



Néhány **külső** tényező negatív hatással lehet az egészségünkre nézve...

és nem mindig áll módunkban kontrollálni ezeket.

Mint például a **szennyeződés** a vízben a levegőben és a füstben,...

1. PÉLDA

Az európai unió (EU) lakosságának mintegy **90%-a*** van kitéve az ipari termelésből, közlekedési járművekből stb. eredő **káros légszennyezésnek** – az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerint egészségkárosító mértékben.



**<http://www.eea.europa.eu/media/newsreleases/air-pollution-still-causing-harm>*



Összefüggés a **szabad gyökök**
és az **oxidatív stressznek**
való kitettség között

S3

PHARMANEX BIOPHOTONIC SCANNER



Oxidatív stressz

MIKÉNT JELENTKEZIK?

S3

PHARMANEX BIOPHOTONIC SCANNER

A szervezetünkben szabad gyököket találunk.

- A szervezet termeli őket bizonyos anyagcsere-reakciók folyamán
- Külső tényezők generálják:



A **szabad gyökök** egy elektronjuk elvesztéséből fakadóan **instabil molekulák**. A stabilitás visszanyerésére törekedve a molekulák gyorsan reakcióra lépnek más vegyületekkel, és megkísérlik a szükséges elektron elzsákmányolását. A megtámadott molekula maga is szabad gyökké válva elveszíti elektronját, és a szomszédos molekula elektronját elragadva **láncreakciót** indít el.

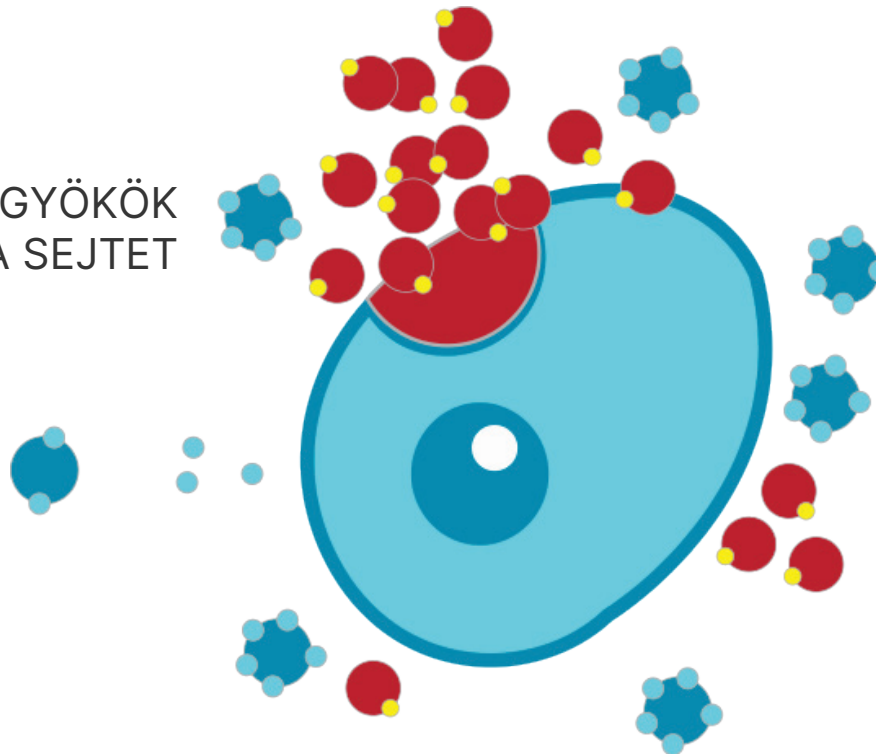


Ez a **láncreakció** *oxidatív stresszként*

– avagy az egészséges szövet oxidációjaként – ismert, amely az érintett DNS, fehérjék és lipidek esetében stresszt generál.

