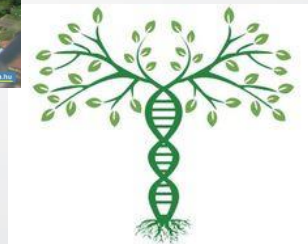


TEGYÜNK AZ EGÉSZSÉGES ÖREGEDÉSÉRT !



Prof.Dr Dinya Zoltán
Mucsony,2025.08.27.



Az átlagos életkor Európa országaiban(év)



1950:

-lakosság:3 milliárd
-átlag életkor:45.5év

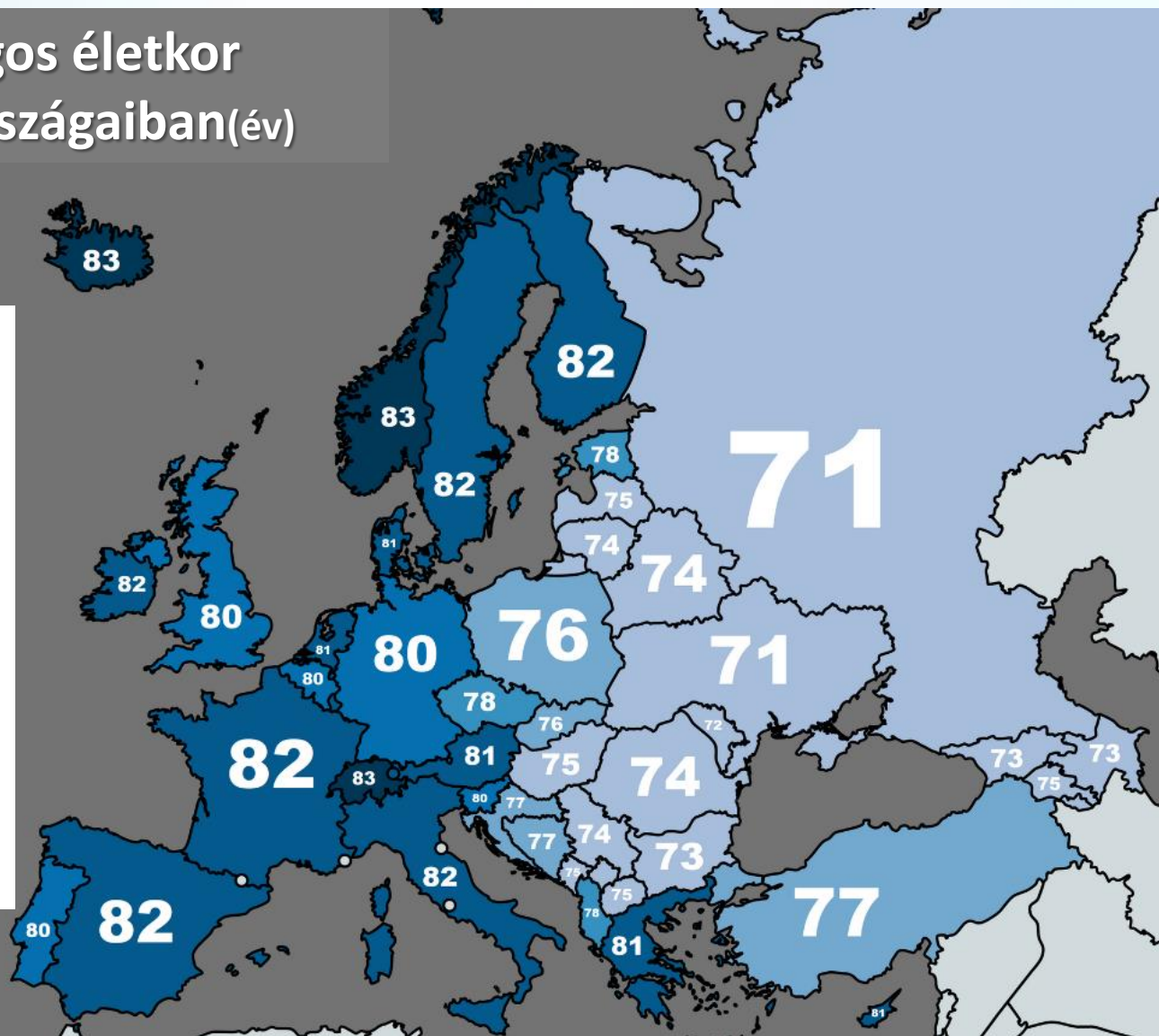
2022:

-lakosság:8.2 milliárd
-átlag életkor:73.1év

Születéskor várható
életkor az EU-ban:

férfiak: 77.1év

nők:83.3év

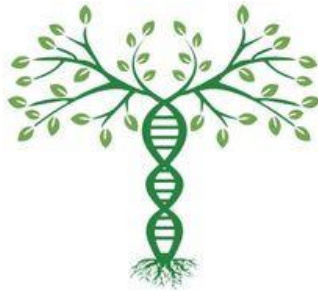


„A halál törvény és nem büntetés. „ (SENECA)

„AZ ÖRDÖG LELKIISMERETESEN
SZÁMOLJA KI AZ ÉVEINKET”(Einstein)



TEGYÜNK EGÉSZSÉGES ÖREGEDÉSÜNKÉRT !

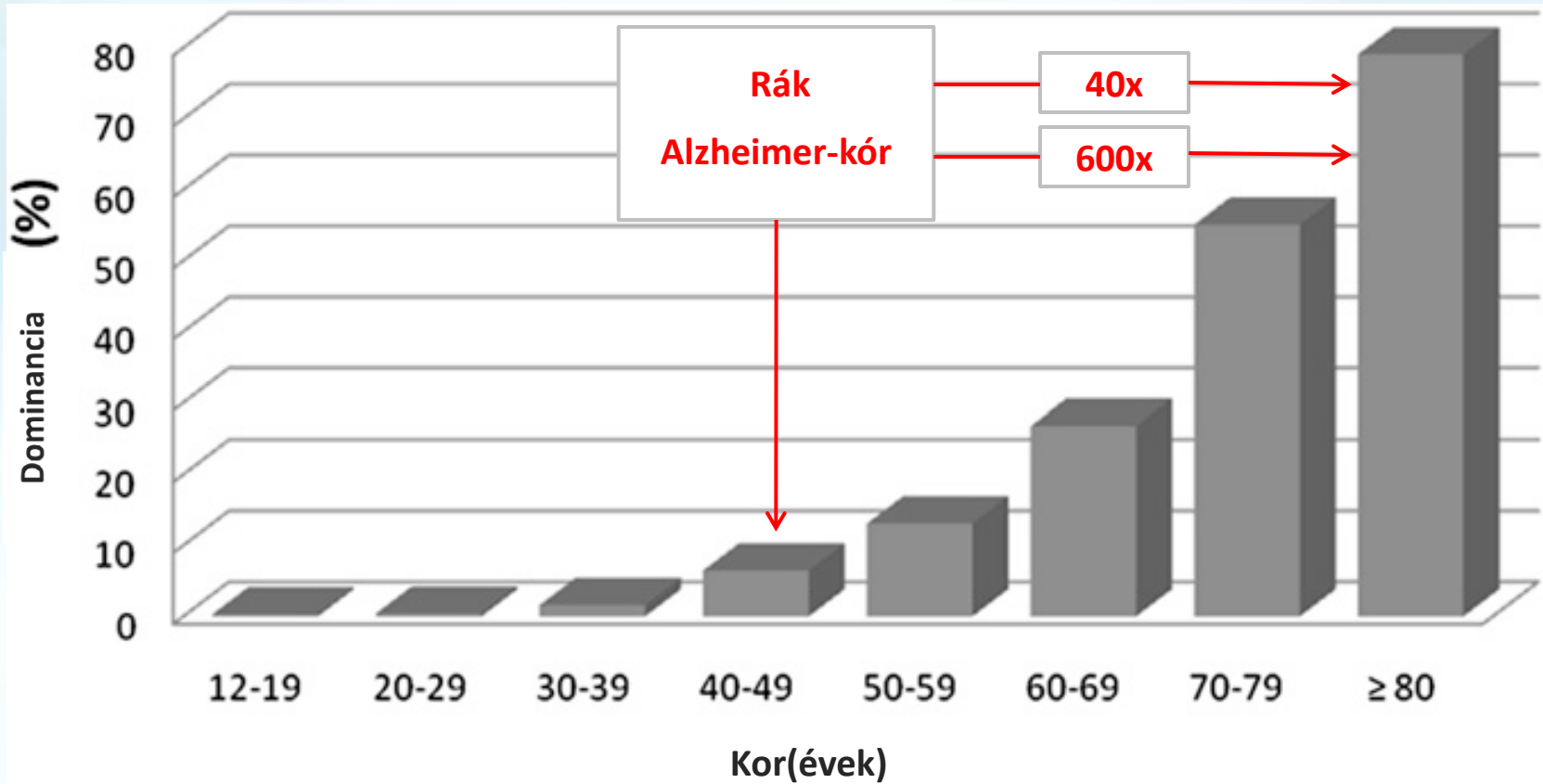


ÖREGEDÉS=SEJTI+SZERVI+TESTI:JÖN
(nem mindegy ,hogy mikor),
NEM FORGÍTHATÓ MEG, CSAK LASSÍTHATÓ!

NINCS ÖRÖK ÉLET ,CSAK AZ EMLÉKEKBEN ÉLÜNK TOVÁBB!!



KORFÜGGŐ BETEGSÉGEK



TOVÁBB ÉLÜNK ,DE NEM EGÉSZSÉGESEBBEN!!!

FEJLETT IPARI ORSZÁGOK

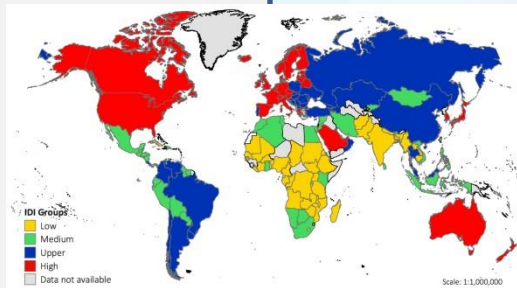
FEJLŐDŐ VILÁG

krónikus,nem-kommunikábilis

betegségek:

- .CVD-k
- .rák
- .COPD
- .elhízás
- .Alzheimer-kór
- .2-tip.diabétesz

fertőzőes betegségek



élettartam

egészségtartalom

növekedési
irány

Egészségtudatos cél:növelni a gyógyszer nélküli évek számát!

ÉLETTARTAM ↔ EGÉSZSÉGTARTAM

A várható élettartam és az egészségesen töltött évek



„Az orvos elsődleges feladata oktatni, képezni a tömegeket és nem gyógyszert felírni nekik!”

ÉLETTARTAM



EGÉSZSÉG



ÉLETMINŐSÉG



?

