

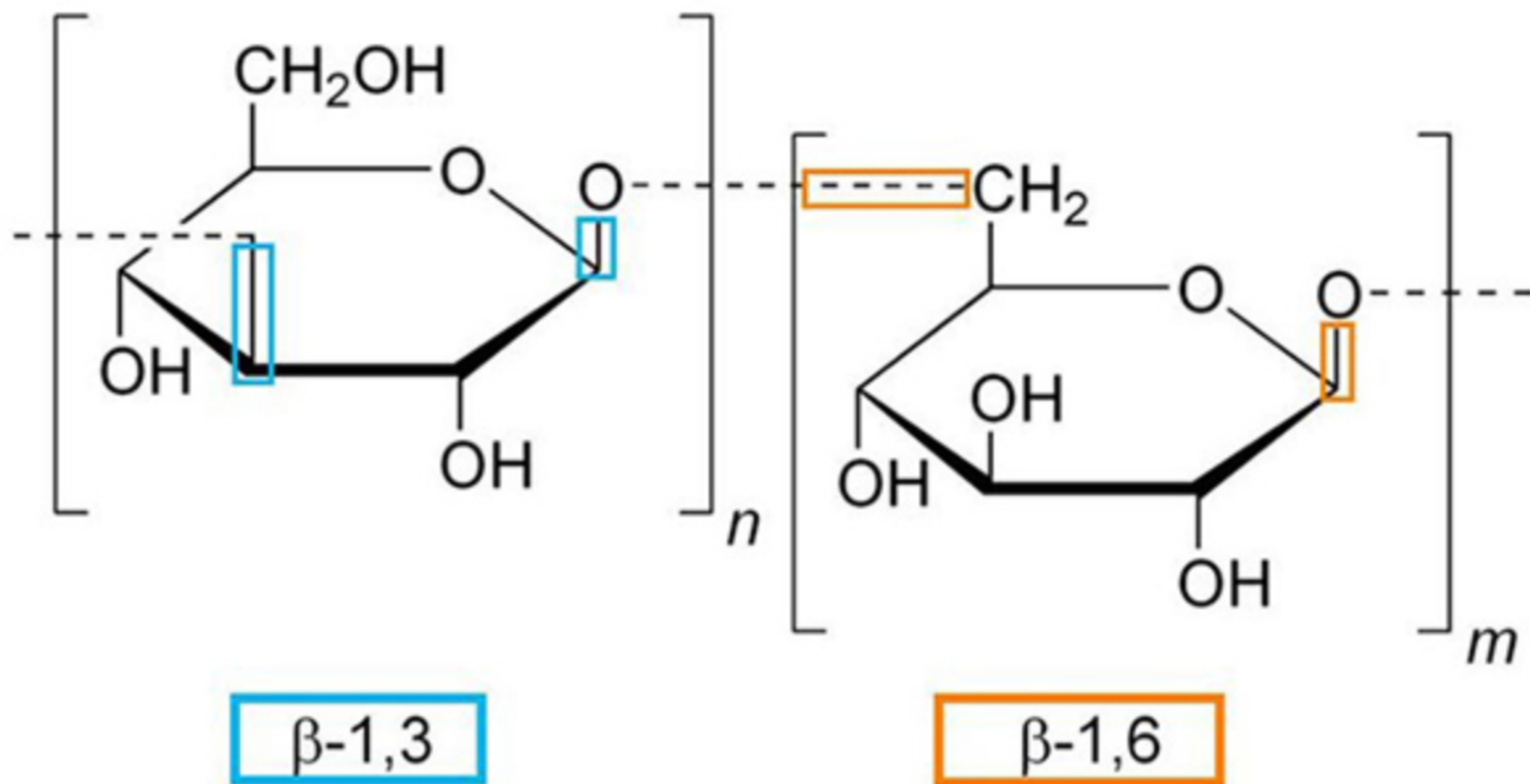
A Velünk született immunrendszer felkészítése

Biológiai védekezőrendszer modulátorok

Héder Éva dietetikus

1,3-1,6 béta glükán

Olyan vegyületek, amelyek az
immunrendszer működését
kedvező irányba befolyásolják.



