

Célzott táplálékkiegészítés

**Az Immun Tányér© étrenddel együttműködő
táplálékkiegészítők kategóriái**

Héder Éva dietetikus

Minden gyártó azt állítja, az ő
termékei a legjobbak.

Problémák az étrend-kiegészítők piacán

- Marketing - legjobb, leghatékonyabb
- Kereskedelmi (gyógyszertári, webshop) forgalomban kapható termékek kontra MLM rendszerben kapható termékek
- MLM-mel kapcsolatos aggályok
- Nehéz eligazodni a piacon, még az azonos hatóanyagú termékek között is, nagy árkülönbségek

Vérteszt alapú
táplálékkiegészítőké a jövő!

Dr. Paul Clayton

Klinikai farmakológus, alkalmazott táplálkozástudomány kutató

- Az ő érdeme a szárazvérteszt technológiájának kifejlesztése és hogy ezzel mérhetővé tette a krónikus gyulladás mértékét.
- Ujjbegyből mért kapilláris vér zsírsavszintjét.
- “Az omega 3 készítmények piaca átverés.” (Vitas labor: 651.250 db teszt)
- A különböző omega 3 készítmények hatásossága elképesztő gyengén szerepelt.

Szárazvérteszt

Vitas független laboratórium

Krónikus gyulladás mértékét a vörösvértest sejtmembránjának omega 6-omega 3 összetétele alapján adja meg.

- Emellett omega 3 index
- Sejtmembránok fluiditása
- Védettségi érték (immunrendszer készenléti állapota a külső patogének, és a belső krónikus folyamatok ellen, pl. autoimmun, allergiás, daganatos elfajulás)
- Mentális erő (bél-agy tengelyen keresztül, idegrendszer általános állapota)
- Arachidon index (a szervezet akut gyulladásokra való hajlama)
- Egyénre jellemző zsírsav profil, 11 zsírsavat mér, telített, egyszeresen telítetlen zsírsavak, és többszörösen telítetlen zsírsavak

*A szárazvérteszt alkalmazása lehetővé
teszi az alkalmazott táplálékkiegészítő
hatásosságának mérését.*

Célzott táplálékkiegészítés 4 területe

Omega 3

- Szárazvérteszt alapján valóban hatásos készítmény választása:
- A jó Omega 3 készítmény legkésőbb fél év alatt 5:1-hez alá viszi az omega 3 értéket.
- Fontos, hogy vadon halászott kistestű tengeri halból származzon
- Fontos, hogy az oxidációnak ellenálljon, Polifenol kiegészítés
- Fontos, hogy az emésztőrendszerből felszívódjon, és eljusson a sejtekig

Célzott táplálékkiegészítés 4 területe

Omega 3

A sejtmembránok foszfo-lipid kettős rétegének **rugalmassága** függ attól, hogy milyen mennyiségű omega 6, és milyen mennyiségű omega 3 épül be. Az ideális maximum 5:1-hez érték lenne. Ez az átlag lakosság értékeit tekintve bőven 30:1-hez, illetve e fölötti arány (**szárazvérteszt**)

- Ha túl magas az omega 6 arány, akkor a sejtmembrán rugalmatlan, merev, a rajta keresztül történő anyagcserefolyamatok nem működnek hatékonyan.
- Azaz, bármilyen tökéletes is az étrend, amit a táplálkozással megesszünk, ha a sejtbe csak részlegesen jut el, mert a sejtmembrán a felépítéséből adódóan nem működik megfelelően.
- A szárazvértesztben pont ezt jelenti a "**sejtek membránfluiditása**" érték, ami 4 alatt lenne jó.
- Vagyis sokszor **a sejtek anyagcseréje nagyon rosszul működik**, a testi sejtjei hiába szeretnék felvenni a táplálékot, nem tudják, és ami még ennél is nagyobb baj, hogy egy ilyen összetételű sejtmembránon keresztül az **anyagcseretermékek** sem tudnak megfelelően távozni.

Célzott táplálékkiegészítés 4 területe

Omega 3

- Addig, amíg ez a helyzet, teljesen hiábavaló erőfeszítés a létező legtokélatesebb étrend összeállítása!
- Valódi állapotjavulást csak akkor érhetünk el, ha a sejtmembránok összetétele változik, és ezáltal a sejtek anyagcseréje fokozódik, a membránfluiditás javul.
- Amíg ez nem történik meg, addig az emésztőrendszer működése olyan, mint egy cső: felül betöltjük, alul kijön, a sejtekig igen kevéssé tudnak eljutni a tápanyagok, és minden más, pl. a táplálékkiegészítők is hatástalanok.

Célzott táplálékkiegészítés 4 területe

Omega 3

- Ahogy ez elkezd bekövetkezni, néhány fajta testi sejtünknel már néhány nap alatt (pl. bőrsejtek), másoknál több idő szükséges
- egy nagyon intenzív **méregtelenítési** folyamat indul meg, a testi sejtekben a rossz membránfluiditás miatt felhalmozódott anyagcsere végtermékek, toxikus anyagok is elkezdenek távozni a sejtből,
- visszakerülnek a véráramba, az enterális vérkörön keresztül a belekbe, és az emésztés, és a veseműködés során kiürülnek a szervezetből.