Korai
szűrés

Anyagi biztonság

Agyhasználat, tanulás

Mentális kiegyensúlyozottság
(család, barátság, szerelem, siker)

Fizikai aktivitás/sport

Egészségtudatos életmód

Egészségtudatos táplálkozás
(a homeosztázis fenntartása)

AZ EGÉSZSÉG „ALKALMAZKODÓ KÉPESSÉG”. EGY
AJÁNDÉK, AMIÉRT TENNI KELL ÉS TENNI TUDUNK .



TÁPLÁLKOZÁS

EGÉSZSÉG

EGÉSZSÉGVÉDŐ ÉLELMISZER PIRAMIS



Zsír/Olaj,só és cukor

Tej és tejtermékek



Hús,hal,tojás és alternatívák

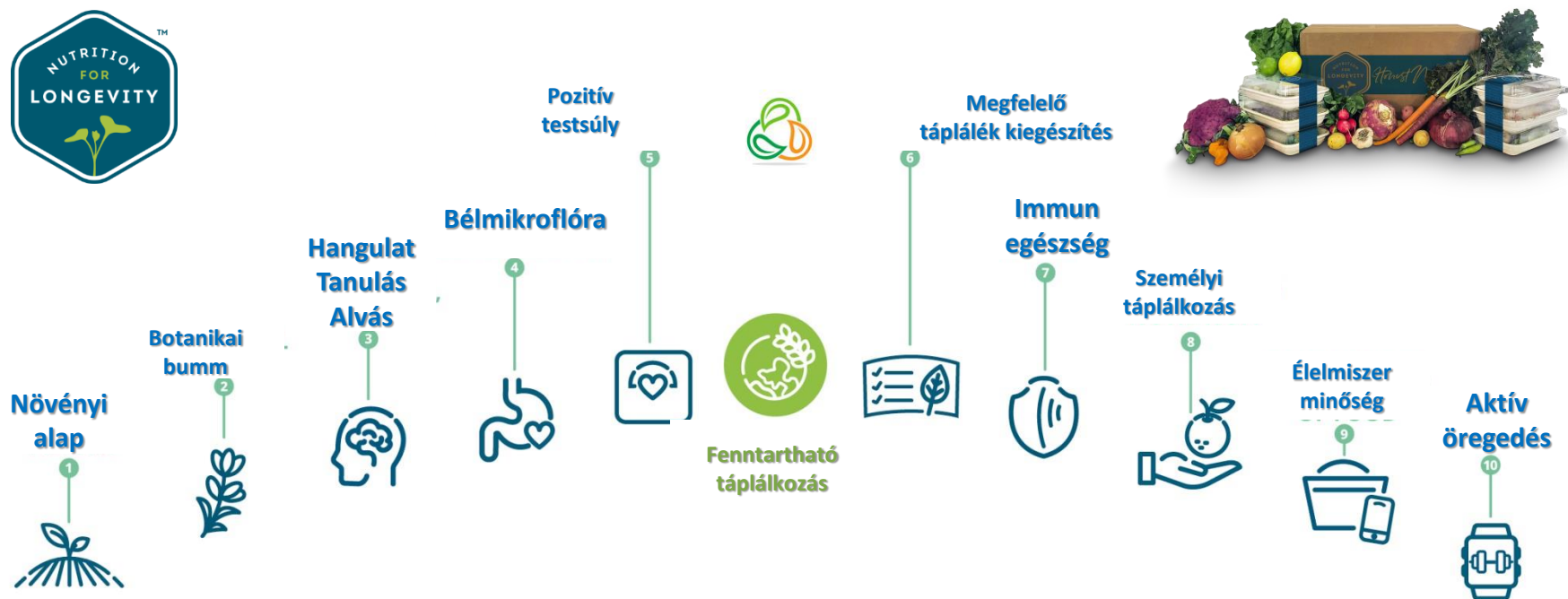
Zöldségek



Gyümölcsök

Gabonák





Egészségi és Táplálkozási trendek 2024-re

„ **A természetből jön a betegség és onnan jön a gyógyulása is.** ”
(Paracelsus)

Az öregedés multicelluláris,a test minden részét érintő,komplex,
irreverzibilis folyamat,csak lassítható!!

TÁPLÁLKOZÁS/GENETIKA



HALÁL



BETEGSÉG



ÉLETMINŐSÉG

(az öregedéssel romlik!!!)



ÉLETMÓD/VITALITÁS



KÖRNYEZETI HATÁSOK





OXIGÉN

95%

Az oxidatív stressz az aerob-szervezetek privilégiuma!"



5%



Az EGÉSZSÉGES
az élet alapja



VESZÉLYES

„AZ OXIGÉN VESZÉLYES BARÁT!”

ANTIOXIDÁNS VÉDELEM



emelkedett ROS/RNS/RSS szint

VESZÉLYES

normál ROS/RNS/RSS szint

SZÜKSÉGES

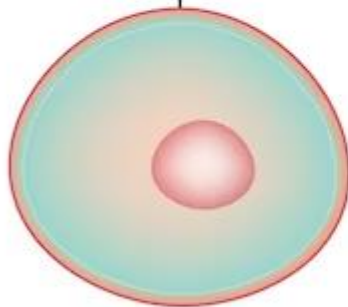
OXIDATÍVSTRESSZ



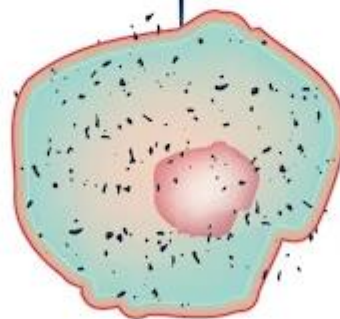
ROS/RNS/RSS:reaktív formák(szabad gyökök)

**Az oxigén kétélű kard: az élet alapja és
az oxidatív stressz a betegségek/az öregedés okozója !!!**

Oxidatív stressz

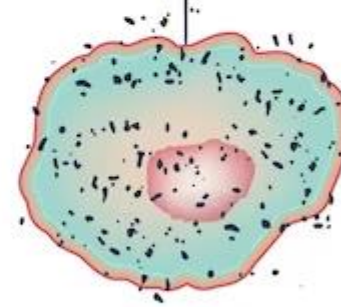


Normál sejt



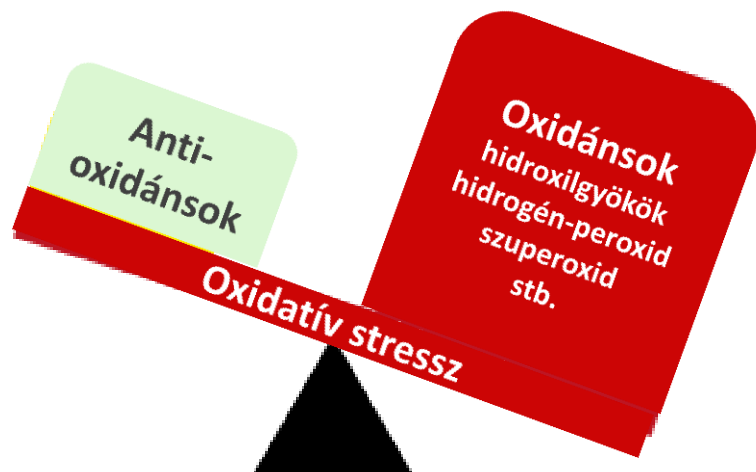
**Szabad gyökök által
támadott sejt**

A szabad gyökök támadják
a sejt valamennyi összetevőjét



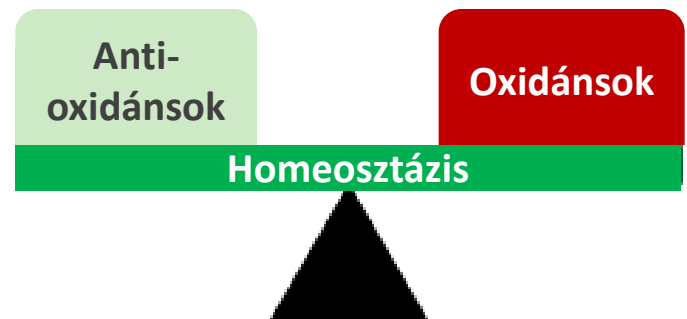
**Oxidatív stresszes
sejt**

Súlyosabb esetben:
sejthalál
(apoptózis,, vagy nekrosis)



Sejti sérülés

KÓRKÉPEK ↔ ÖREGEDÉS



Egészséges sejtek

EGÉSZSÉGES ÖREGEDÉS



AZ ÖREGEDÉS TÖRVÉNYSZERŰ, SOK TÉNYEZŐS, SEBESSÉGE TŐLÜNK IS FÜGG !