1,3-1,6 Béta-glükánok

Sütő, és sörélesztő gombák sejtfalában

Hiányukban a fertőzésekkel szembeni ellenállóképesség romlik

Allergiás reakciók fokozódnak

Gyomor, és bélrendszeri gyulladások megnövekednek

Rákos megbetegedések is

2,5 mg/ttkg, kb 200 mg/nap

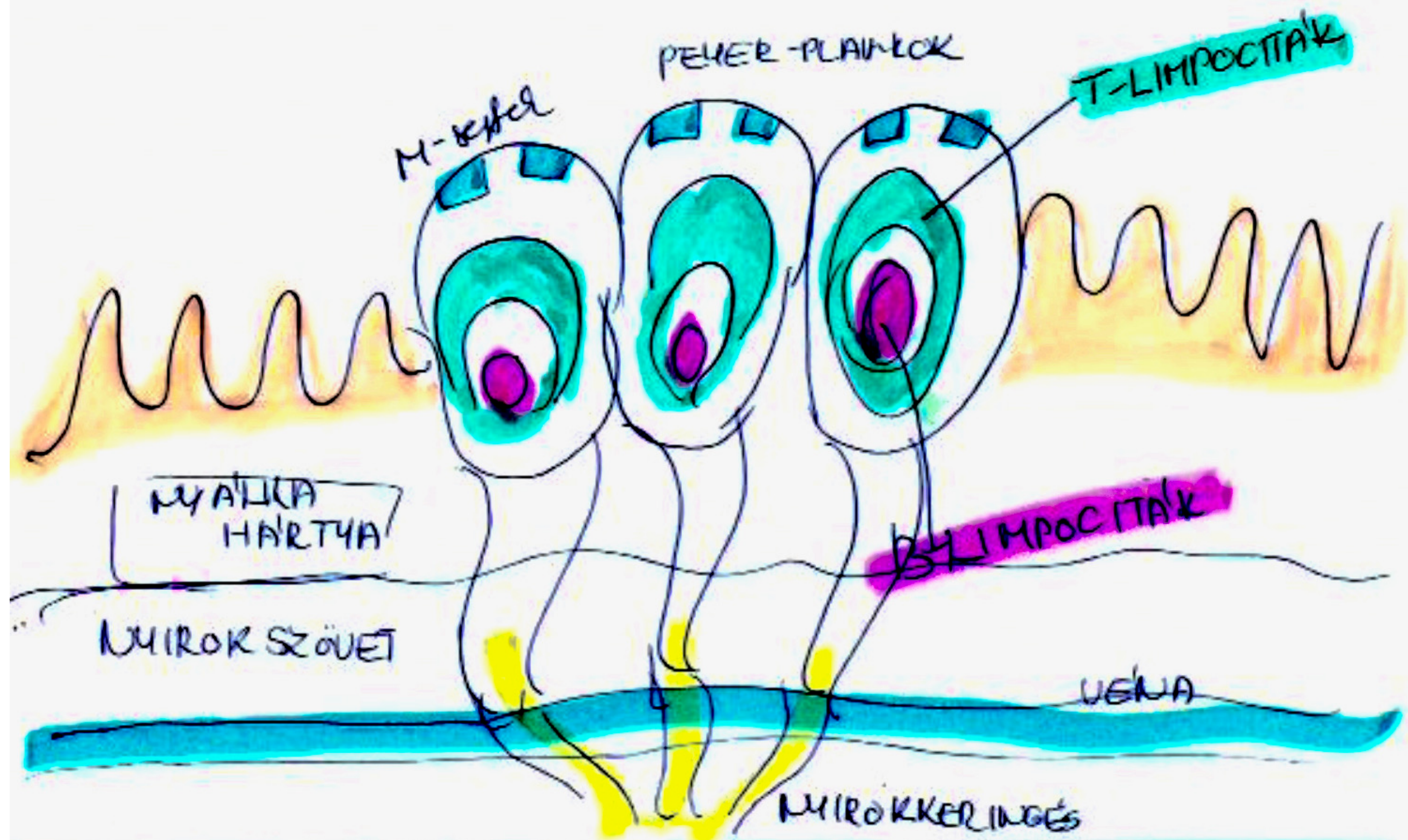
Sütőélesztő, sörélesztő: *Saccharomyces cerevisiae*

