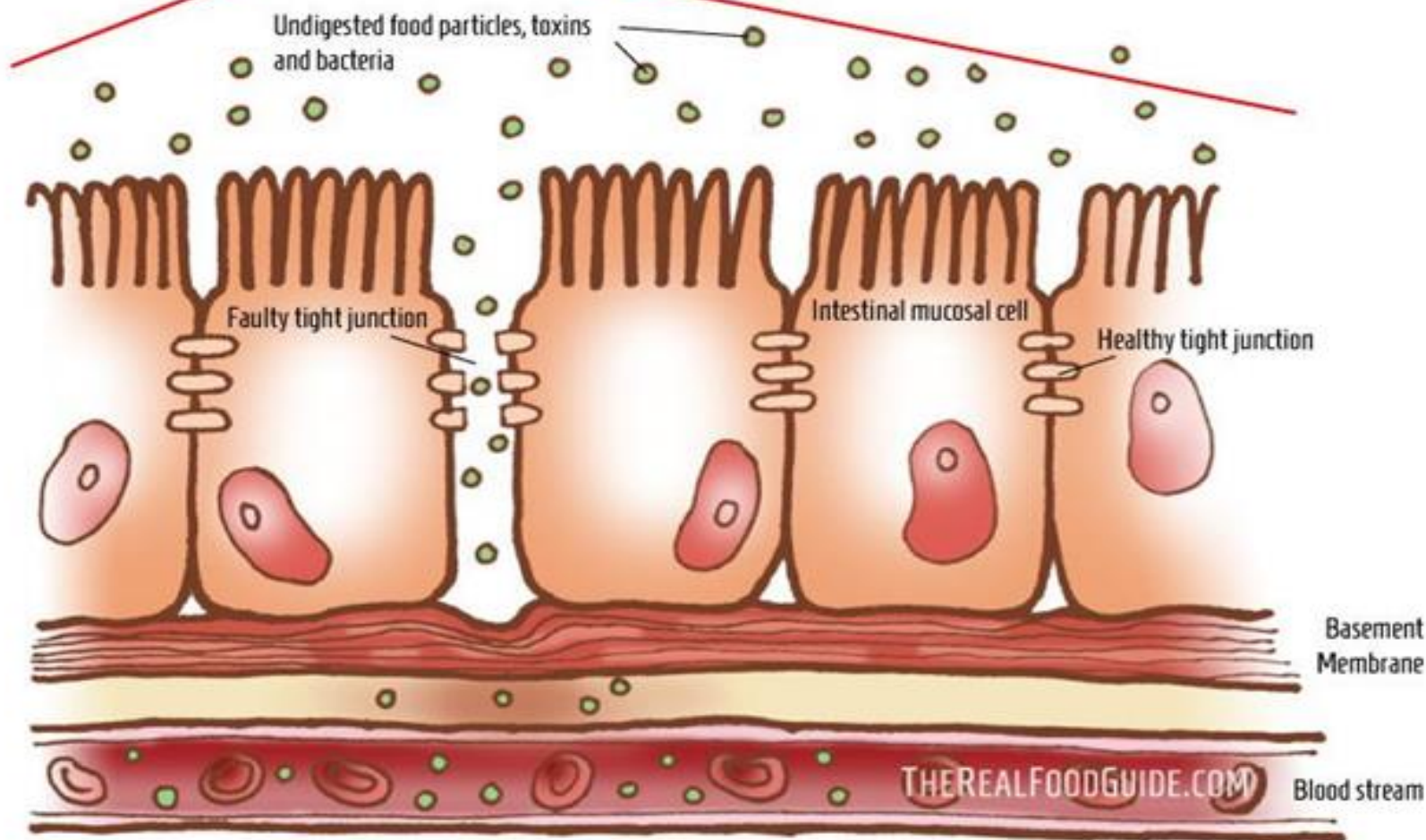


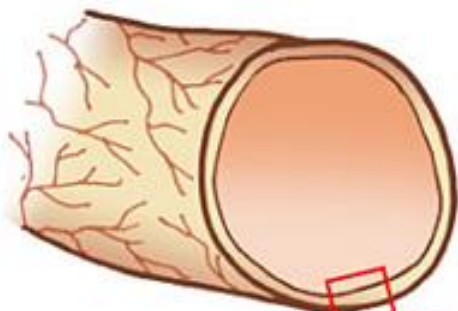


Simplified digestive tract

Evolúciós falánkság (Evésre gondolás: 200/nap)