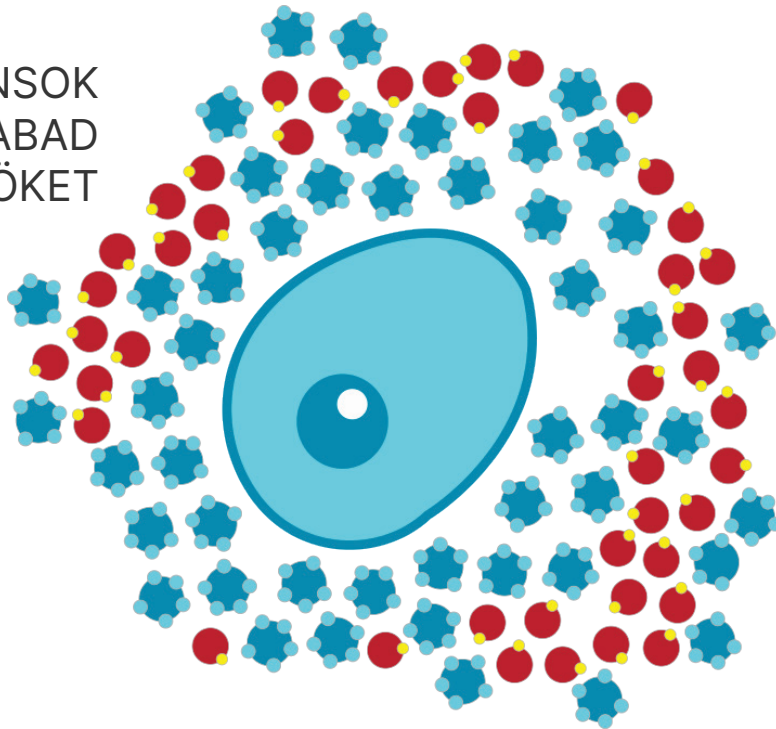
SZABAD GYÖK KIVÁLTOTTA STRESSZ

A SZABAD GYÖKÖK
STRESSZELIK A SEJTET



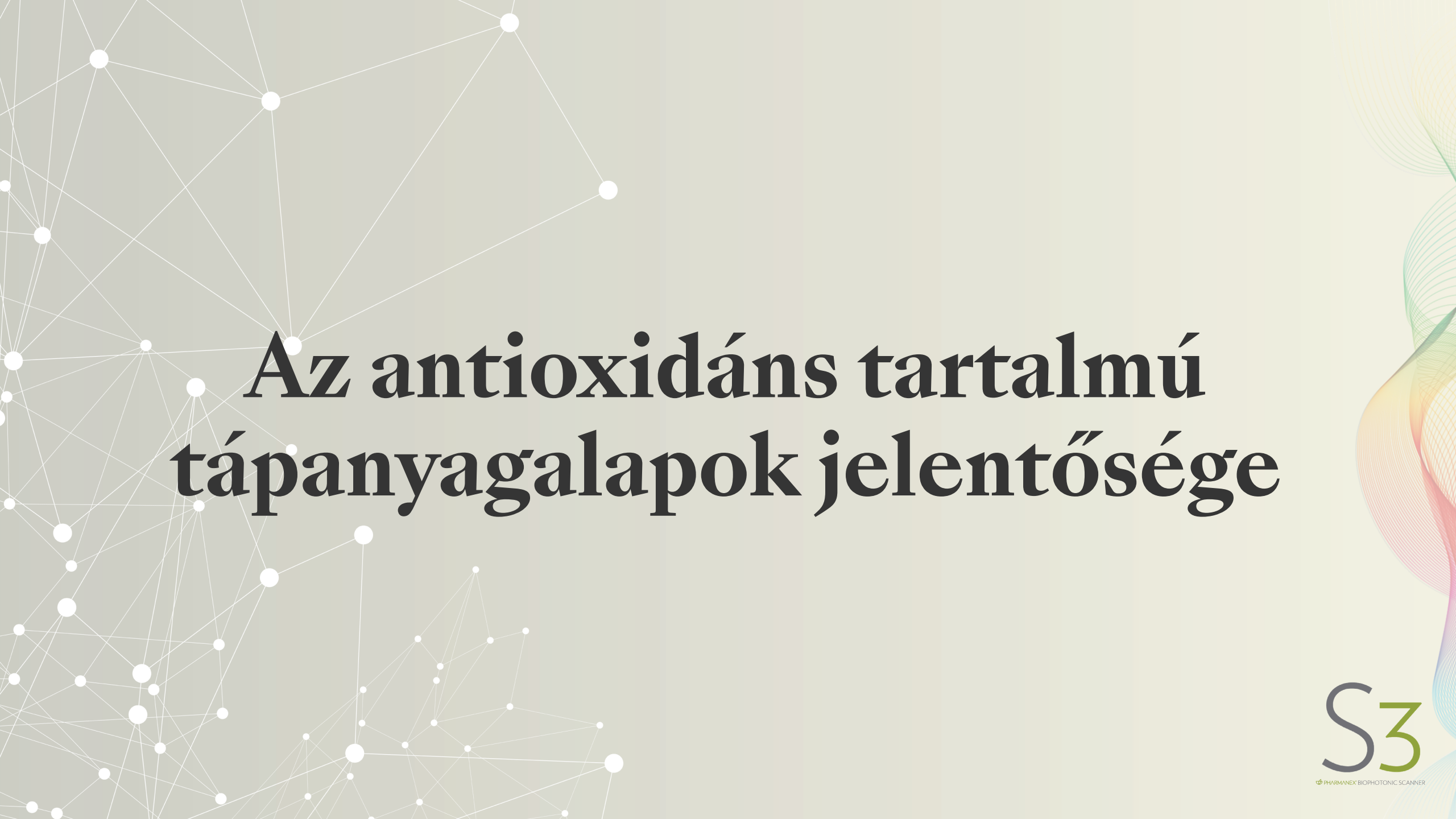
ANTIOXIDÁNS VÉDELEM

AZ ANTIOXIDÁNSOK
ELSÖPRIK A SZABAD
GYÖKÖKET



Ezek az ún. *antioxidánsok*, melyeket szervezetünk a káros szabad gyökök semlegesítésére képes használni.

Az **antioxidánsok**, úgymint a C- és E-vitamin az oxidációval interakcióra lépve **hozzájárulnak a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez.**



Az antioxidáns tartalmú tápanyagalapok jelentősége

Az antioxidáns piac

Az elkövetkező években
nagy mértékű globális
növekedés várható

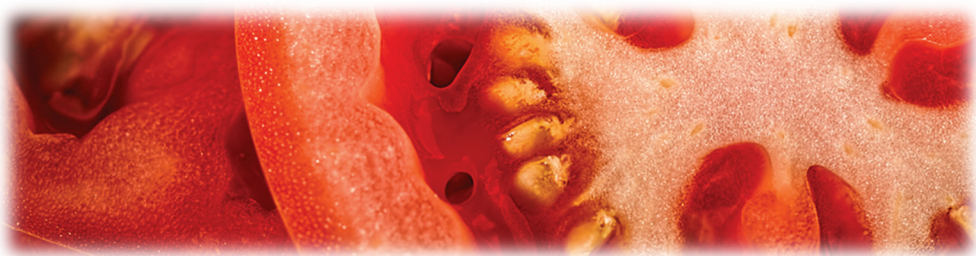
A fogyasztók egyre
tudatosabbak az
antioxidánsok jótékony
hatásait illetően

A gazdasági válság alatt
is erős piaci kereslet
mutatkozott az
antioxidánsok iránt



Antioxidánsok

találhatók
a zöldségekben és
gyümölcsökben...



Zöldségekben és gyümölcsökben...

- ✓ Vitaminokban, ásványi anyagokban, fitotápanyagokban, karotinoidokban, rostokban stb.
- ✓ Kalóriaszegények
- ✓ Praktikus és egészséges nassolnivaló