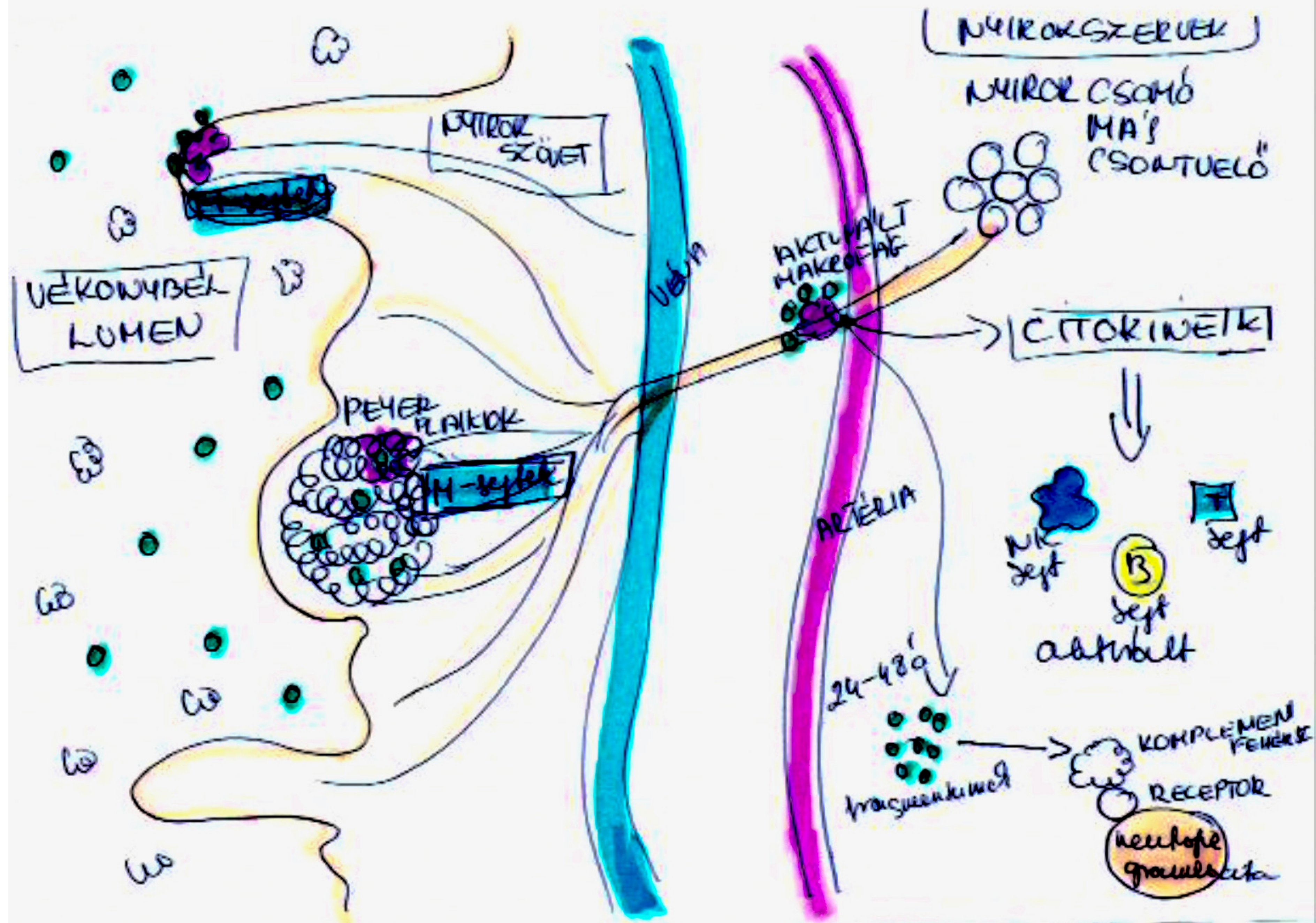
72 óra szükséges a hatás kifejlődéséhez

48 óra múlva kiürül - mivel a fehérvérsejtek ennyi ideig élnek

Napi szintű bevétel szükséges!!!