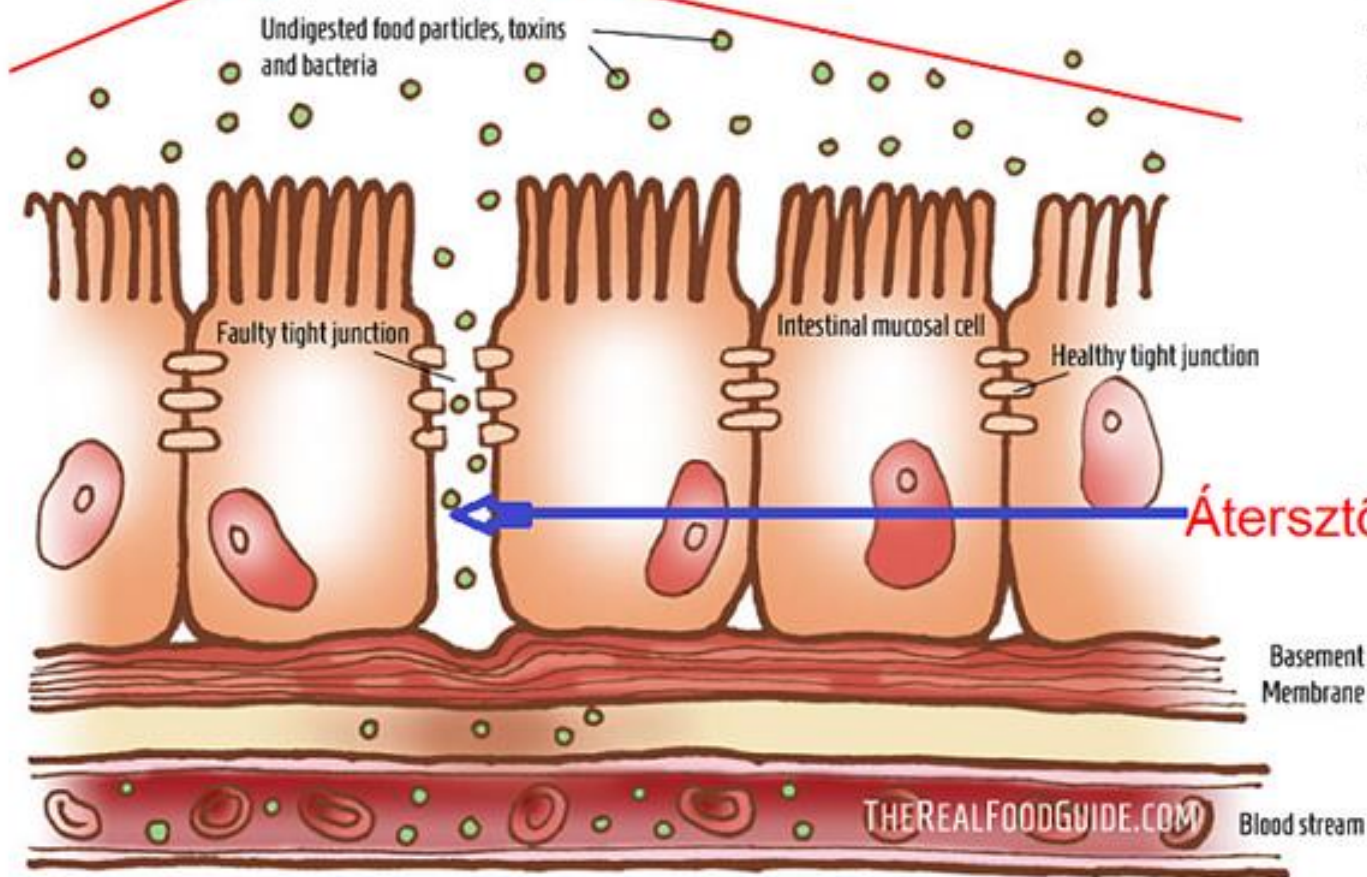
Microscopic view of mucosal membrane cells