Minden a kiegyensúlyozott étrenddel kezdődik:

AZ EGÉSZSÉGES ÉTREND SEGÍT MINDEN
TÁPANYAG-AJÁNLÁS TELJESÜLÉSÉBEN.

Tudtad?

A beviteli referenciaérték (RI) az a napi tápanyagbeviteli érték, ami elegendő mennyiségnek tekinthető az egészséges személyek 97,5%-ánál korcsoportokra és nemekre bontva.*

**Európai Bizottság – Egészségügy és fogyasztóvédelem*

S3

PHARMANEX BIOPHOTONIC SCANNER

Az *egészséges étrend* a *makro- és mikrotápanyagok* megfelelő egyensúlyából áll



Miért ennyire fontosak a mikrotápanyagok?

- ✓ A „mikro” avagy apró szó azt jelenti, hogy szervezetünknek kis mennyiségben van szüksége ezekre a tápanyagokra.
- ✓ A vitaminok, mint például a B1-, B2-, B3-, B5-, B6-, B8- és B12-vitamin részt vesznek a normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokban.
- ✓ Az ásványi anyagok, úgymint cink, magnézium és kalcium hozzájárulnak a normál csontozat fenntartásához.
- ✓ A „makro” avagy nagy szó azt jelenti, hogy szervezetünknek nagy mennyiségben van szüksége ezekre a tápanyagokra.
- ✓ Zsír, szénhidrátok, fehérjék
- ✓ -> Energiával és kalóriával látják el a szervezetet.