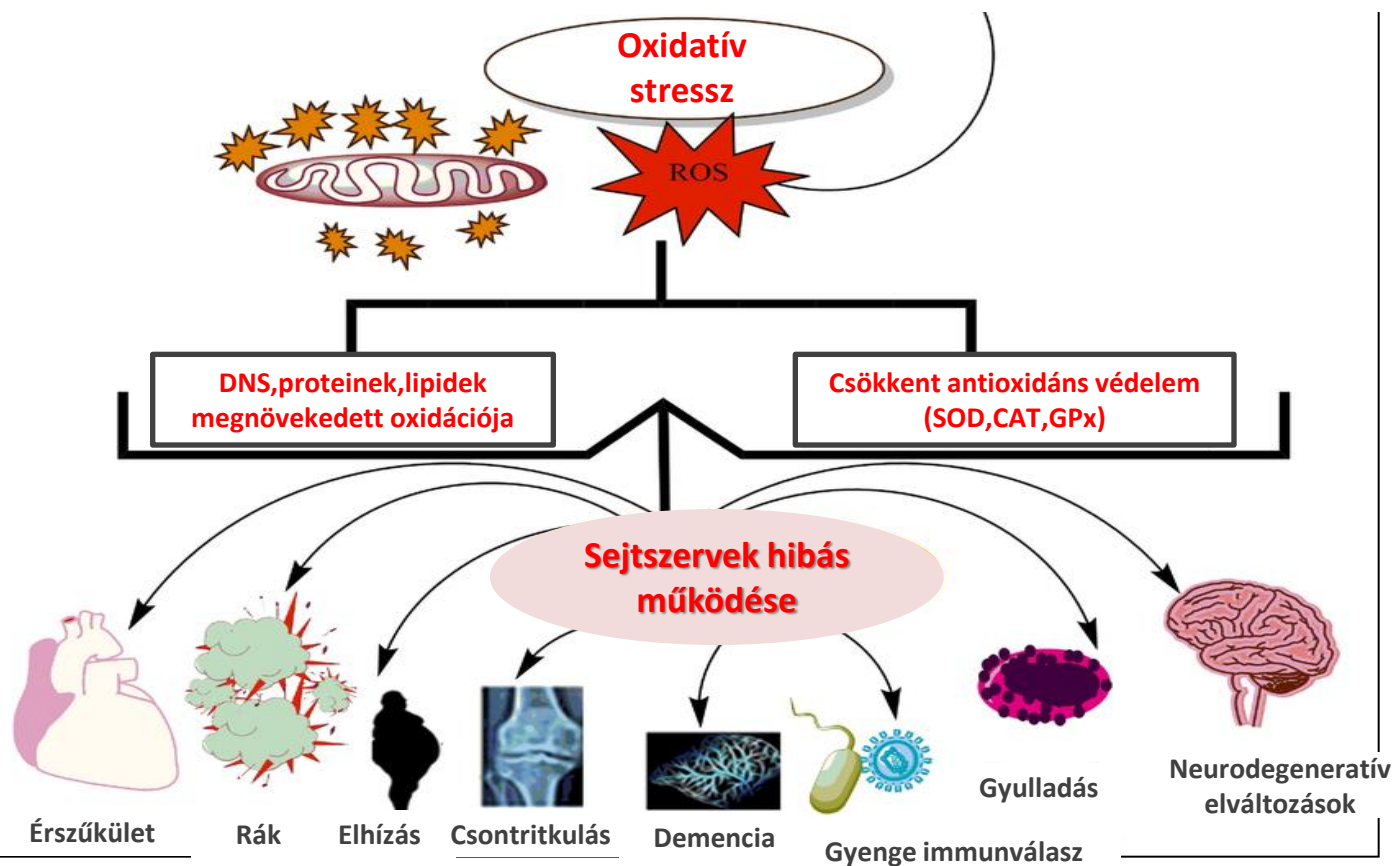
Születés

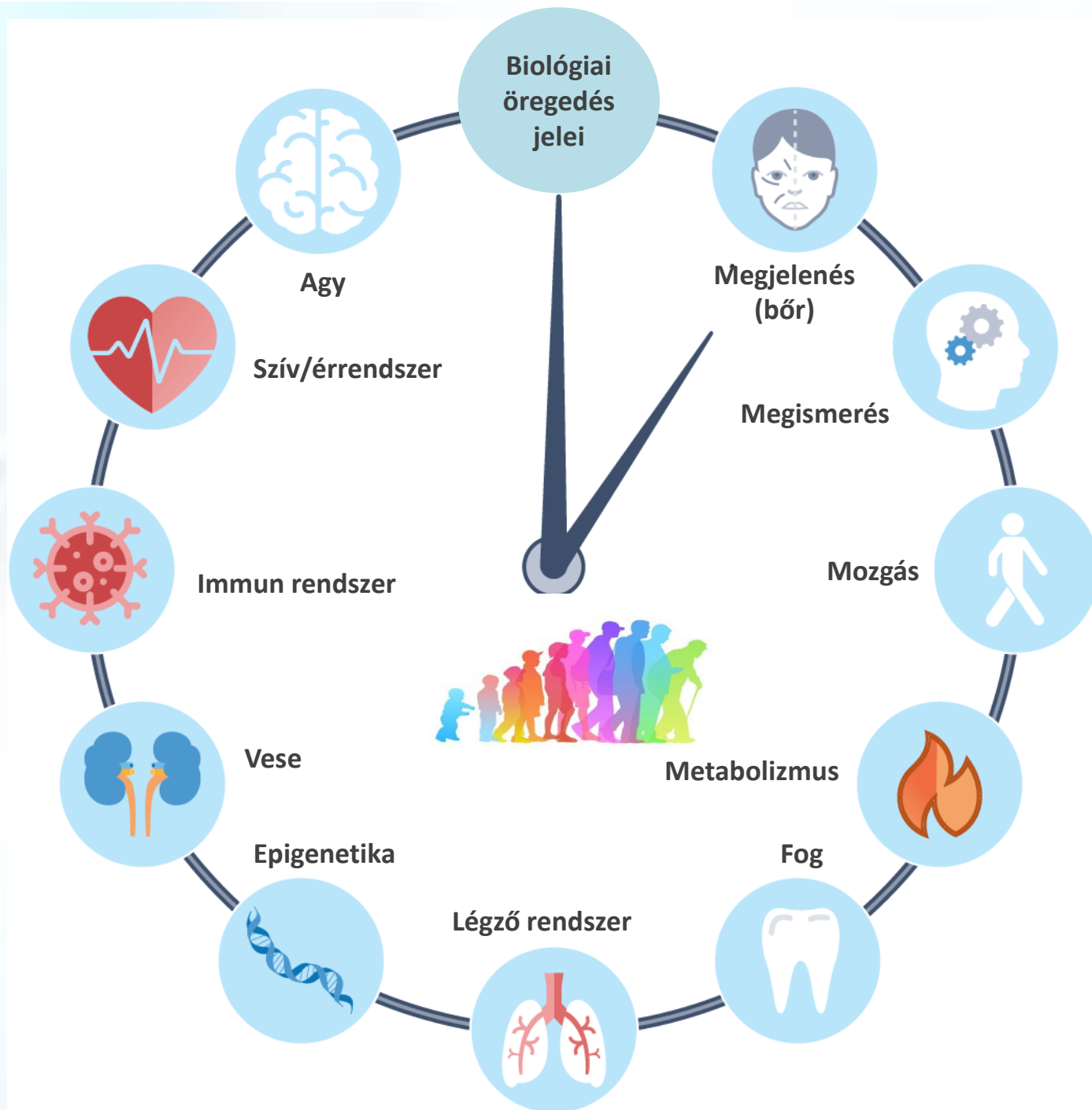
Öregkor

60-65év

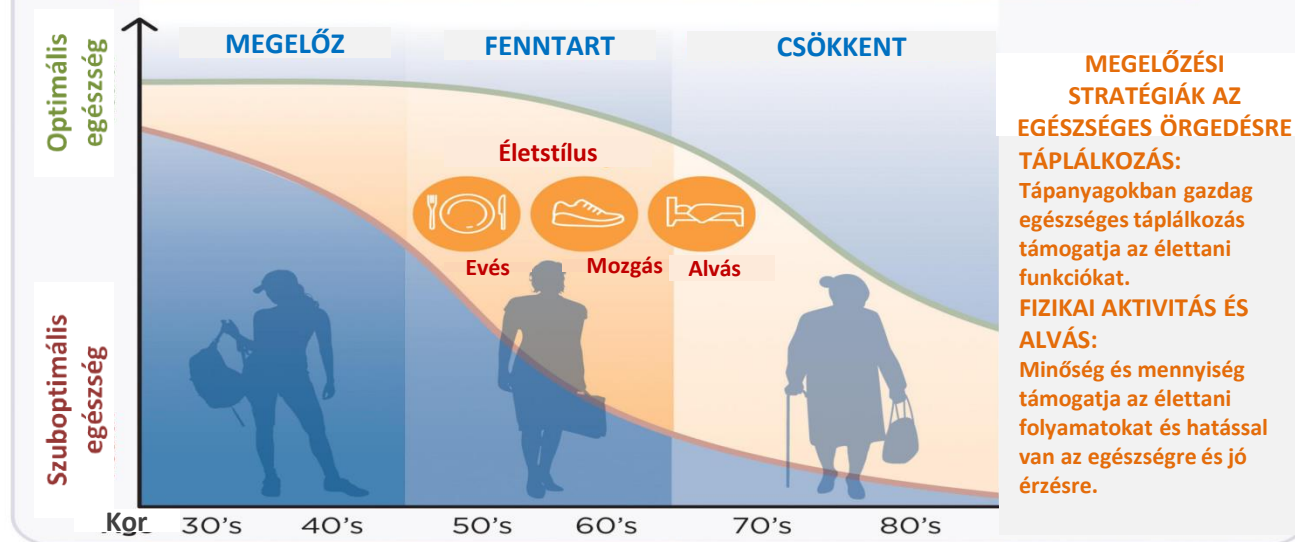
ÖREGEDÉS

AZ OXIDATÍVSTRESSZ HATÁSOK KORFÜGGŐK!