Simplified digestive tract

Microscopic view of mucosal membrane cells



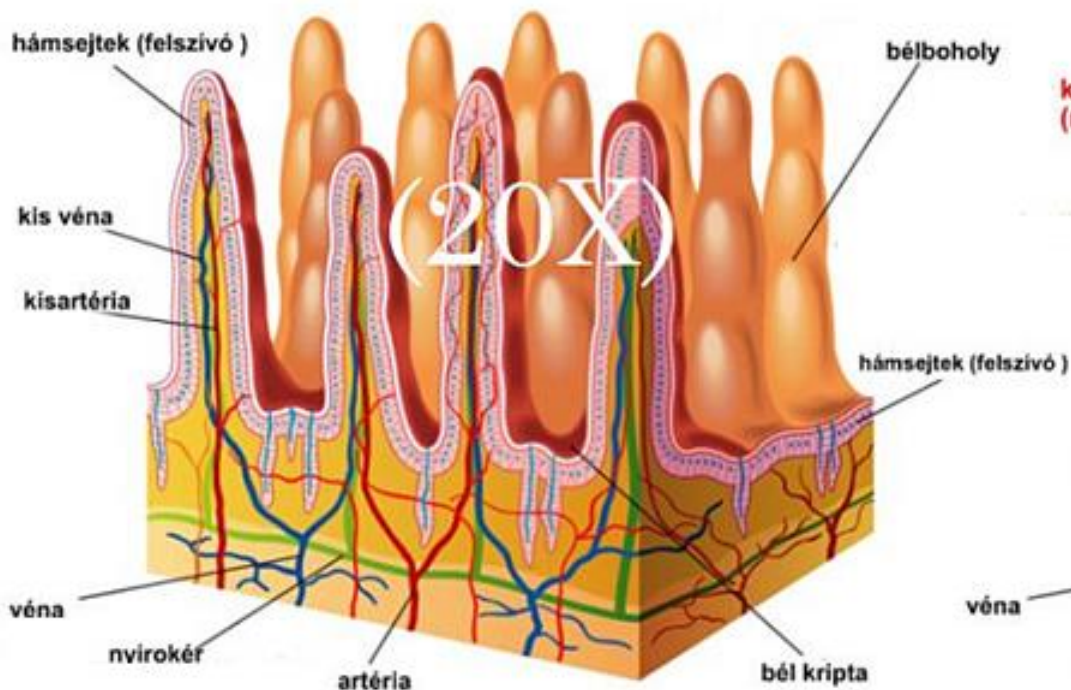
Core-izmok

- Hasizom
- Medencefenék izom
- Gerincfeszítő izom
- Rekeszizom

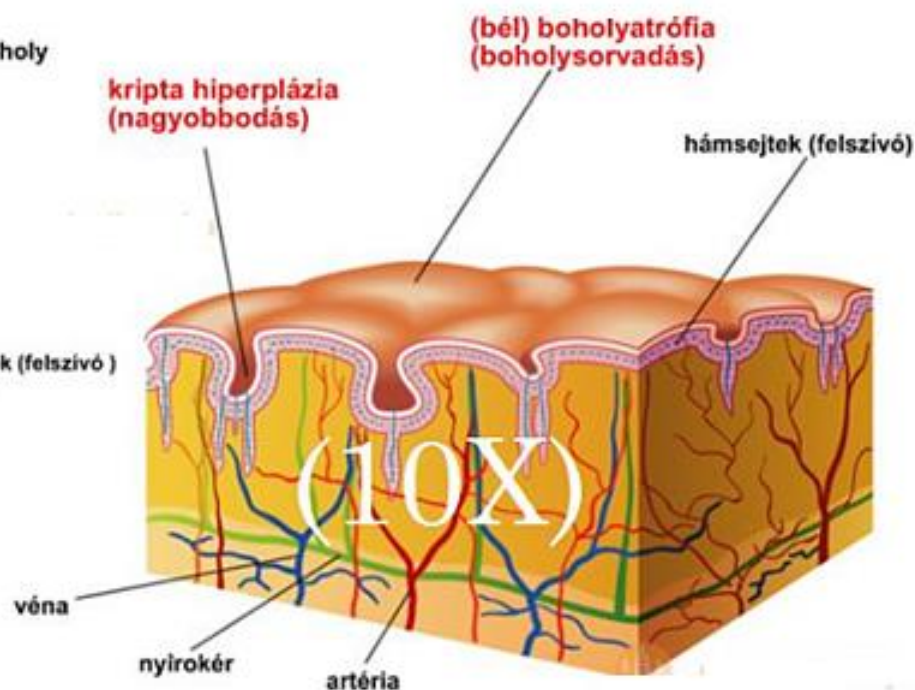
Tranzitidő $\Rightarrow$ $\Leftarrow$ Rostok (Inulin)