BEL LUHEN





A természetes immunrendszer működése

Béta-glükánok szerepe

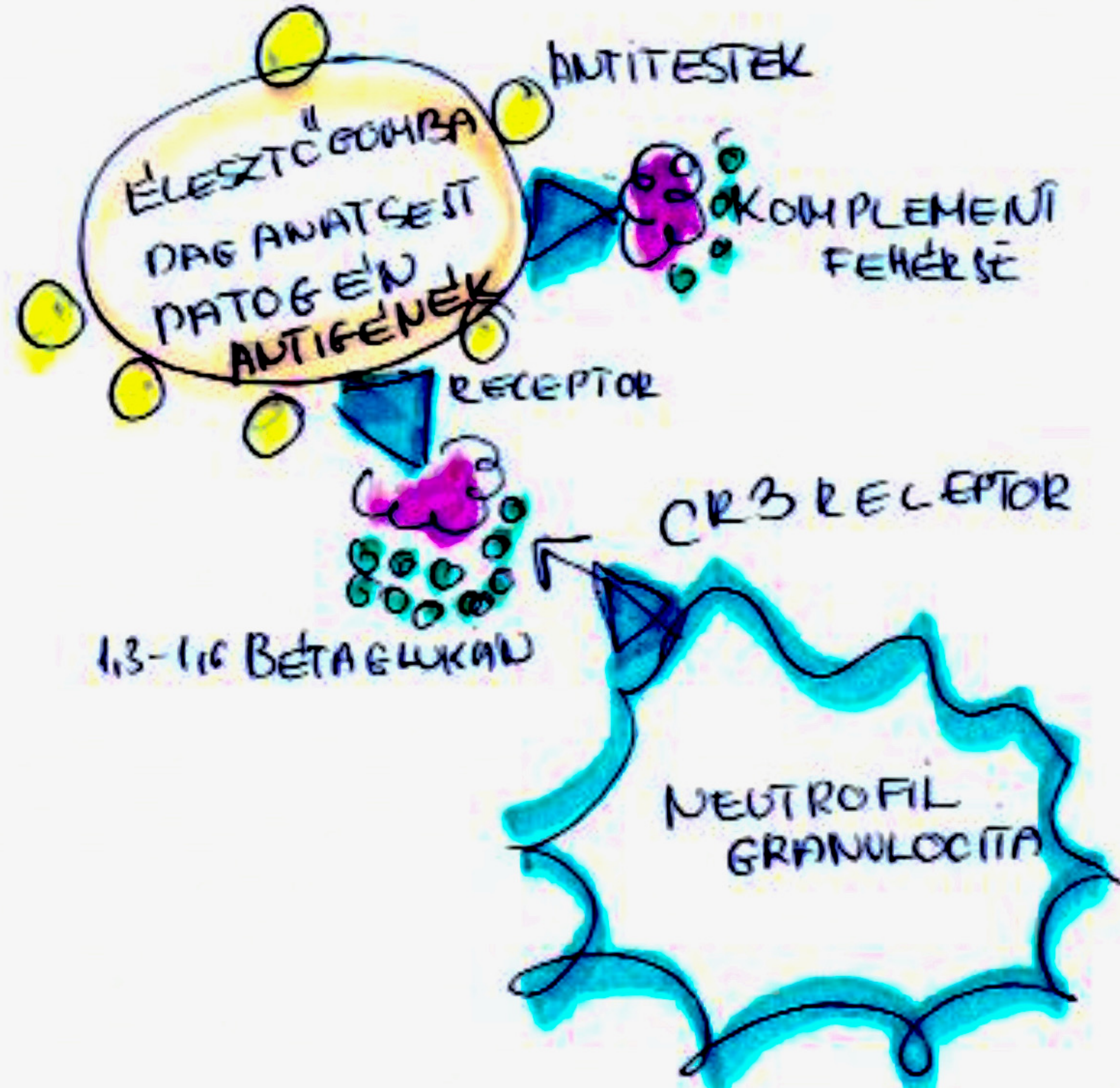
Vékonybél Peyer-plakkjaiban az ún. M-sejtek felveszik a béta-glükánokat

M-sejteket a **makrofágok** felismerik, és elszállítják a nyirokcsomóba, csontvelőbe, csecsemőmirigybe

Makrofágok kisebb részecskékre (aktív fragmentumok) bontják, 24-36 óra alatt, majd leadják

Aktív fragmentumok a **neutrofil granulociták** felszínén kötődnek meg (CR 3 receptor)
- emiatt kerül **aktív** állapotba az immunsejt!!!!

Fehérvérsejtek újraképződésében is nagy szerepet játszik



A természetes immunrendszer működése

Béta-glükánok szerepe

- Mikrobiológiailag szennyezett környezet - majdnem minden táplálék tartalmazott penészgombákat
- Gombaölőszerek, szappanok, élelmiszersterilizálás megjelenése
- Hiperhigiénia az élelmiszergyártásban
- Sörgyártásban mikrofiltráció

Alternatív források

Béta-glükánok

Aloe vera

Echinacea

Shitake, maitake gomba

Ezek nem kötődnek annyira jól a CR3 receptorokhoz.