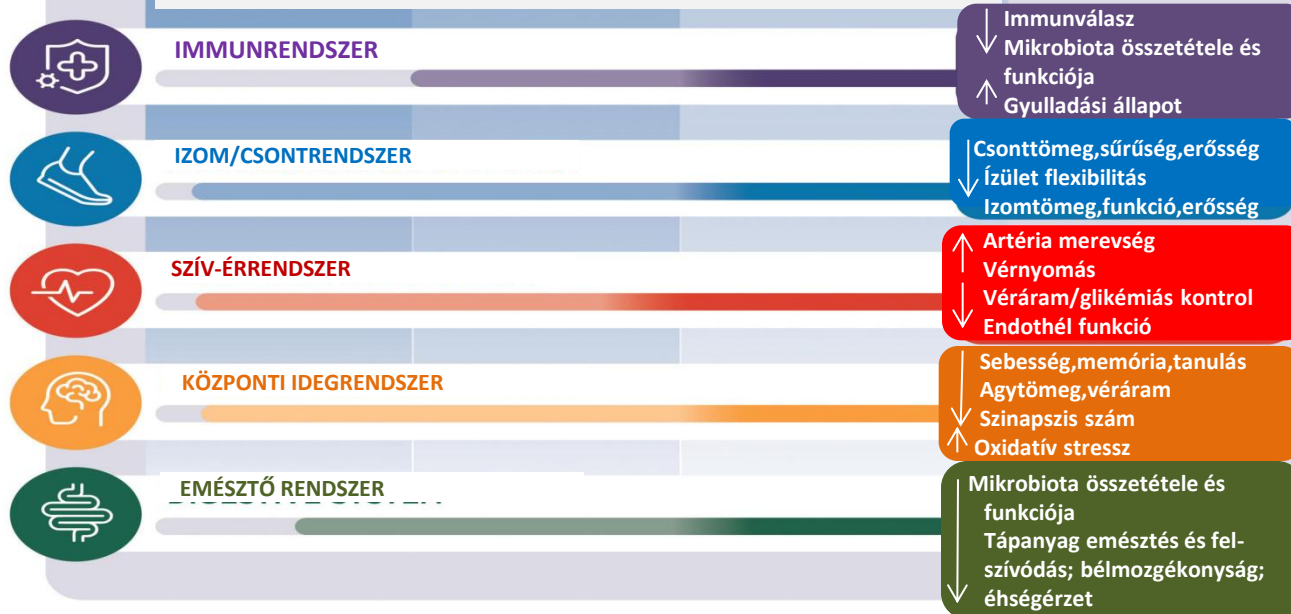




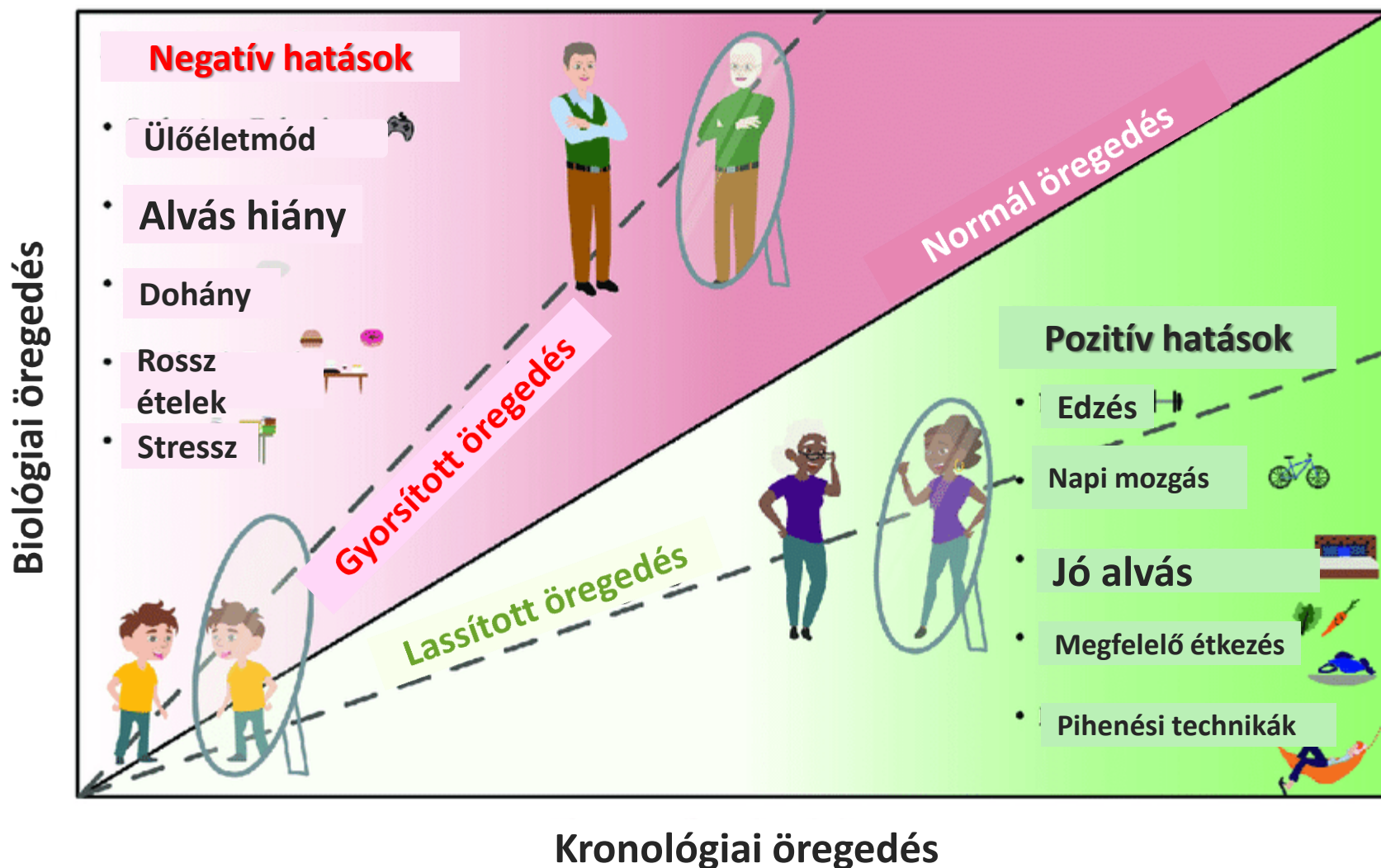
Az Öregedés útja



KULCS ÉLETTANI VÁLTOZÁSOK:



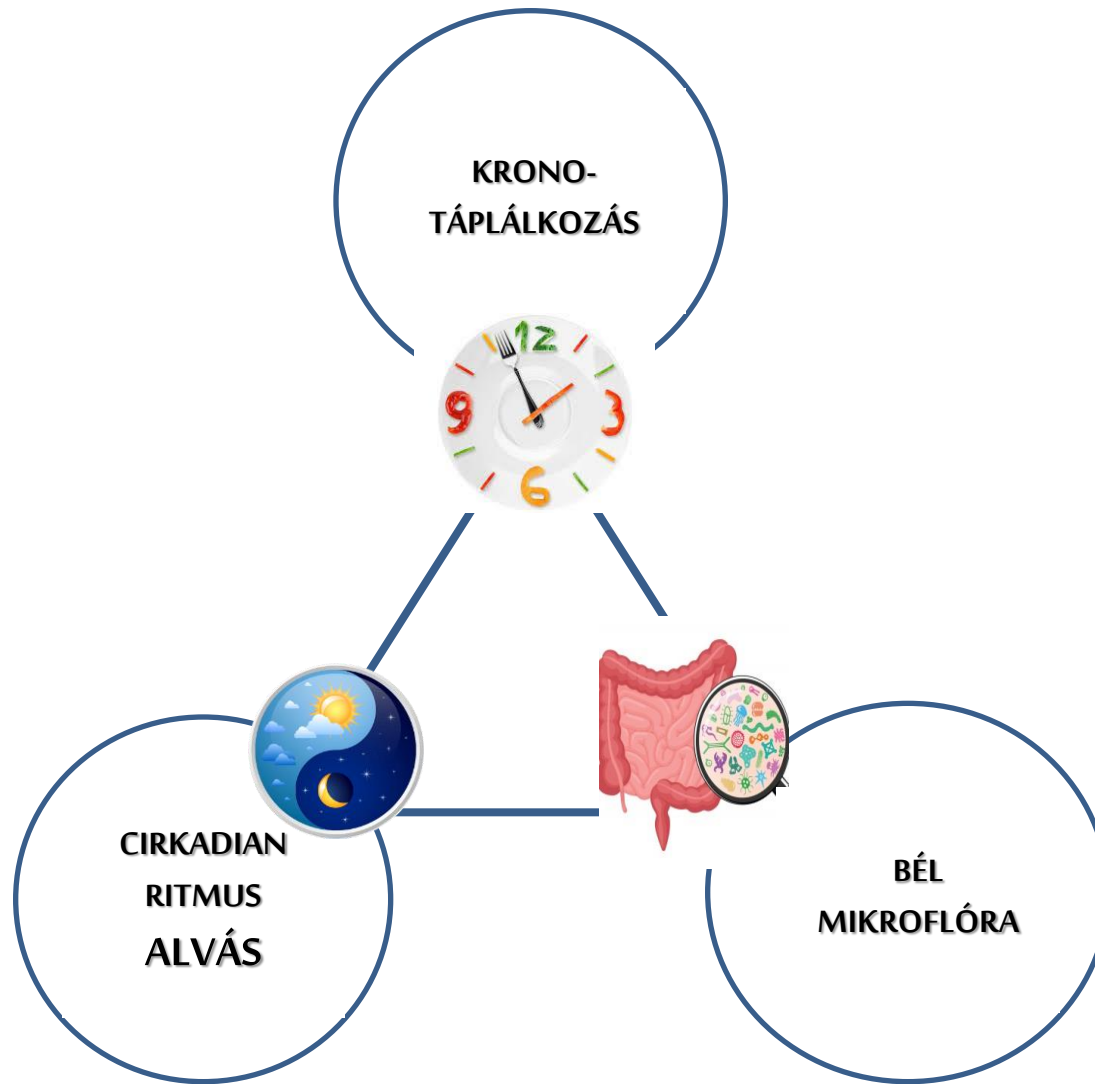
Öregedés típusai: kronológiai-biológiai-pszichológiai-szociális-funkcionális

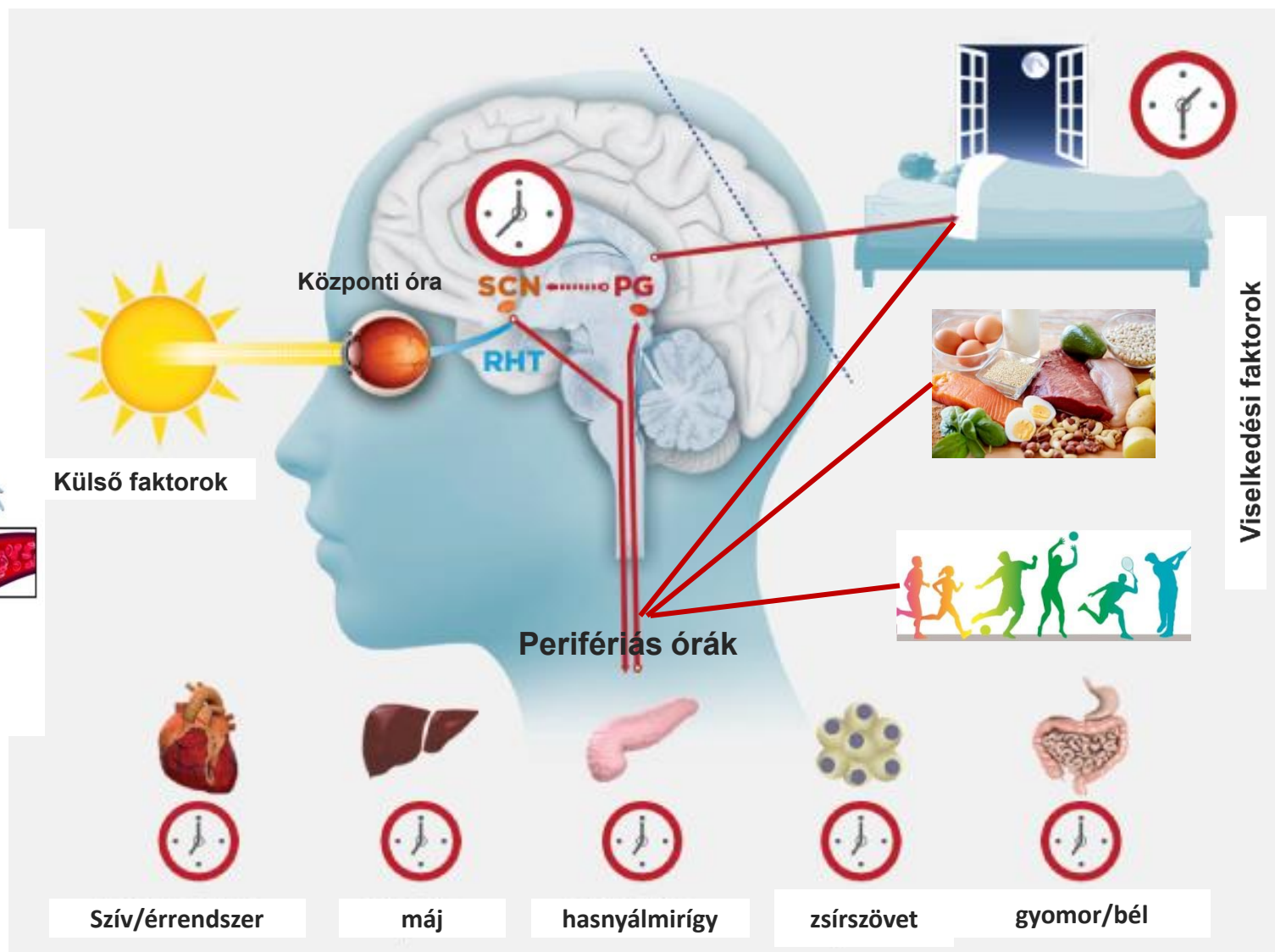
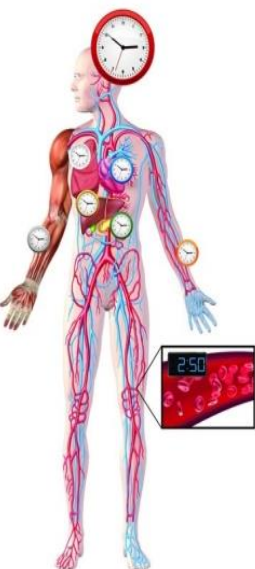


AZ EGÉSZSÉGES ÖREGEDÉS 5 FŐ TÉNYEZŐJE



AZ EGÉSZSÉG ÚJ HÁROMSZÖGE

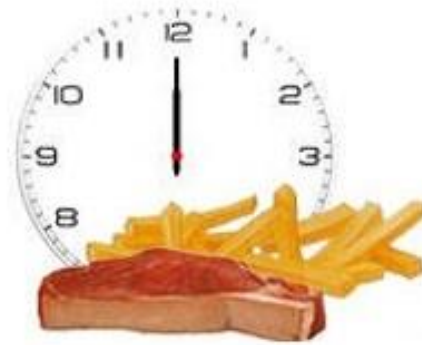




A KÖZPONTI ÓRÁT A FÉNY, A PERIFÉRIÁS ÓRÁKAT A TÁPLÁLKOZÁS VEZÉRLI!