50 év $\Rightarrow$ 5 kg toxin

egészséges bélszövet



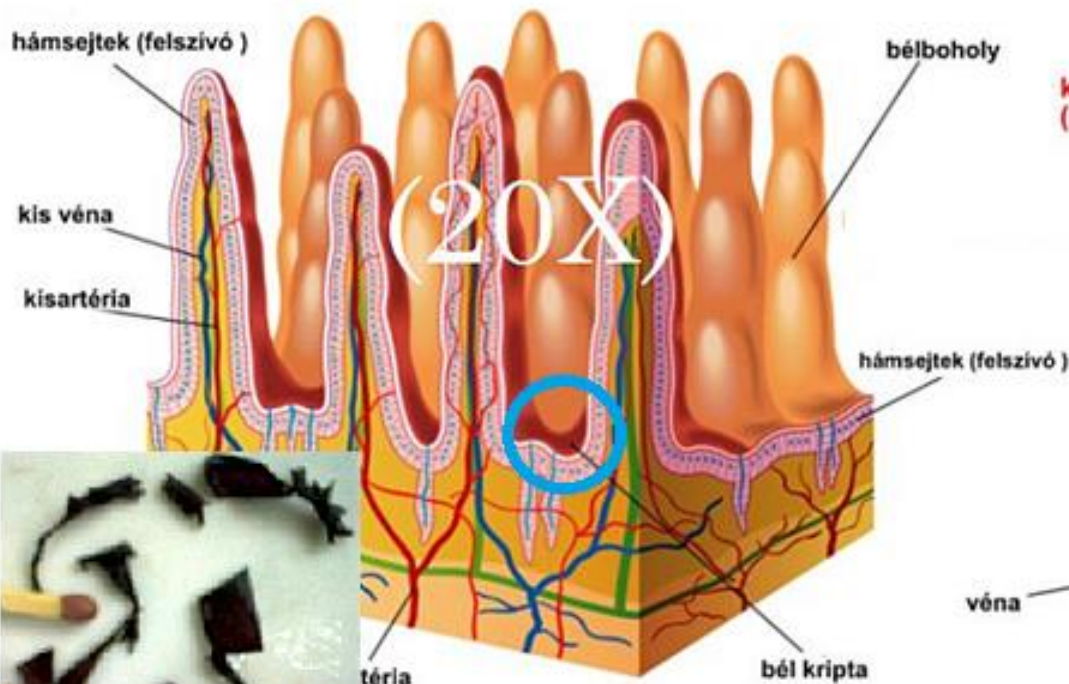
cöliákiás bélszövet



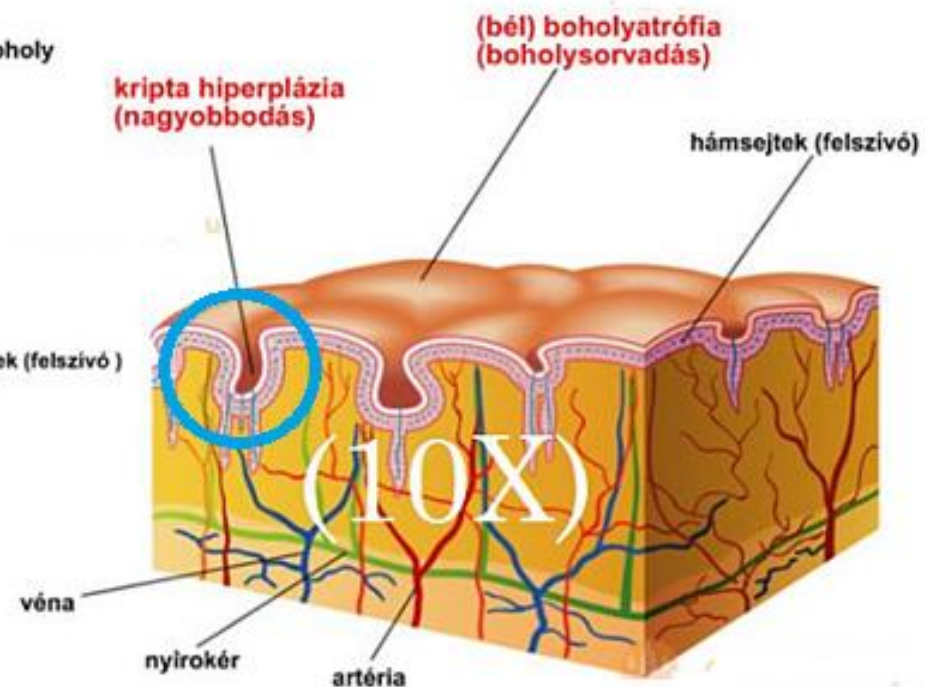
Tranzitidő $\Rightarrow$ $\Leftarrow$ Rostok (Inulin)