Allergia, Autoimmun betegségek

- Szervezet egy ártalmatlan antigén, vagy a sajátja ellen támad
- Allergén + IgE antitest + masztocita = **hisztamin** felszabadulással jár (duzzanat, viszketés)
- Még több gyulladással kapcsolatos sejt = kedvez az asztma kialakulásának
- Béta-glükánok jelenlétében a nyálkahártya dendrocita sejtet a T-helper sejteket **TH1-é** alakítják (véd az allergia, autoimmun problémák ellen)
- Béta-glükánok nélkül **TH2**-vé, ami kedvez az allergia, autoimmun folyamatoknak

Autoimmun betegségek

Okok

- Rejtett glutén-érzékenység
- Cirkadián ritmus eltolódás
- Mitokondriumok energiavesztése (elektroszmog, rossz táplálkozás)
- Bélflóra felborulása
- Áteresztő bél-szindróma
- Toxinokkal terhelt külső, és belső környezet
- Fertőzések krónikus jelenléte, vagy ismételt aktiválódás
- Krónikus stressz
- Genetika - Epigenetika

Autoimmun betegségek

- Nőknél 3X gyakoribb
- Hormonális dolgok is közrejátszanak

Allergiás betegségek

Okok

Felborult immun homeosztázis

Citokin vihar

Immunrendszer túlzott reakciója

Krónikus gyulladás

Krónikus stressz

Genetika - epigenetika

Allergia, és autoimmun állapotok esetén

Cselekvési terv

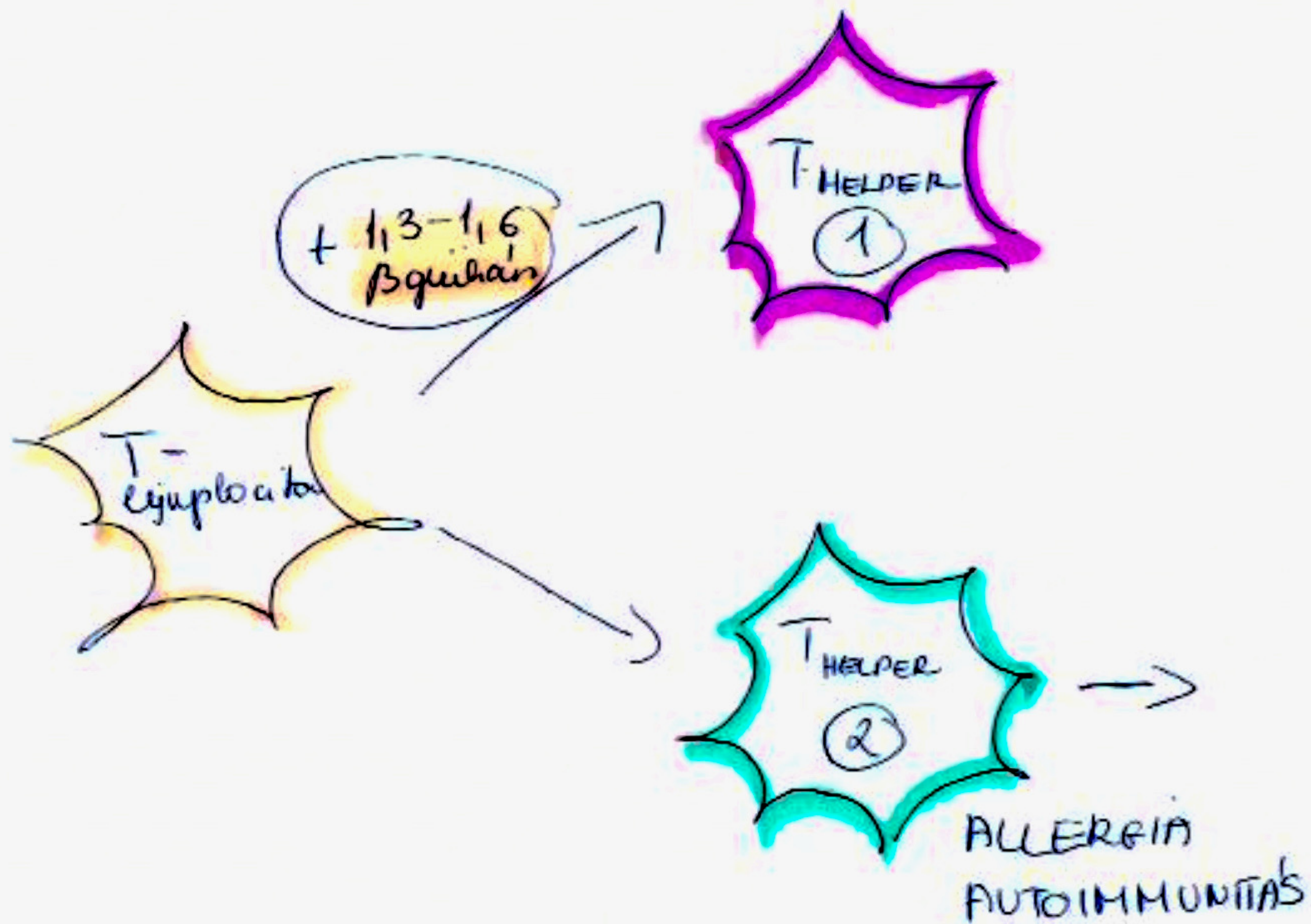
Krónikus gyulladás csökkentése

Táplálkozás

Stresszcsökkentés

Áteresztő bél szindróma helyreállítása