KRONO-TÁPLÁLKOZZUNK A BIORITMUS ALAPJÁN

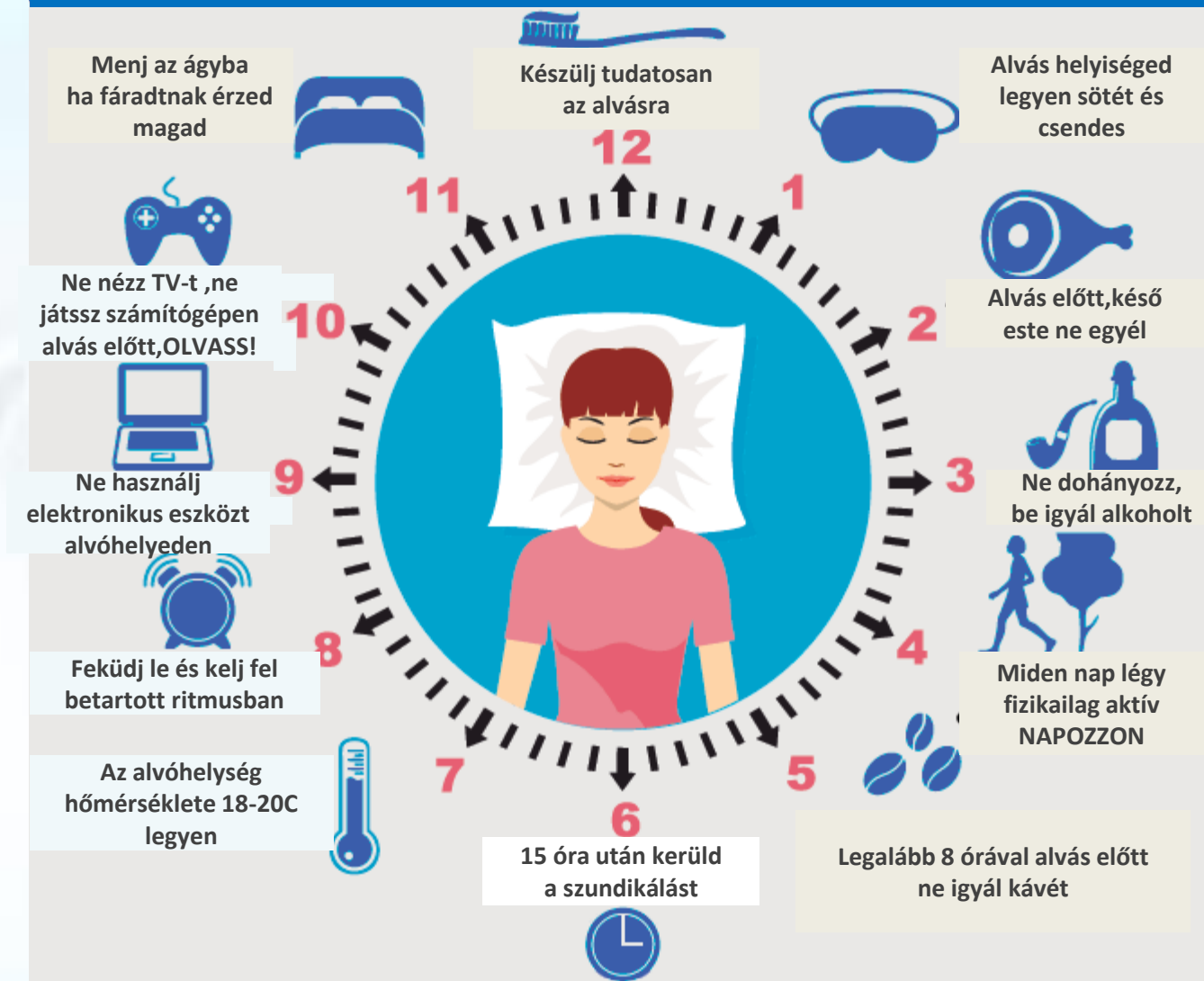


„Az alvás az egészséges öregedés alapja.”



Egyél és aludj jól, hogy egészséges legyél és biztonságban légy a betegségektől.” (Ősi Hindu mondás)

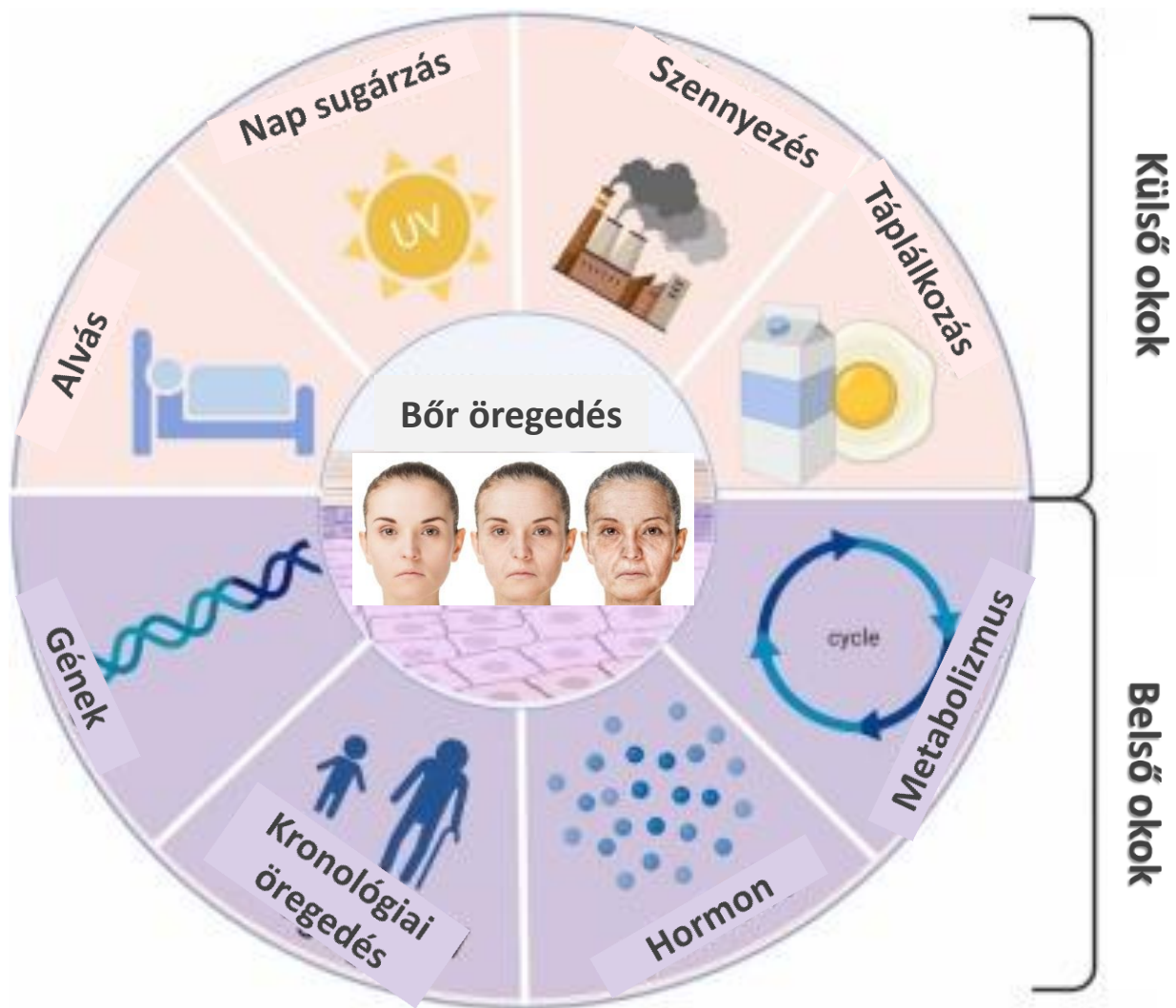
TIPPEK EGÉSZSÉGES ALVÁSHOZ



TÁPLÁLKOZZ IDŐBEN ÉS MEGFELELŐEN !

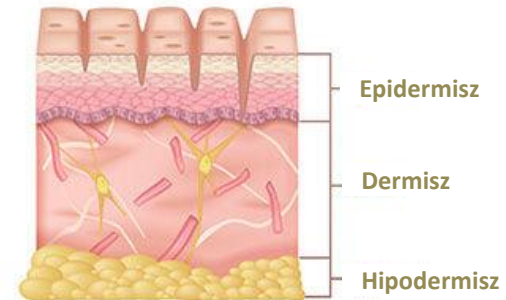
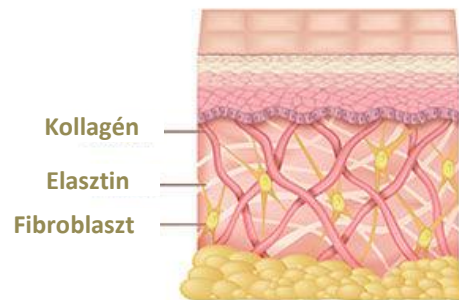
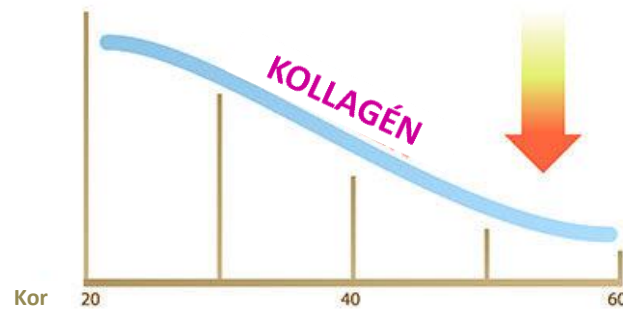
A magnéziumnak döntő szerepe van az alvás időtartamában/minőségében !







BŐR ÖREGEDÉS

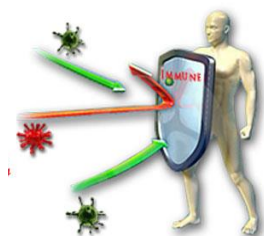




Mikrobiota

„A rossz emésztés gyökere a szenvedésnek”
„Minden betegség a bélből jön.”