50 év $\Rightarrow$ 5 kg toxin

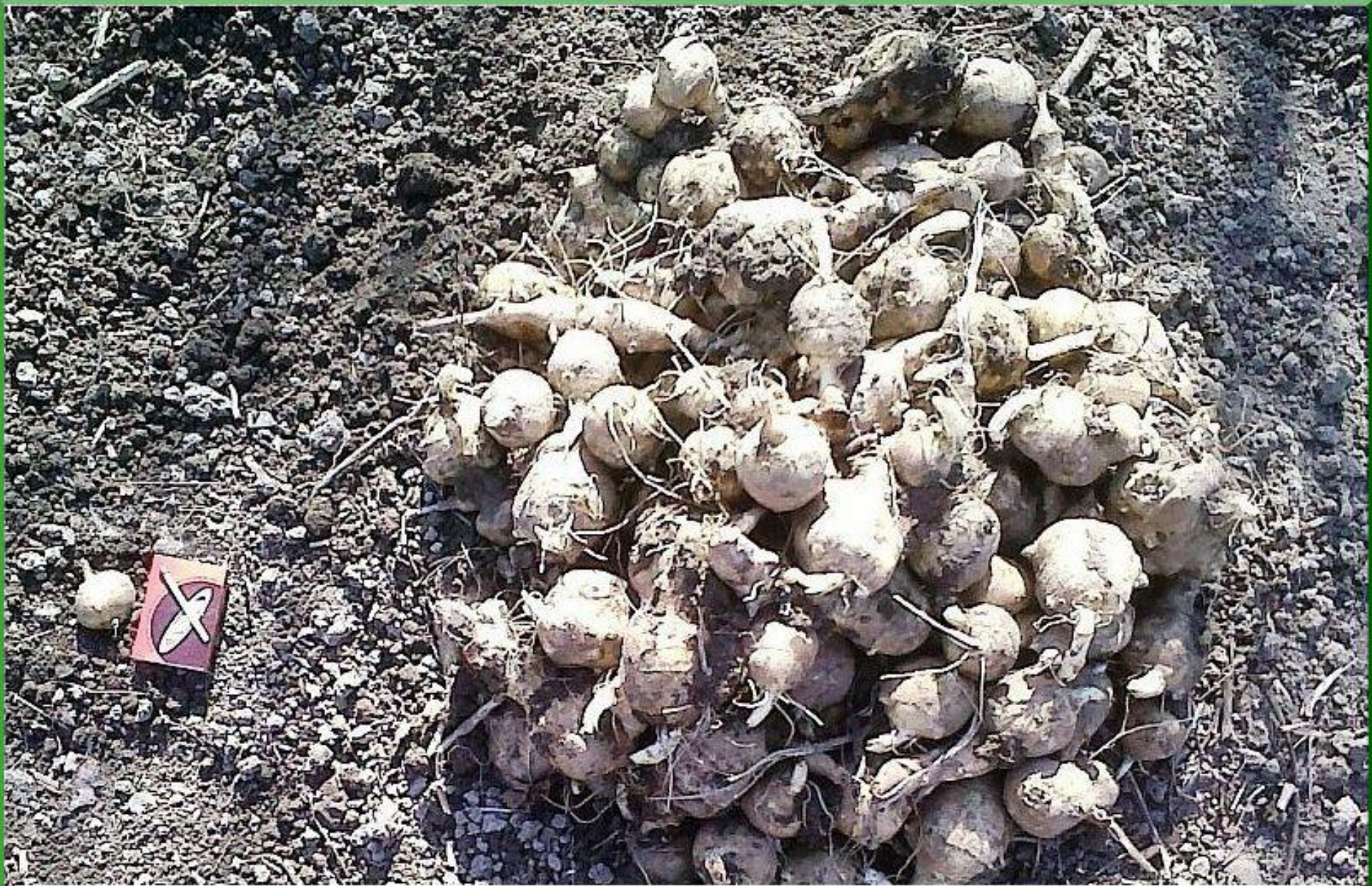
egészséges bélszövet



cöliákiás bélszövet



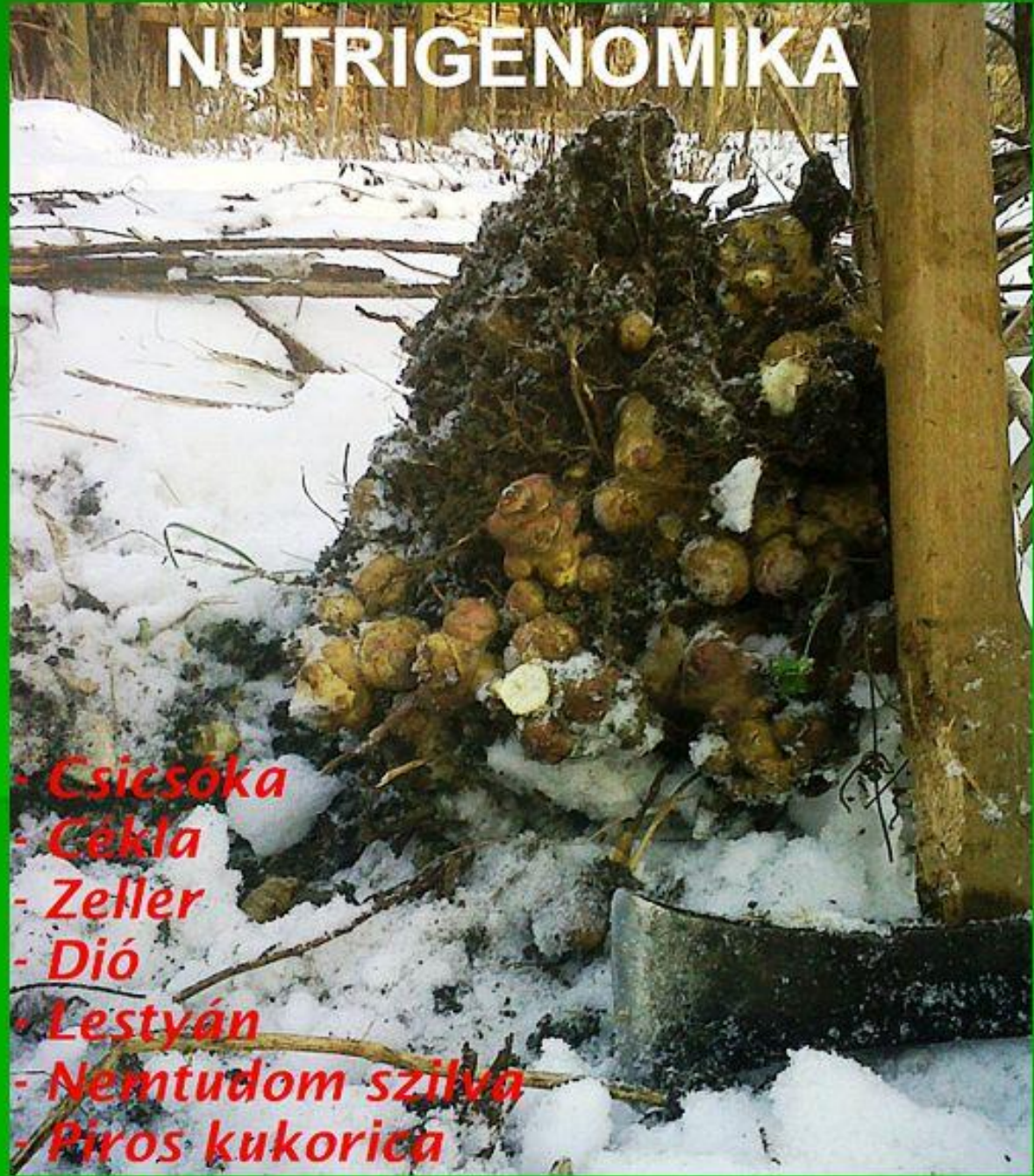




100-szoros hozam, 6 kg/m²

CSICSÓKA 500 GR

NUTRIGENOMIKA

- 
- Csicsóka
 - Cékla
 - Zeller
 - Dió
 - Lestyan
 - Nemtudom szilva
 - Piros kukorica

Minden relatív, még az egészséges élelmiszerfogyasztásban is!

Legújabb releváns szakirodalmi ajánlás szerint a napi
normál bevétel testsúly-kilógrammonként:

- 1 gr zsír,
- 0,8 gr fehérje,
- 4-6 gr szénhidrát.

Pár oldallal később:

„...a bélflóra összetétele meghatározó lehet a
tápanyagok hasznosításában.”

Tihanyi András: Teljesítményfokozó sporttáplálkozás, 2012

DIÓOLAJ