Elmélet vs. valóság

S3

PHARMANEX BIOPHOTONIC SCANNER

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) által kért jelentés a megfelelő mennyiségű *zöldség-gyümölcs fogyasztást* az *egészséggel* vonja párhuzamba.*

ELMÉLET

A WHO legalább napi **400 gramm zöldség-gyümölcs fogyasztását** ajánlja. Ez 4-5 darab zöldség-gyümölcs egy nap.

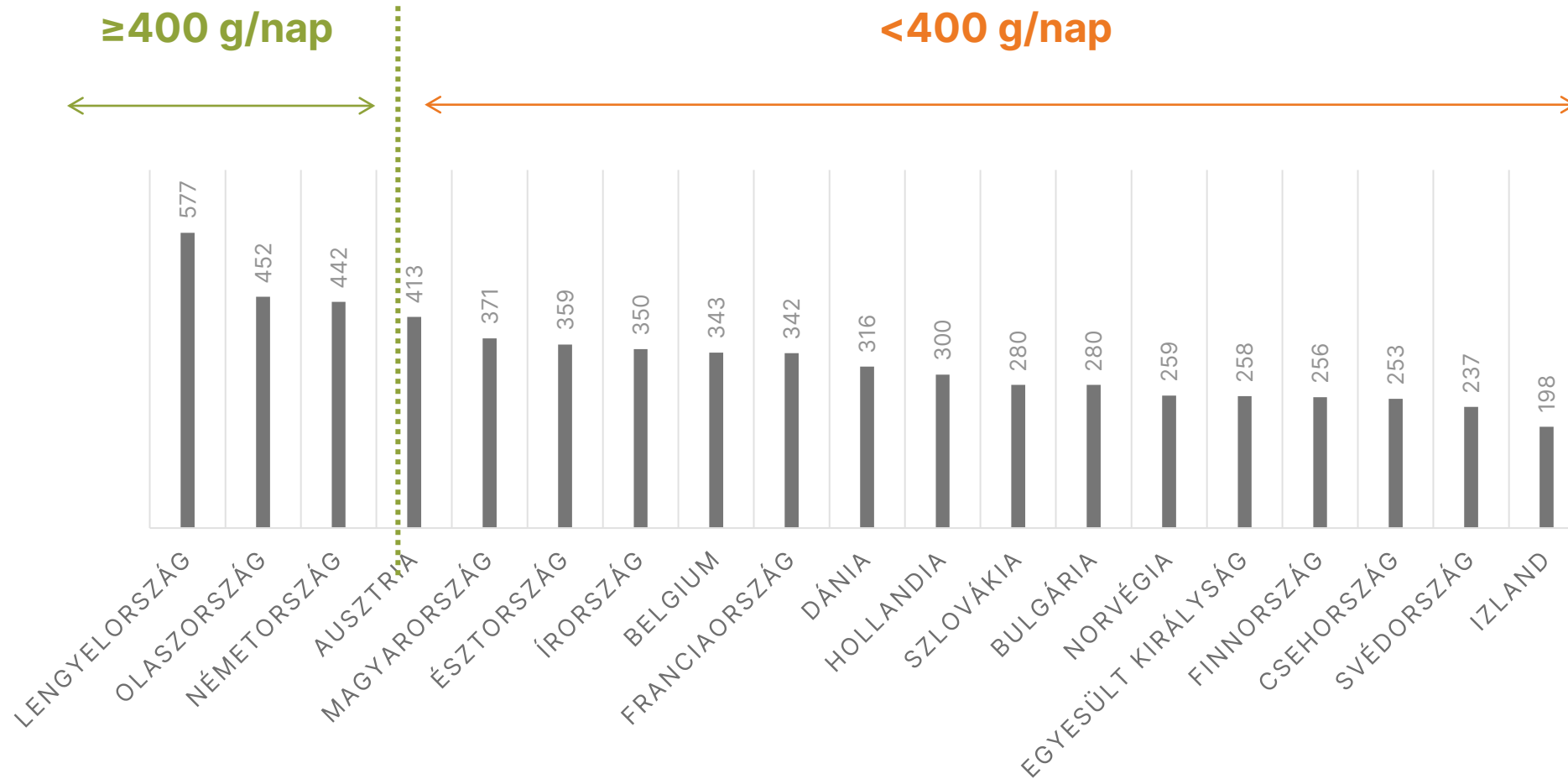
vs.

VALÓSÁG

Elfoglalt életvitelünk során ennél jóval kevesebbet fogyasztunk.