(Hippocrates)



©Ayurved Research



Krónikus betegség



**Immun
rendszer**

**A JÓL-MŰKÖDŐ IMMUNRENDSZER
AZ EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS ALAPJA de az
IMMUNRENDSZER IS ÖREGSZIK !**

Öregedés

„A halál a belekben ül és a rossz emésztés a gyökere minden ördögi dolognak.” (HIPPOCRATES)

PREBIOTIKUMOK

PROBIOTIKUMOK

PROBIOTIKUMOK

BÉLMIKROFLÓRA mikrobiom

A HUMÁN IMMUNRENDSZER 80%-a
GASZTRIINTESZTINÁLIS TRAKTUSBÓL ERED
tehát
AZ OPTIMÁLIS EGÉSZSÉG INNEN INDUL KI !



Táplálkozás



Gyógyszerek



**Stressz
Edzés, Sport**



Földrajz



**Bél
mikrobiomot
érintő
faktorok**



**Újszülött
táplálása**



**Születési
mód**



Életkor



Anyai idegrendszer
működése

Anyai táplálkozás

Anyai
bél
mikroflóra

Tápszer

Táplálás módja

Szoptatás

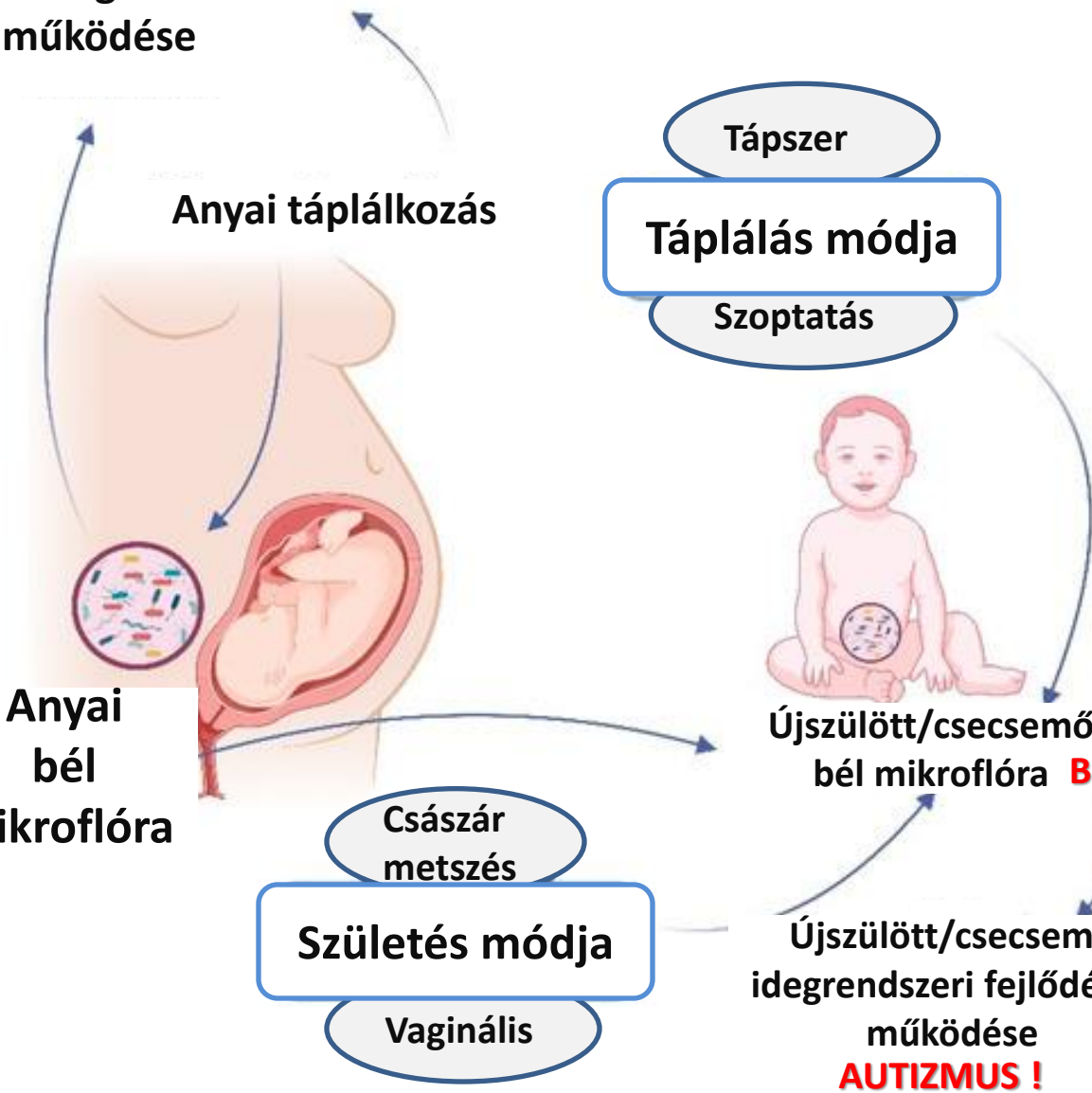
Császár
metszés

Születés módja

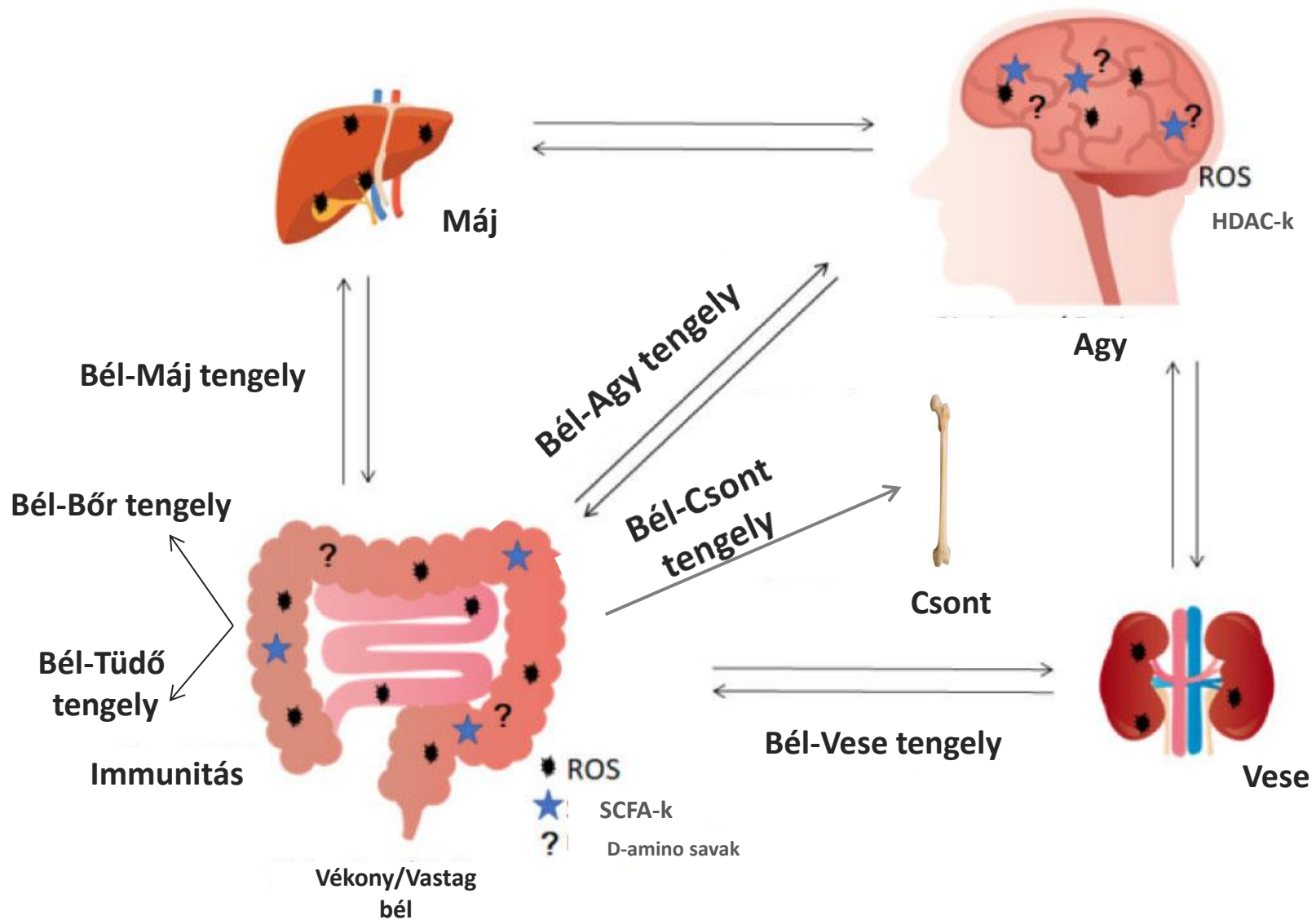
Vaginális

Újszülött/csecsemő
bél mikroflóra **BETEGSÉGEK !**

Újszülött/csecsemő
idegrendszeri fejlődése/
működése
AUTIZMUS !