Tápanyag táblázat (100 ml termékre vonatkoztatva)

Energiatartalom:	34 00 Kj (830 kcal)
Fehérje:	0 g
Szénhidrát:	0 g
Zsír:	92 g
Telített zsírsav:	8 g
Egyszeresen telítetlen:	18 g
Többszörösen telítetlen:	66 mg
Koleszterin:	0 mg

Energia

A test állapotváltoztató képessége.

Jele: E

Mértékegysége: J (joule)

Régi mértékegység: cal (kalória)

$$1 \text{ cal} = 4,1868 \text{ J.}$$

$$4186,8\text{J}:(75\text{kg}\times9,81\text{m/s}^2)=5,69\text{m}$$

$$\text{Mount Everest-Debrecen}=8727\text{m}$$

$$8727\text{m}\times75\text{kg}\times9,81\text{m/s}^2=6420890\text{J}$$

$$6420890\text{J}:4.1868:1000:830=184\text{ml}$$

Helyzeti energia

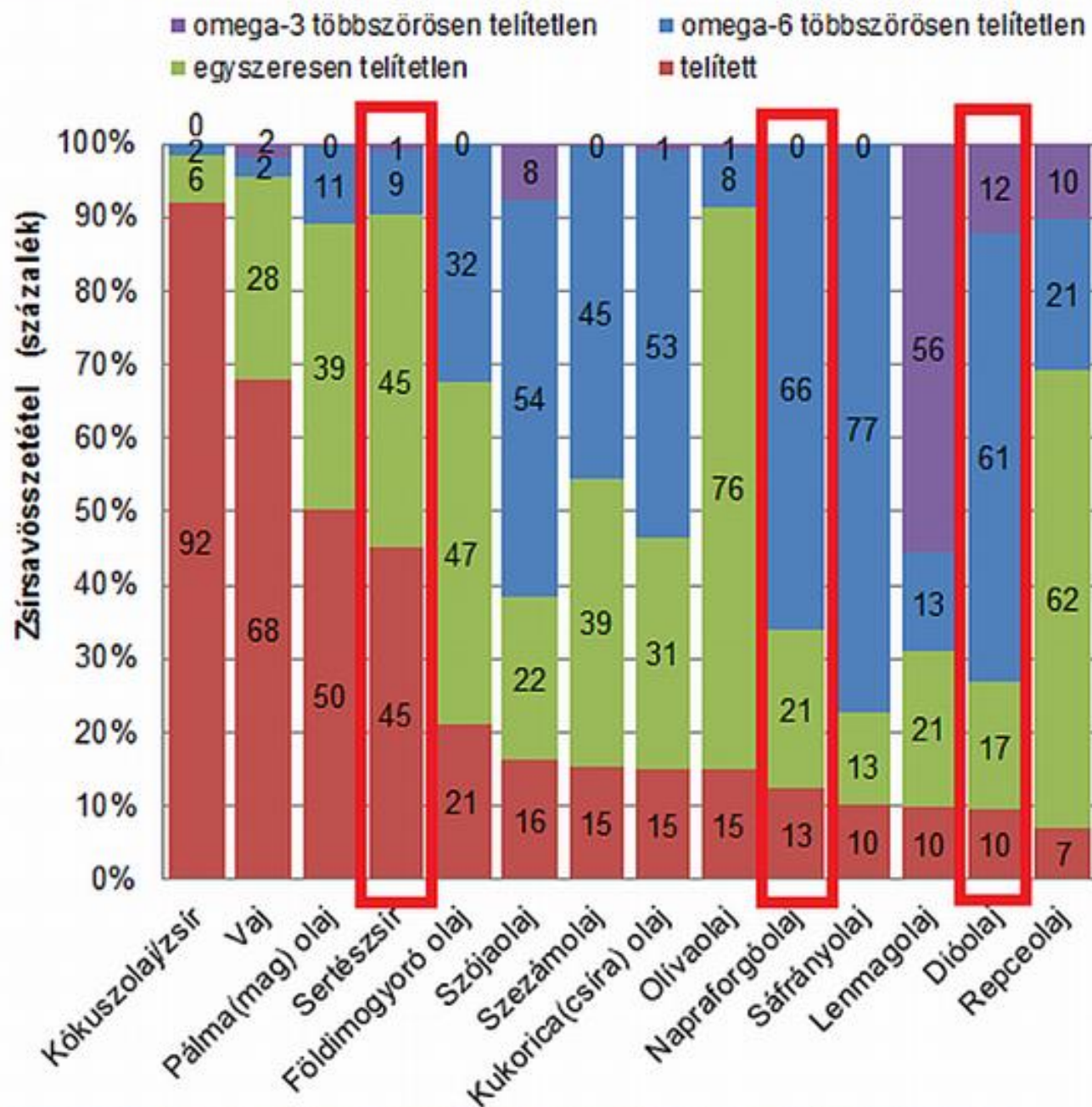
A gravitációs mező energiája.