Célzott táplálékkiegészítés 4 területe

Prebiotikum készítmény

- Fontos, hogy a vastagbél minden szakasza számára tartalmazzon megfelelő prebiotikus rostokat: rezisztens keményítőt, 1,3-1,4 béta-glükánt, inulint, frukto-oligoszacharidokat
- Fontos, hogy második generációs legyen (alumínium tégelyben kitenyésztett baktériumtörzsek nem hatékonyak)
- Fontos, hogy a mikrobiom egyensúlyának kialakításához hatékonyan hozzájáruljon

Célzott táplálékkiegészítés 4 területe

Prebiotikum készítmény

- Méreganyagoknak a kivezetéséhez egy tökéletes bélrendszer lenne szükséges.
- Ha a **vékonybél struktúrája** nem megfelelő (ilyen krónikus gyulladás értékeknél szinte biztos, hogy nem az, az **áteresztő bél szindróma** a krónikus gyulladások velejárója),
- és a vastagbél **mikrobiomja** (baktériumflórája) erős eltolódást mutat),
- akkor a méreganyagok amelyek kiürülnének, a vékonybél részekapcsolatain - áteresztő bél - keresztül visszakerülnek a véráramba - aktiválják az immunrendszert!

Célzott táplálékkiegészítés 4 területe

Prebiotikum készítmény

- Vastagbél mikrobiomja **egyévre jellemző mintázatot** mutat, ezért nem érdemes “kész” baktériumtörzseket bevinni, hanem sokkal inkább intelligens készítményt kell választani

Célzott táplálékkiegészítés 4 területe

Vitamin és ásványi anyag koncentrált készítmény

Fontos, hogy az általános összetételen kívül szolgáljon extrákkal:

- 1,3-1,6 béta glükán,
- E-vitamin: ne csak alfa-tokoferol, hanem a többi e-vitamin is legyen benne, (további kétféle tokoferol, és további 3 féle tokotrianol vegyület is)
- Béta-karotin mellett alfa-karotin (daganatprevenció, immunrendszer) is legyen benne
- Likopin (daganat prevenció)
- Zeaxantin, lutein: izomműködés, idegrendszer
- Zsír-, és vízoldékony polifenolok: pl. curcuminoidok, demethoxycuramin, bisdemethoxycurcumint, phlorotannin, oluropeint, hidroxityrozol (Eikozanoidok hatását csökkentik, MMP enzim szintézis gátolják)
- Rhodanid, cianogén vegyület (Lakto-peroxidáz enzimet segíti)

Célzott táplálékkiegészítés 4 területe

Bél-agy tengelyre ható, legális közérzetjavítás

Sáfrány,

Magnézium

Jód,

C-vitamin

B-vitamin komplex

Legyen nootropikus, azaz bizonyítottan javítsa a kognitív funkciókat, a memóriát

Javítsa az emésztőrendszer működését, és visszacsatolását az agyba (bél-agy tengely)

Ez a négy táplálékkiegészítő csoport
hatékonyan kiegészíti, és segíti az
ImmunoPlate© étrendre való
törekvésünket.

Mennyi idő szükséges ahhoz, hogy a szervezet immunrendszere készenléti állapotba kerüljön az ImmunoPlate étrend és a célzott táplálékkiegészítők segítségével?

3-6 hónap

Szárazvér teszt

Vitas Független Laboratórium



Az Ön Omega-6:3 Balance egyensúlya

	Teszt 1	Teszt 2
Célérték	< 3:1	< 3:1
Ön által elért érték	38.8:1	4.2:1

Az Ön Védettségi értéke

	Teszt 1	Teszt 2
Célérték	> 90%	> 90%
Ön által elért érték	0.0%	64.0%

95%

25:1+

5%

3:1



Nincs egyensúlyban

Egyensúlyban van

EREDMÉNYEK

Teszt ID azonosítója	A9THA8RS2	BalanceOil	Nem
Date	22.10.2020	Egyéb omega-3	Nem
Ország	Hungary	BalanceOil AquaX	Nem
Nem	Nő	BalanceOil Vegan	Nem
Életkor	43	Essent	Nem

Az Ön Omega-6:3 Balance egyensúlya



Nincs egyensúlyban 27.0:1

Az Ön Védettségi értéke



Nem megfelelő 0.0%

Az Ön Omega-3
Indexe



Nem megfelelő
3.4%

Az Ön Mentális erő
értéke



Nem megfelelő
3.7:1

Sejtjeinek
membránfluiditása



Nem megfelelő
11.2:1

Az Ön Arachidonsav
(AA) Indexe



Nem megfelelő
12.7%

Mért zsírsavakkal kapcsolatos részletes adatok

Telített zsír	Célérték	Mostani érték	Eltérés	Eltérés (- %)
Palmitinsav, C16:0	23.92%	23.70%	-0.22%	-0.9%
Sztearinsav, C18:0	13.07%	14.40%	1.33%	10.2%

Omega-9	Célérték	Mostani érték	Eltérés	Eltérés (- %)
Olajsav, C18:1	21.96%	17.00%	-4.96%	-22.6%

Omega-6	Célérték	Mostani érték	Eltérés	Eltérés (- %)
Linolsav, C18:2	20.02%	25.50%	5.48%	27.4%
Gamma-linolénsav, C18:3	0.17%	0.23%	0.06%	35.3%
Arachidonsav (AA), C20:4	8.22%	12.70%	4.48%	54.5%
Dihomo-gamma-linolénsav, C20:3	1.06%	1.54%	0.48%	45.3%