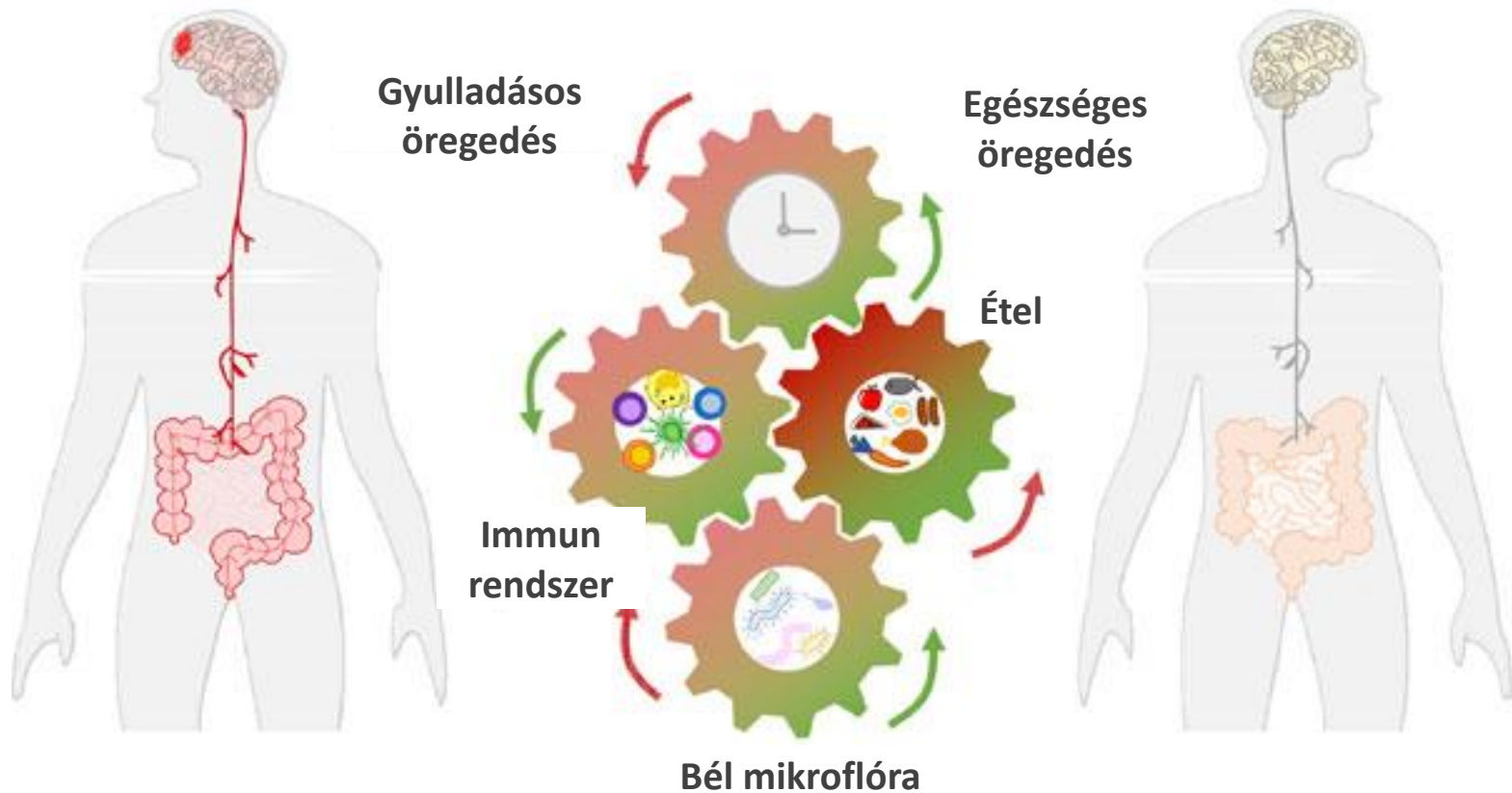
Bél-Szerv tengelyek



Neurodegeneratív betegségek

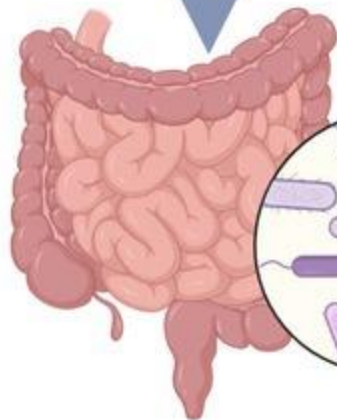
„Boldog has=boldog agy”

Egészséges agy



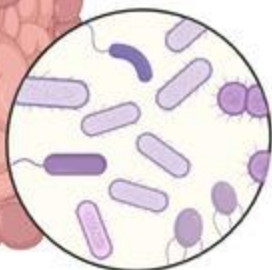
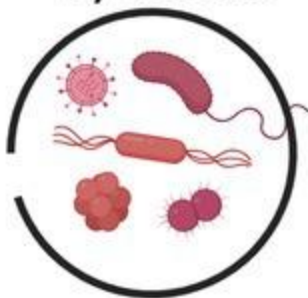
Táplálkozás, Immunitás és Öregedés

Agy



Bél mikroflóra

Diszbiózis



**Alzheimer-
kór**



**Parkinson-
kór**



**Depresszió,
stressz**



**Idegrendszeri fejlődési
rendellenességek**

A MEGISMERÉST SEGÍTIK:

a mentális hatások/megfelelő táplálkozás és életstílus.
Erősítsd meg az agyad !

Játssz játékokat

Légy szociális

Biológiai órád szerint:
aludj eleget és jól

Mozogj

Légy éber,
kiegyensúlyozott

Találj új dolgokat/
feladatokat,
fejlődj

Tanulj nyelvet,
olvass



Memória/Szellemi teljesítmény



TÁPLÁLKOZÁS és DEPRESSZIÓ

MAGAS
rizikójú
depresszió



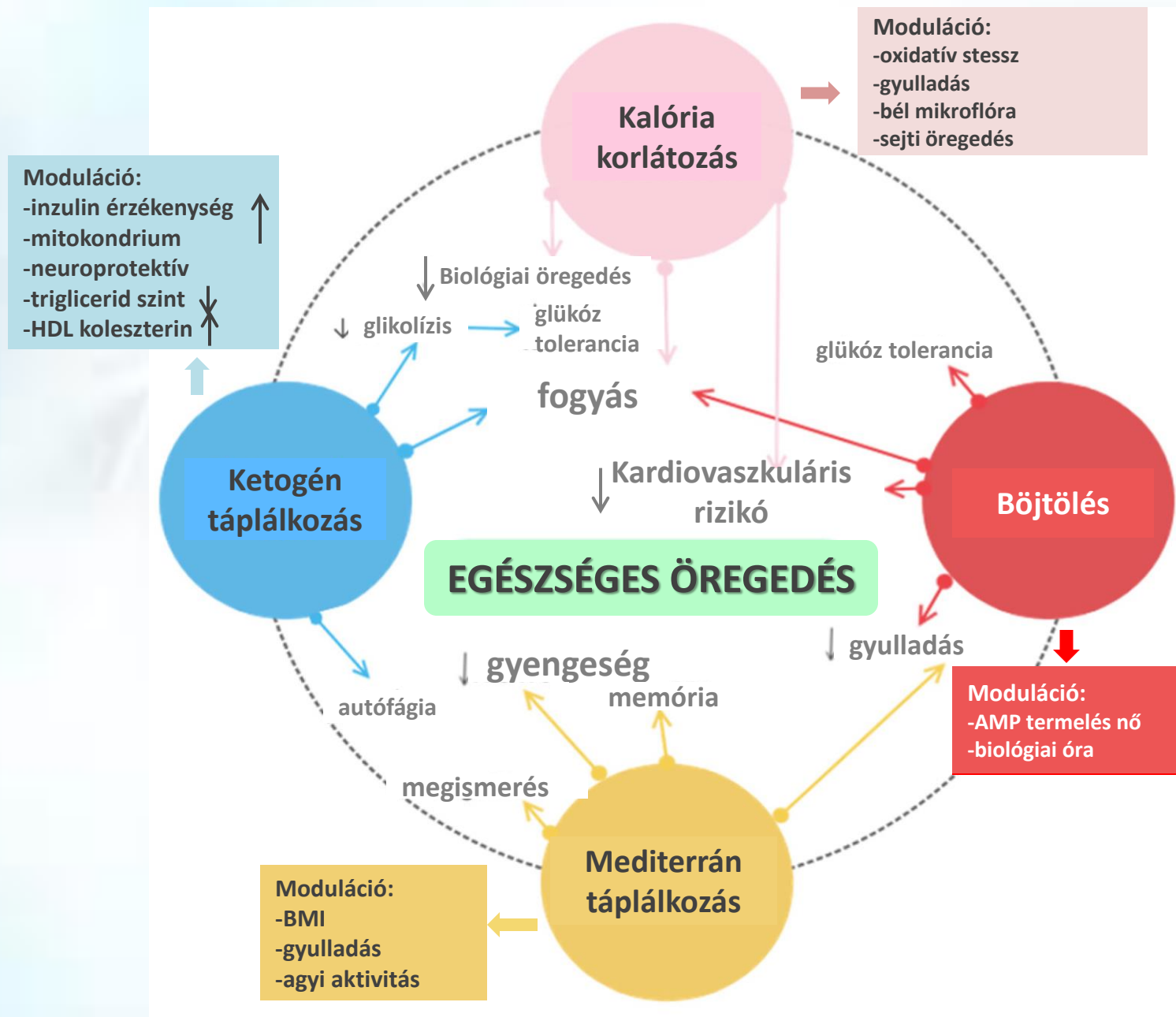
ALACSONY
rizikójú
depresszió



JÓ
ÉTEL



JÓ
HANGULAT



AZ EGÉSZSÉGES ÖREGEDÉST TÁMOGATÓ TÁPLÁLÉKOK

(SZÉNHIDRÁT**:45-60%,FEHÉRJE/növényi*/:10-15% ,ZSÍR/növényi*/:25-35%)

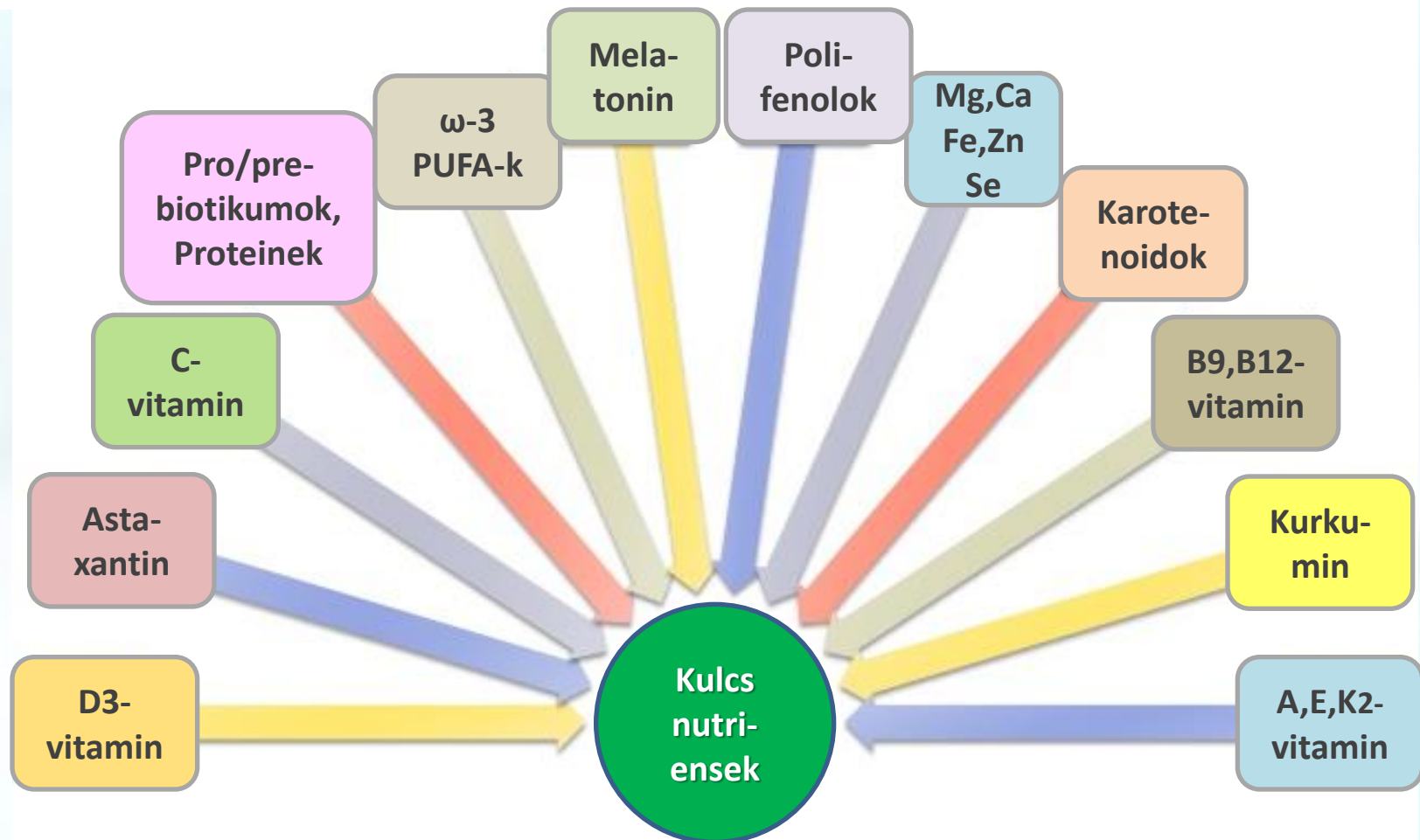
Döntőek:a növényi eredetű redox-bioaktív tápanyagok és antioxidánsok !