1,3-1,6 béta glükán

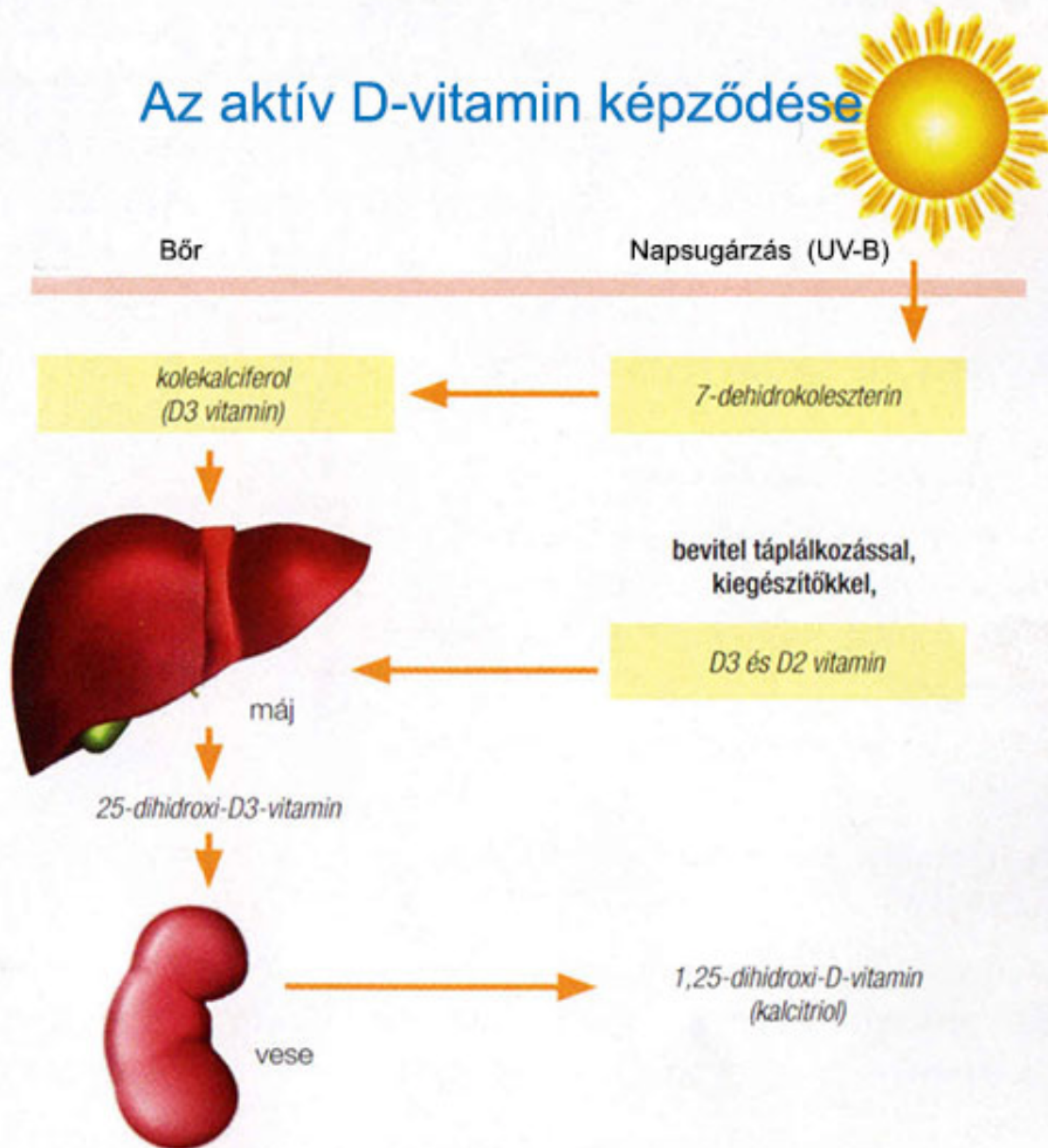


Biológiai immunrendszer modulátorok

D-vitamin

- Hiánya a természetes immunrendszert gyengíti
- VDUP1 gén hatására (vitamin D₃-upregulated protein 1) az őssejtek **NK sejtekké** alakulnak. (Vírusölő sejtek, rákos sejteket ölő sejtek)
- Napi minimum 4000 IU, funkcionális medicina: terápiás magadózis, akár 9000-10000 IU

Az aktív D-vitamin képződése



D-vitamin szerepe

- Téves felfogás, hogy csak tavasztól-őszig szükséges
- Nem tudjuk túladagolni
- Néha hónapokig tarthat, még az ún. Terápiás magadózissal is a megfelelő D-vitaminszint elérése
- D-vitamin kutatások: ha az emberek D-vitamin szintje csak a közepes tartományban lenne, az influenza szerű megbetegedések aránya 75%-kal csökkene
- Fényvédőkrémek, napozás utáni tusolás csökkenti a felszívódást

D-vitamin szint

Alacsony bevétel: 25 nmol/L alatt

Közepes: 25-75 nmol/L

Megfelelő: 75-250 nmol/L

Túlzott bevétel: 250 nmol/L felett

Egyéb immunrendszer modulátorok

Szelén

Kívülről jövő vírusok könnyebben mutálódnak

Hosszabb ideig vannak a gazdasejtben

Vas

A velünk született immunrendszer sejtjei **laktoperoxidázt** termelnek (LPO)-ferroprotein, beleket, tüdőt, emlőket védi

Cianogén-vegyületek:

tiocianát (káposztafélék) cianogén glikozidok (édesburgonya)