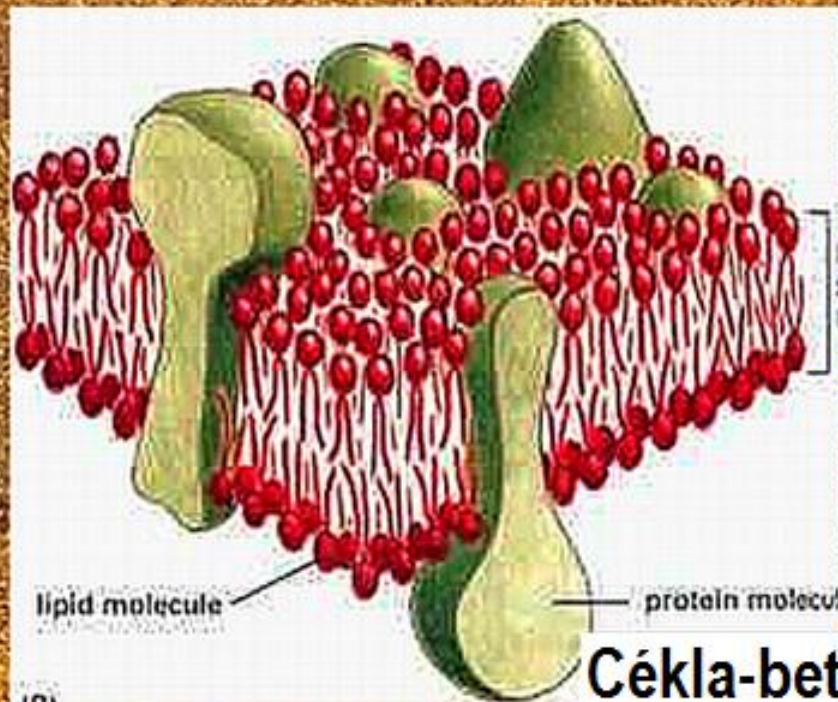
$$E_{\text{helyzeti}} = m \cdot g \cdot h$$



	Jele	Mértékegysége
helyzeti energia	E_{helyzeti}	J (joule)
tömeg	m	kg
nehézségi gyorsulás	g	m/s^2
magasságkülönbség	h	m (méter)

		Telített zsírsavak (%) (kb. 41 %)				Telítetlen zsírsavak (%) (59)		
Származék	C ₁₀ és rövidebb lánc (%)	C ₁₂ laurinsav (%)	C ₁₄ mirisztinsav (%)	C ₁₆ palmitinsav (%)	C ₁₈ sztearinsav(%)	C ₁₈ olajsav (%)	C ₁₈ linolénsav (%)	C ₁₈ egyéb telítetlen (%)
Állati zsírok								
Disznózsír	-	-	1	27	15	48	6	2
Emberi zsír	-	1	3	25	8	46	10	3
Heringolaj	-	-	7	12	1	2	20	52
Vaj	15	2	11	30	9	27	4	1
Növényi olajok								
Földimogyoró	-	-	-	8	3	56	26	7
Olívaolaj	-	-	-	7	2	85	5	-
Pálmaolaj	-	-	2	41	5	43	7	-
Sáfrányolaj	-	-	-	3	3	19	76	-