*döntően:NÖVÉNYI !

**NEM FINOMÍTOTT !

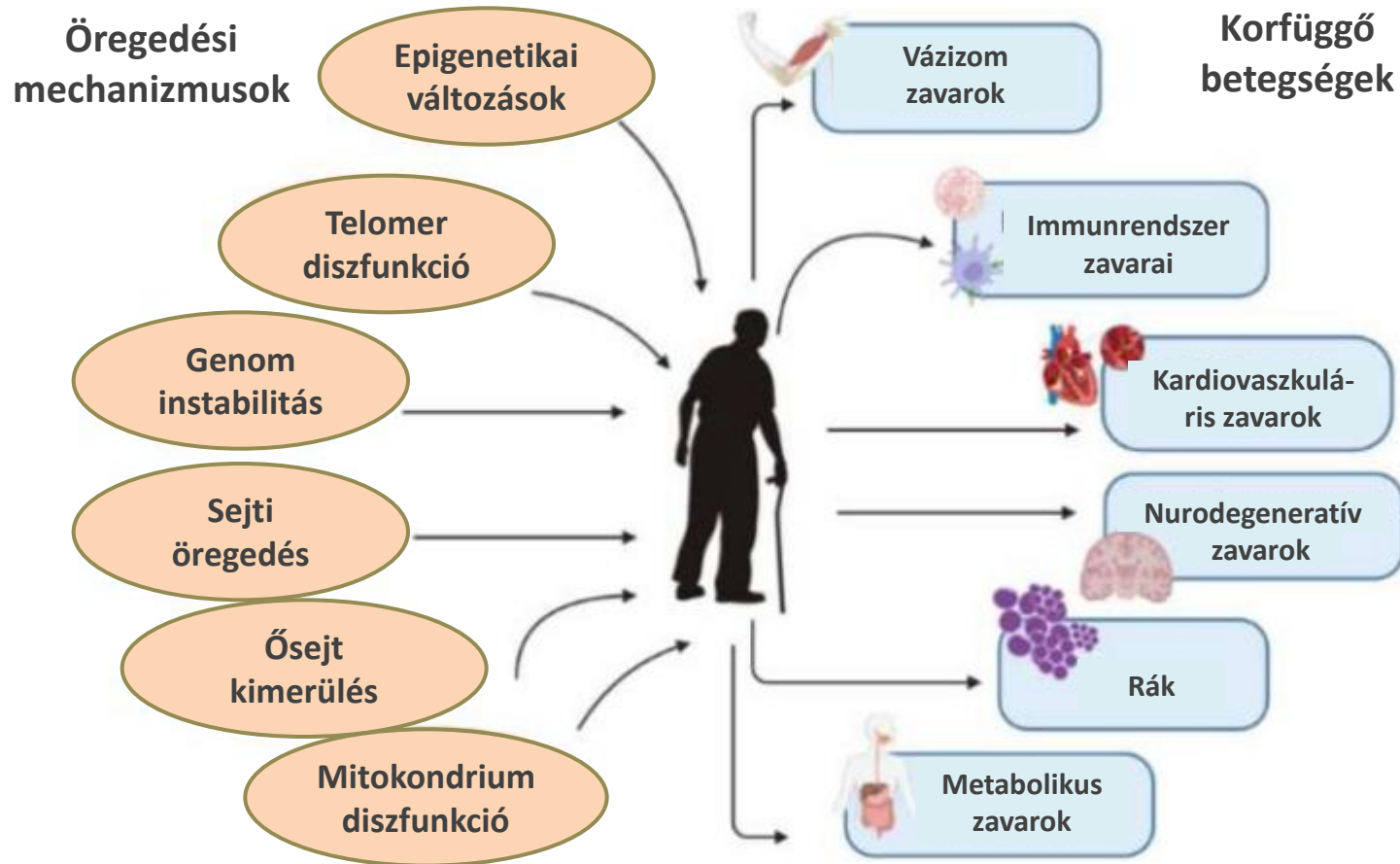
Az egészséges öregedés kulcs tápanyagai



Hippocrates: "A bor az egészséges táplálkozás kulcsa, de egészségvédő hatása dózis függő."

>65 fölött a mérsékelt vörös bor fogyasztás csökkenti az Alzheimer-kór/demenciák rizikóját !

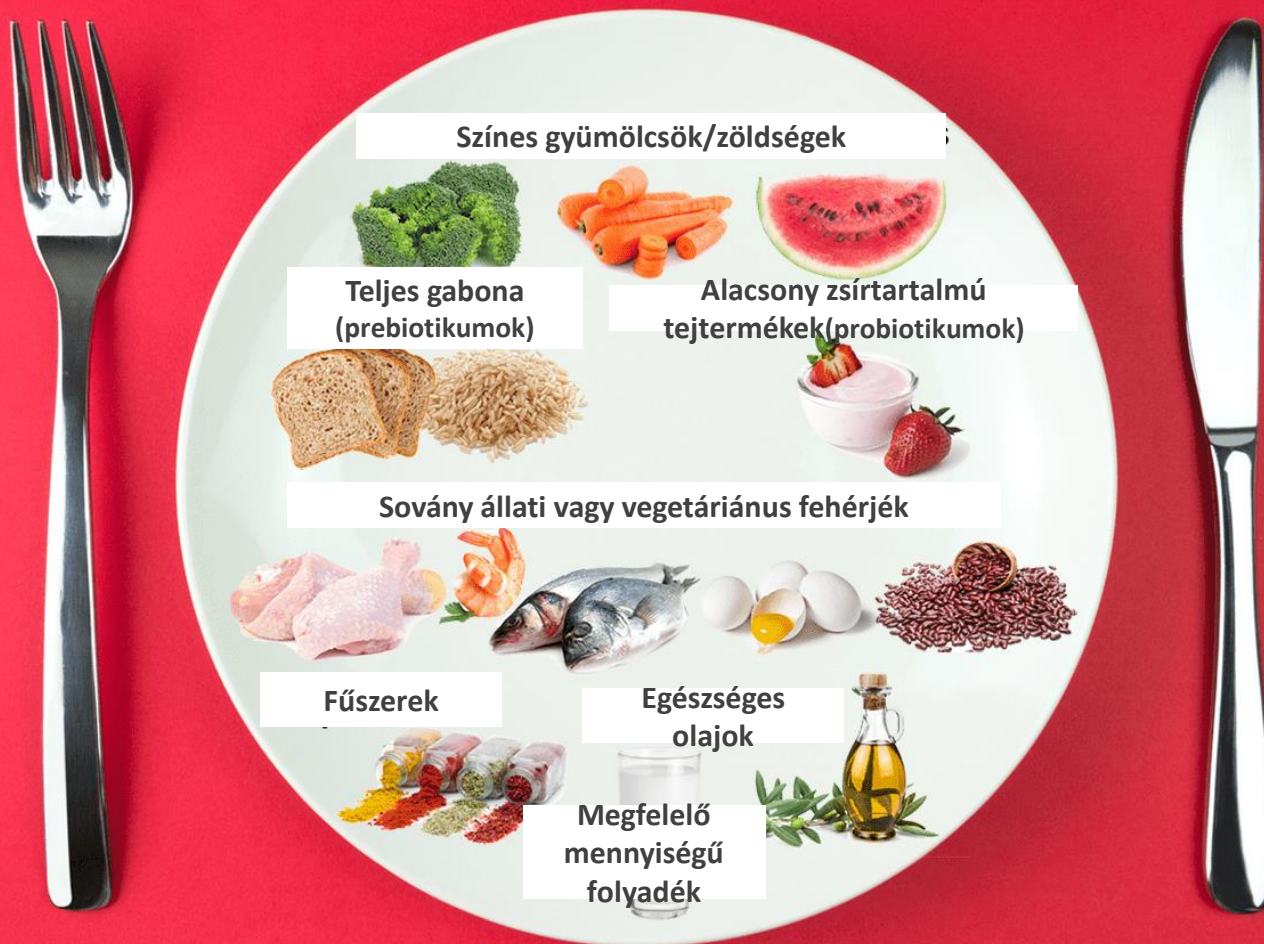
Kurkumin és az Öregedés



40. ÉV UTÁN KÜLÖNÖSEN SZÜKSÉGESEK



AJÁNLOTT TÁPLÁLÉKOK IDŐSEKNEK



Az USA-ban a 65 év fölöttiek legalább 60%-a használ még táplálék kiegészítőt.



Tápanyagok időseknek

Proteinek

Izomegészség
megtartása

Kalcium/mag-
nézium
D-vitamin

Csont ásványi anyag
sűrűség megtartása

Cink/Szelén
Polifenolok

Immunrendszer
aktiválása

Vas
Polifenolok

Vér/keringési rendszer
javítása

B-vitaminok
Karotenoidok
Melatonin

Idegrendszer/memória
támogatása

Táplálék kiegészítők

MAGNÉZIUM=HOSSZÚ ÉLET

Számos vizsgálat igazolja, hogy azok az emberek akik elegendő, jó biológiai-hasznosulású, magnéziumot fogyasztanak egészségesebben tovább élnek.



Biológiai Öregedés

A megfelelő magnézium mennyiség szabályozza a telomer hosszát ami egy fontos hosszú élet marker.

AGYI ÖREGEDÉS

A megfelelő magnézium mennyiség kapcsolatos a jobb agyműködéssel, a nagyobb agytérfogattal és a demencia kisebb rizikójával.

*Ajánlott: az magnézium-biszglicinát tartalmú készítmény

EGÉSZSÉGTUDATOSAN VÁLASSZ !





ÖREGEDJÜNK EGÉSZSÉGGEL!



EGÉSZSÉGTUDATOS GONDOLKODÁSSAL, ÉLETMÓDDAL,
TÁPLÁLKOZÁSSAL (és KÉRDEZÉSSSEL)
TENNI TUDUNK ÉS TEGYÜNK ÉRTE !



KÖSZÖNÖM FIGYELMÜKET



EGYÜTT, EGYMÁSÉRT, EGÉSZSÉGGEL !