



2. Modul
GYÖKÉROKOK
MEGCÉLZÁSA

MED Központ

Autoimmun Program 1. RÉSZ - 2. modul



2. Modul
GYÖKÉROKOK
MEGCÉLZÁSA

MED Központ

Autoimmun Program 1. RÉSZ - 2. modul

**Krónikus gyulladás: krónikus betegségek
kiindulópontja**

Akut gyulladás < -- > Krónikus gyulladás

Krónikus gyulladást okozó faktorok

1. Béláteresztő szindróma
2. Gyulladást okozó élelmiszerek (glutén, gabonák, tejtermékek, hüvelyesek)
3. Környezeti mérgezőanyagok
4. Krónikus fertőzések
5. Stressz

Autoimmun spektrum



TE hol vagy a spektrumon?

MEGOLDÁS
1. PONT

...bőrra helyreállítás

KÉRDŐÍV	
Azt jelölje X, aki a következők közül legalább egyét megismeri.	
1.	...
2.	...
3.	...
4.	...
5.	...
6.	...
7.	...
8.	...
9.	...
10.	...
11.	...
12.	...
13.	...
14.	...
15.	...
16.	...
17.	...
18.	...
19.	...
20.	...
21.	...
22.	...
23.	...
24.	...
25.	...
26.	...
27.	...
28.	...
29.	...
30.	...
31.	...
32.	...
33.	...
34.	...
35.	...
36.	...
37.	...
38.	...
39.	...
40.	...
41.	...
42.	...
43.	...
44.	...
45.	...
46.	...
47.	...
48.	...
49.	...
50.	...
51.	...
52.	...
53.	...
54.	...
55.	...
56.	...
57.	...
58.	...
59.	...
60.	...
61.	...
62.	...
63.	...
64.	...
65.	...
66.	...
67.	...
68.	...
69.	...
70.	...
71.	...
72.	...
73.	...
74.	...
75.	...
76.	...
77.	...
78.	...
79.	...
80.	...
81.	...
82.	...
83.	...
84.	...
85.	...
86.	...
87.	...
88.	...
89.	...
90.	...
91.	...
92.	...
93.	...
94.	...
95.	...
96.	...
97.	...
98.	...
99.	...
100.	...


KÉRDŐÍV	
Azt jelölje X, aki a következők közül legalább egyét megismeri.	
1.	...
2.	...
3.	...
4.	...
5.	...
6.	...
7.	...
8.	...
9.	...
10.	...
11.	...
12.	...
13.	...
14.	...
15.	...
16.	...
17.	...
18.	...
19.	...
20.	...
21.	...
22.	...
23.	...
24.	...
25.	...
26.	...
27.	...
28.	...
29.	...
30.	...
31.	...
32.	...
33.	...
34.	...
35.	...
36.	...
37.	...
38.	...
39.	...
40.	...
41.	...
42.	...
43.	...
44.	...
45.	...
46.	...
47.	...
48.	...
49.	...
50.	...
51.	...
52.	...
53.	...
54.	...
55.	...
56.	...
57.	...
58.	...
59.	...
60.	...
61.	...
62.	...
63.	...
64.	...
65.	...
66.	...
67.	...
68.	...
69.	...
70.	...
71.	...
72.	...
73.	...
74.	...
75.	...
76.	...
77.	...
78.	...
79.	...
80.	...
81.	...
82.	...
83.	...
84.	...
85.	...
86.	...
87.	...
88.	...
89.	...
90.	...
91.	...
92.	...
93.	...
94.	...
95.	...
96.	...
97.	...
98.	...
99.	...
100.	...

KÉRDŐÍV	
Azt jelölje X, aki a következők közül legalább egyét megismeri.	
1.	...
2.	...
3.	...
4.	...
5.	...
6.	...
7.	...
8.	...
9.	...
10.	...
11.	...
12.	...
13.	...
14.	...
15.	...
16.	...
17.	...
18.	...
19.	...
20.	...
21.	...
22.	...
23.	...
24.	...
25.	...
26.	...
27.	...
28.	...
29.	...
30.	...
31.	...
32.	...
33.	...
34.	...
35.	...
36.	...
37.	...
38.	...
39.	...
40.	...
41.	...
42.	...
43.	...
44.	...
45.	...
46.	...
47.	...
48.	...
49.	...
50.	...
51.	...
52.	...
53.	...
54.	...
55.	...
56.	...
57.	...
58.	...
59.	...
60.	...
61.	...
62.	...
63.	...
64.	...
65.	...
66.	...
67.	...
68.	...
69.	...
70.	...
71.	...
72.	...
73.	...
74.	...
75.	...
76.	...
77.	...
78.	...
79.	...
80.	...
81.	...
82.	...
83.	...
84.	...
85.	...
86.	...
87.	...
88.	...
89.	...
90.	...
91.	...
92.	...
93.	...
94.	...
95.	...
96.	...
97.	...
98.	...
99.	...
100.	...