*<http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/en/index2.html>

Átlagos zöldség-gyümölcs bevitel az európai országokban (gramm/nap)



Ez 4-5 darab zöldség-gyümölcs egy nap – vagy
400 gramm gyümölcs vagy zöldség egy nap



Az EU-s országok
több mint felében
a fogyasztás kevesebb,
mint 400 gramm/nap

Az országok
egyharmadában
a fogyasztás kevesebb,
mint 300 gramm/nap



Hogy miért?

AZ IDŐ ÉS AZ ÖNFEGYELEM HIÁNYA

- ✓ Rendszertelen munkaidő
- ✓ Elfoglalt életvitel
- ✓ Kényelmi szempontok:
Közelben lévő boltok és
az előkészítés és főzés
egyszerűsödése

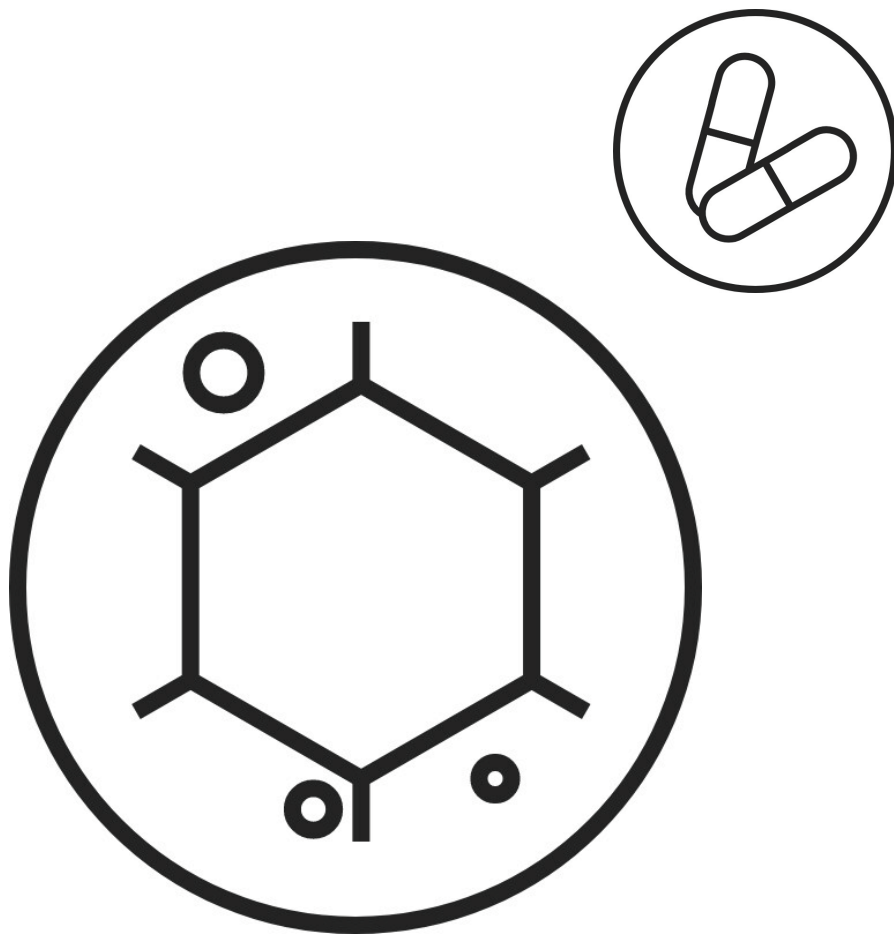


Hogy miért?

MEGGYŐZŐDÉS

- ✓ Az EU-s lakosság zömének **meggyőződése, hogy egészségükre hasznos dolgokkal táplálkoznak**
- ✓ A többségük mégsem felel meg a WHO ajánlásainak

<http://www.eufic.org/article/en/expid/Fruit-vegetable-consumption-Europe>



Hogy miért?

EGYÉB OKOK

Tápanyagok biohasznosulása

A szervezet állapota bizonyos esetekben gátolhatja egyes tápanyagok felszívódását

Ételtárolási és elkészítési módszerek

Egyes főzési módszerek vitaminvesztést eredményeznek

Változó tápanyag követelmények/igények

A stressz, kimerültség stb.