-10millió rezgés/s saját rétegben
 -30 milliárdból egy rétegtlépés
 -ket dimenziós folyadék-mozgás
 -fluiditási hajlam

Cékla-betain-biokémiai reakciók-foszfolipidek

Fluiditás javul:

- minél hosszabb a zsírsavlánc
- minél telítettebb a zsírsav

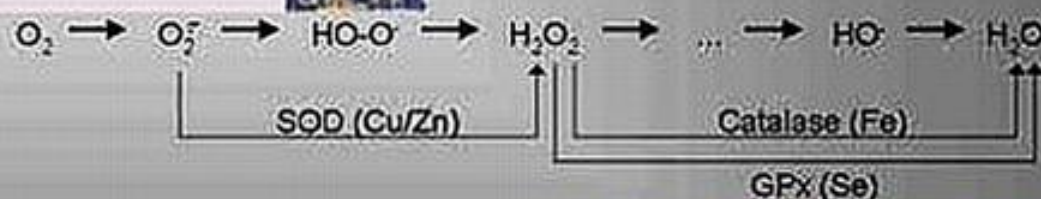
Magasabb membránhőfok: több és rövidebb telített zsírsav



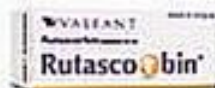
Aerob edzésadaptáció:

- zsírsavak, mint energiaforrások
- nő a mitokondriumok száma
- nő a mitokondriumok térfogata

- nő a hormonok szabályozási tartománya



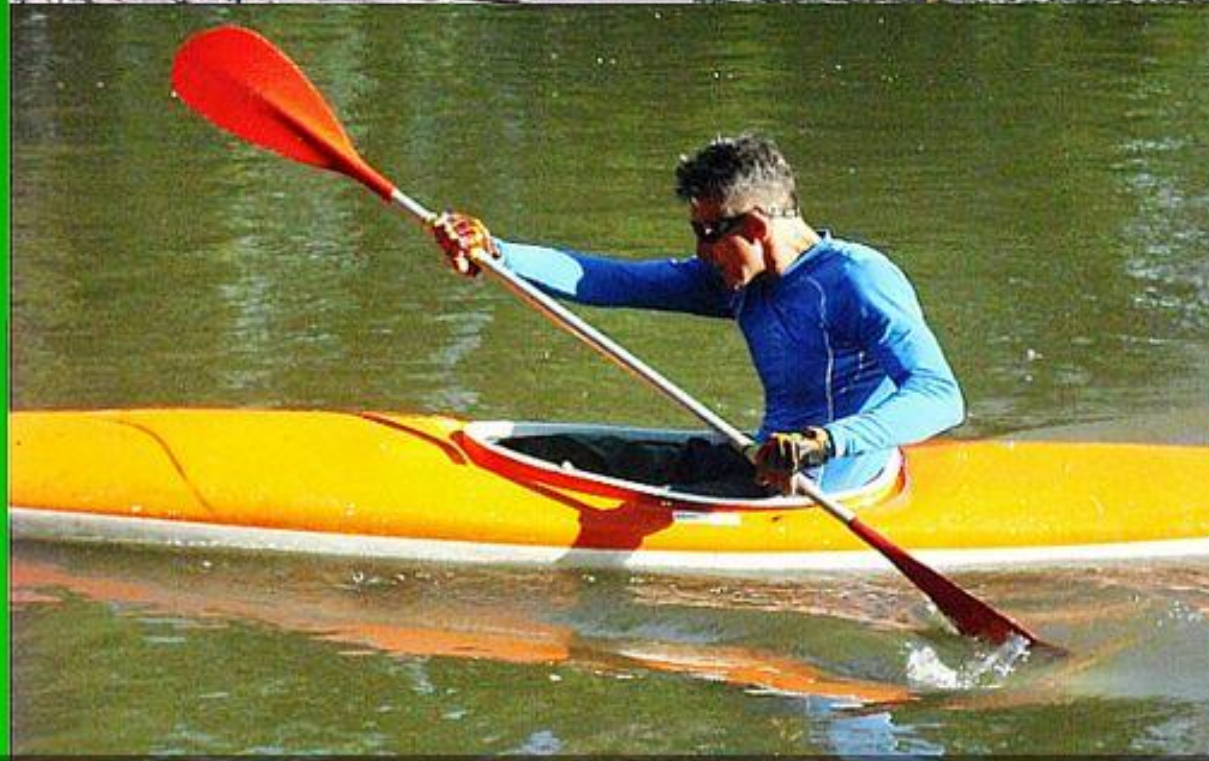
RUTASCORBIN 20 mg/50 mg tabletta



Hatóanyag:
rutoside,
ascorbic acid

Kiszerelés:
50x





Köszöni a figyelmet

A Természet Kézművесе



(facebook)