MED MEGOLDÁS

1. PONT

Bélfal regenerálás, bélflóra helyreállítás



A bélrendszer szerepe az egészségben és az autoimmunitásban



"Minden betegség a bélben kezdődik"

Bélrendszer egészség-visszaállítási stratégia 4 lépésben

1. Tüntesd el a rosszakat

- gyulladást okozó ételek
- toxikus ételek
- bélrendszeri fertőzések (gomba, parazita, baktérium fertőzések)

2. Állítsd helyre a működést

- optimalizáld az emésztést
- emésztő enzimek, gyomorsav

3. Telepítsd meg az egészséges flórát

- Probiotikumok, fermentált ételek

- 4. Építsd vissza a bélfal egészségét

Bélrendszer egészség-visszaállítási stratégia 4 lépésben

1. lépés:

Tüntesd el a rosszakat

- gyulladást okozó ételek
- toxikus ételek
- bélrendszeri fertőzések (gomba, parazita, baktérium fertőzések)

Bélrendszer egészség-visszaállítási stratégia 4 lépésben

2. lépés Állítsd helyre a működést
optimalizáld az emésztést
emésztő enzimek, gyomorsav



Bélrendszer egészség-visszaállítási stratégia 4 lépésben

3. lépés:

Telepítsd meg az egészséges flórát
Probiotikumok, fermentált ételek



Bélrendszer egészség-visszaállítási stratégia 4 lépésben

4. lépés:

Építsd vissza a bélfal egészségét

MED MEGOLDÁS

2. PONT

Gyulladást okozó élelmiszerek teljes mellőzése

Szabadulj meg a gonosztól!

Hagyd el az összes, gyulladást okozó ételt

- Glutén
- Gabonák
- Hüvelyesek
- Egyéb gyulladást okozó ételek
 - tejtermékek
 - tojás
 - burgonyafélék
 - magvak

Első számú közellenség

GLUTÉN

Mi ez?

- növényi fehérje-csoport
- gabonákban található meg
- glue - ragacsos szerkezet

Mi a baj vele?

- gyulladást okoz a szervezetben
- áteresztővé teszi a belet
(zonulin)
- molekuláris mimikri alanya
- toxikus hibrid fajtái vannak
(dezamináció)

GLUTÉNMENTES GABONÁK: MIÉRT NEM MEGOLDÁS ?

- Lektinek
- Cukrok
- Glutén mimikri
 - kukorica
 - köles
 - zab
 - rizs
 - tejfehérje
 - élesztő

LEKTINEK: HÜVELYESEK ÉS MAGVAK

- **lektin: fehérje molekula**
- **antitápanyag**
- **hasnyálmiriy stimuláns**
- **bélfal irritáló hatás**
- **molekuláis mimikri (glutén)**

BURGONYAFÉLÉK

- agglutinin (lektin egy fajtája), szaponin
- gyulladást okozó hatás
- szaponin
 - béláteresztő szindrómát idéz elő
 - barátságtalan bélbaktériumok tápanyaga
 - burgonya, paradicsom, paprika, padlizsán

TEJ

- tejfehérje (kazein)
- molekuláris mimikri - keresztreakció
- nyáktermelő
- bélflóra irritáló

TOJÁS

- tojás fehérje problémás (lizozim)

MED MEGOLDÁS

3. PONT

Méreganyagok visszaszorítása

TOXINOK

- halmozódó,
folyamatosan
érvényesülő hatás
- krónikus immunválaszt
váltanak ki
- Krónikus gyulladást
okoznak
- Faktor az
autoimmunitás
előidőzésében

MED MEGOLDÁS

4. PONT

Fertőzések kezelése

KRÓNIKUS FERTŐZÉSEK

Vírusos fertőzések

- Epstein-Barr
- Herpes

Bakteriális fertőzések

- Lyme
- SIBO

Gombás fertőzések

- Candida

Parazita fertőzések

MED MEGOLDÁS

5. PONT

Stressz kezelés

Stressz

- fizikális
- mentális
- érzelmi
- biokémiai

Stressz-válasz

- mellékvese -> kortizol

Kortizol

- gyulladást keltő hormon

Krónikus stressz

- Gyulladás faktort növeli
- Immunrendszert stimulálja
- Mellékvese kifáradását okozza
- Neuro-Endokrin rendszer <-> Immunrendszer