Jód

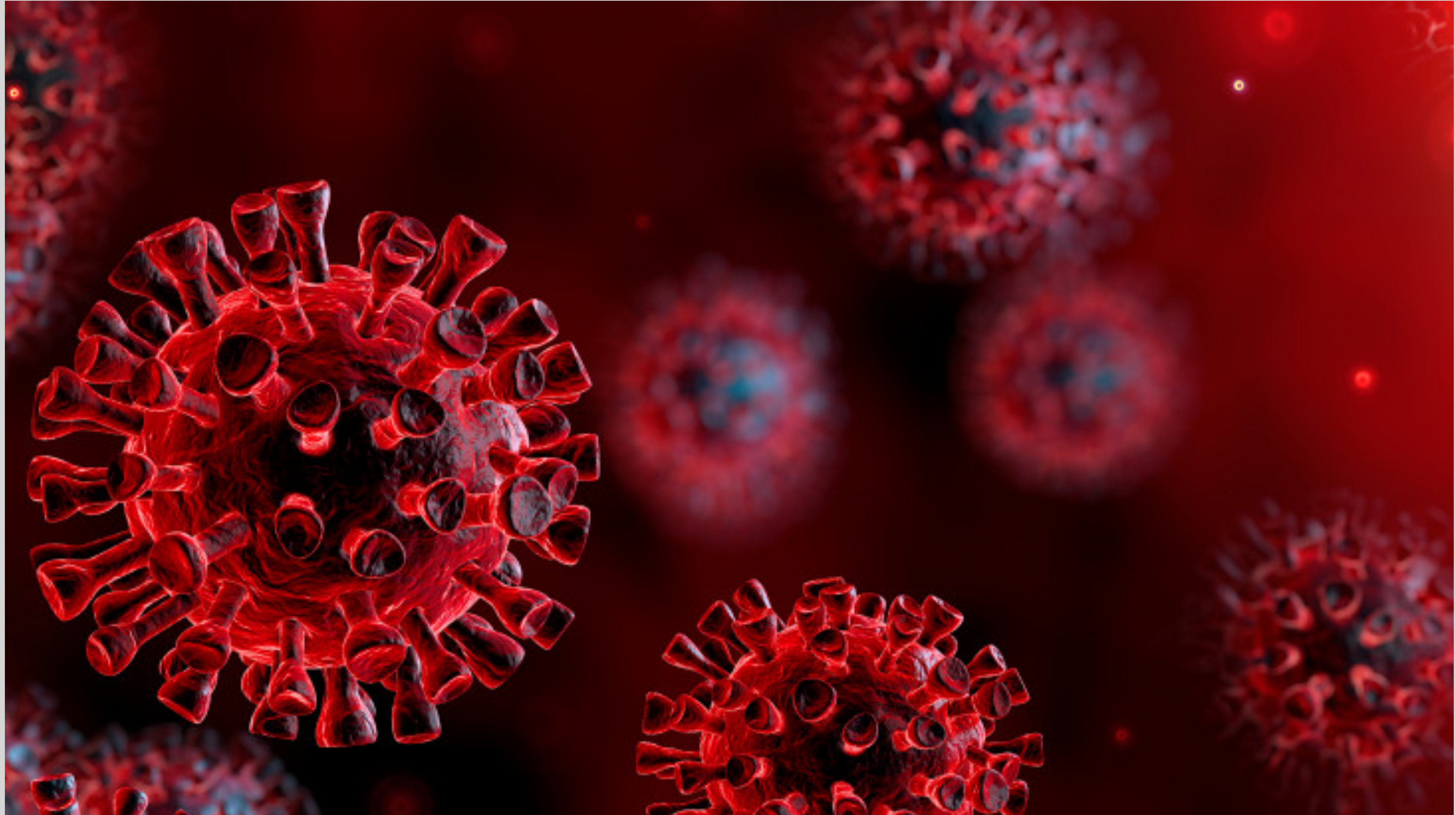
Laktoperoxidáz enzim

A velünk született immunrendszer sejtjei állítják elő, 1,3-1,6 béta glükán jelenlétében

Védi a tüdőket, a légutakat, a beleket

Ez az enzim állítja elő az ún. **hipotiocianátokat** (szükség van vasra, és cianogén vegyületekre)

Élet a korona idején



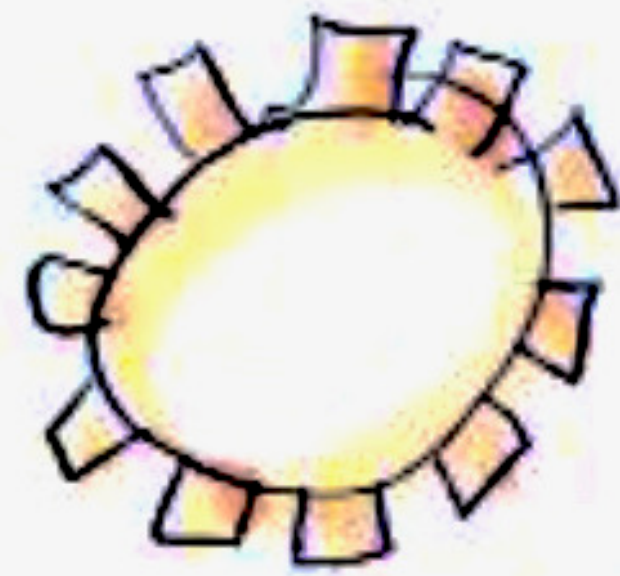
**“Amit biztosan tudunk: a koronavírus
sérülékeny a hidrogén-peroxidra, és a
hipotiocianátokra”**

Dr. Paul Clayton

Hidrogén-peroxid, és hipotiocianátok jelenlétében

- Károsodik a koronavírus szerkezete
- Megakadályozzák a vírus a sejtbe való újbóli bejutását,
- És megakadályozzák a koronavírus szaporodását.

Ehhez szükség van: 1,3-1,6 béta glükán, vas, cianogének



KORONA VIRUS
FERTŐZÉS

1.

VIREMIA

VÉRRENTOBOKBAN
ELIMINÁTHATÓ

(TÖRÖKFÁJÁS
FESFÁJÁS
KÁZ
FÁJDALMAK)

g. nap

ÁLLAPOT ROMLA'S

VÍRUSOS
BAKTERIÁLIS
GOMBA'S

TÜDŐGYULLADÁS
→ HALÁL

GYÓGYULÁS

RIZIKÓTÉNYEZŐK!

Rizikótényezők

A koronavírus lefolyása kapcsán

- Túlsúly, elhízás
- Kor
- Dohányzás
- Szív-, és keringési problémák
- 1,3-1,6 béta glükán jelenléte
- Vas jelenléte
- Cianogén vegyületek jelenléte (Brokkoli, rhodanide)

Mikrobiom állapota