Az intenzív földművelés

befolyásolhatják a tápanyagok minőségét



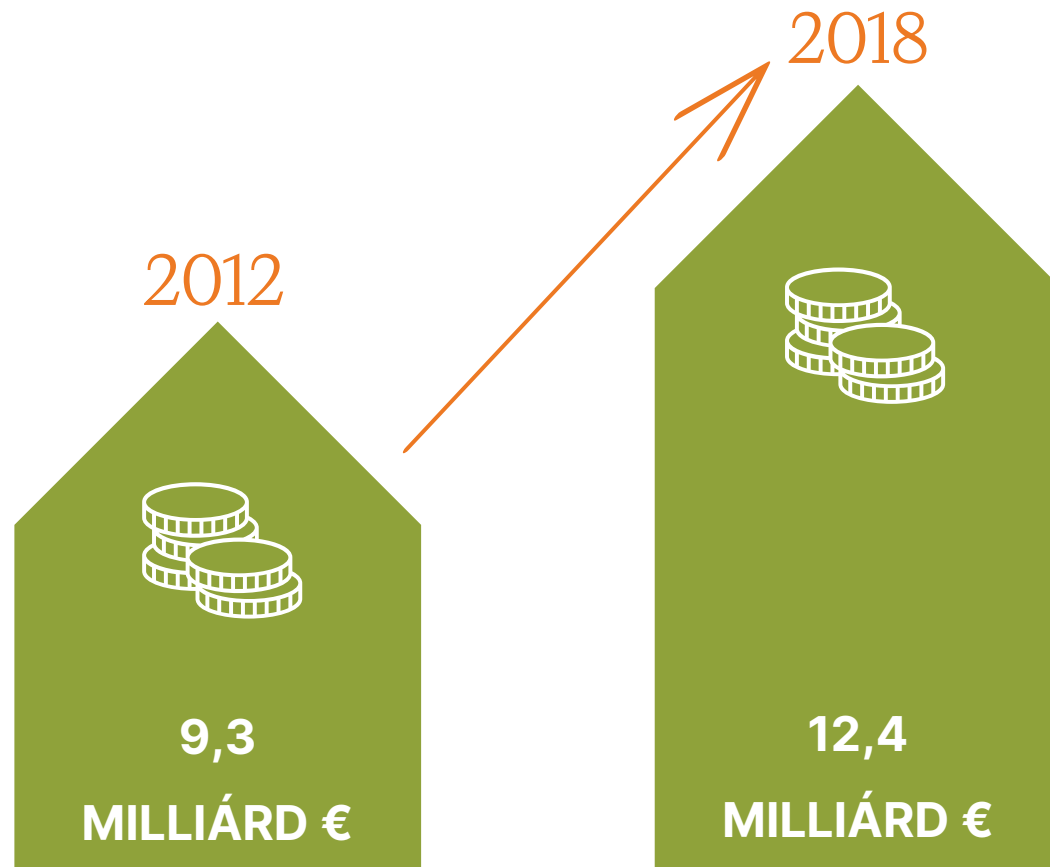
ÉTREND-KIEGÉSZÍTÉS

segítség az egészséges tápanyagbázis eléréséhez

S3

PHARMANEX BIOPHOTONIC SCANNER

A vitamin és táplálék-kiegészítő piac





CÉLCSOPORT NŐK

- ✓ Nagyobb mennyiségben fogyasztanak zöldséget és gyümölcsöt, mint a férfiak
- ✓ Ők kezelik az egészséggel kapcsolatos problémákat
- ✓ Jellemzően többet vásárolnak és inkább ők főznek
- ✓ Pozitívan befolyásolják partnerük rendszeres és a megfelelő mennyiségű zöldség-gyümölcs fogyasztását



A közvetlen interakció pozitív hatása

- ✓ A felnőttek **zöldség-gyümölcs fogyasztási szokásainak befolyásolása** során a leghatásosabb stratégiák egyike a **személyes tanácsadás**
- ✓ Olyan **támogatói hálózat** létrehozására törekedjen, amely **a hosszú távú erőfeszítéseket segíti**



A PHARMANEX MEGOLDÁS

S3

 PHARMANEX BIOPHOTONIC SCANNER



LifePak+

- ✓ Fitotápanyagok, vitaminok és ásványi anyagok átfogó keveréke
- ✓ C-vitaminban gazdag
- ✓ Biotint, rezet és kalciumot tartalmaz
- ✓ A szervezet 9 kulcsfontosságú funkcióját veszi célba



Jvi[®] – Joie de Vivre

- ✓ Egy **üdítőital**, amely
 - 9 gyakran fogyasztott európai zöldség és gyümölcs és
 - három különleges gyümölcs koktélja
- ✓ **C-vitaminban** gazdag, amely vitamin hozzájárul a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez

