

www.pro-porciya.ru

pro porcia

metabolism control

Современное микробиомное питание
"ПРОПОРЦИЯ" для оздоровления и
разумного снижения веса

метаболизм контроль



ЧТО ТАКОЕ МЕТАБОЛИЗМ И ОТ ЧЕГО ОН ЗАВИСИТ?



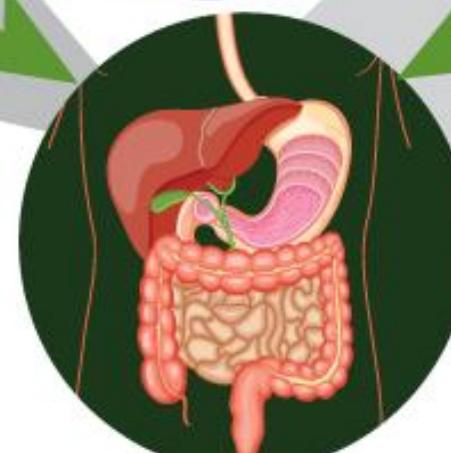
Обмен веществ (МЕТАБОЛИЗМ)

Дыхание



пища -
питательные
вещества

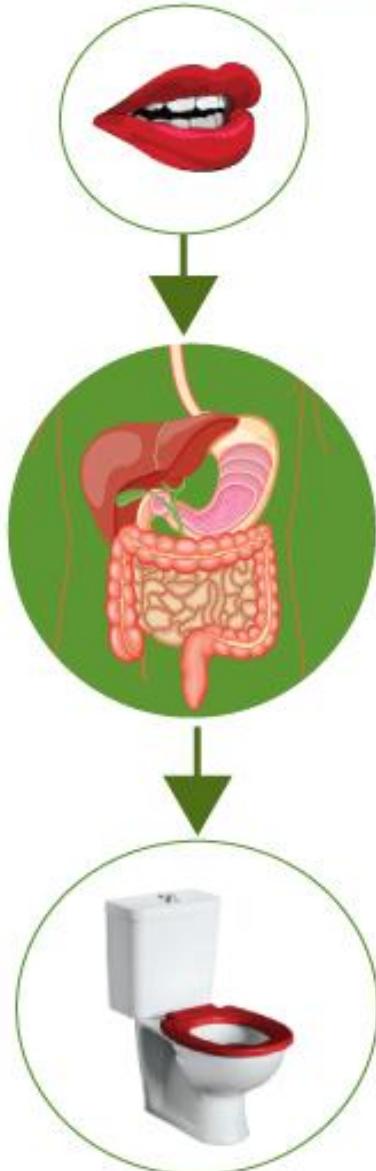
Пище-
варение



Кровь

Выделение

Мы есть то, что мы мы едим



все питательные вещества,
необходимые для метаболизма
(а значит, жизни) мы получаем с пищей

если есть проблемы
в ЖКТ, то даже самая
дорогая и вкусная еда
не усваивается, а значит,
не приносит той пользы,
на которую мы рассчитываем



Проблемы ЖКТ ведут к...



РАФИНИРОВАННАЯ ЕДА И ТРАНС-ЖИРЫ В РАЦИОНЕ

pro porcia
настоящая пища

Даже зная о возможном вреде,
мы употребляем в пищу большое
количество рафинированных продуктов...



ЧЕМ СТРАШНЫ РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАПОРЫ?



У человека, со здоровым микробиомом
стул происходит регулярно, 1-2 раза в сутки.



Без восстановления микробиома (биопленки из микроорганизмов)
на слизистой оболочке ЖКТ избавиться от запоров невозможно

Самые опасные диеты:



Монодиета

Белковая

Бессолевая

«Кремлевская»

Безуглеводная

Уксусная

Очищающая

Таблеточная

Приводят к серьезным нарушениям работы ЖКТ, обеднению организма питательными веществами, стрессам, сбоям эндокринной, сердечно-сосудистой, мочевыводящей и прочих систем.

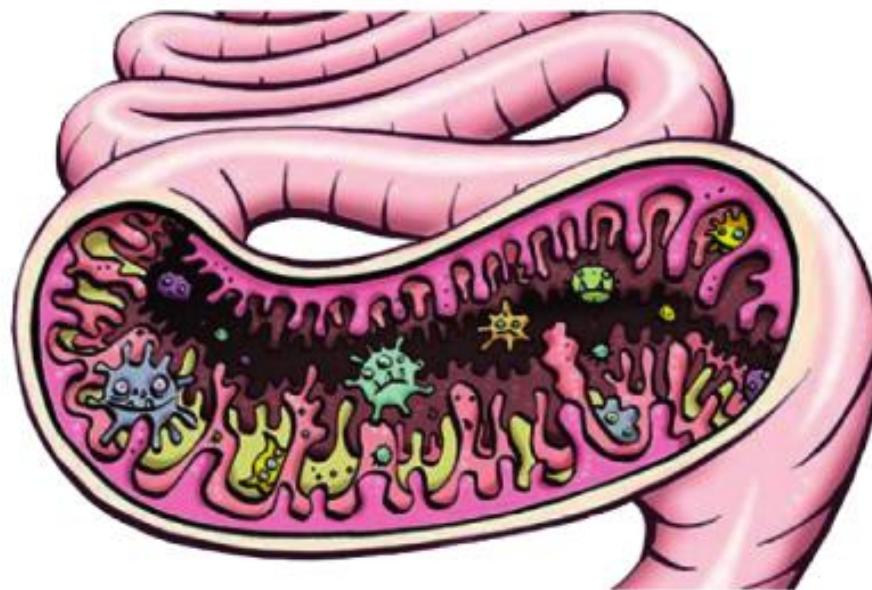
Происходит серьезный сбой в микробиоме. Изменение в микробионном сообществе.



МИКРОБИОМ СТРАДАЕТ ОТ:

pro porcia
народная кухня

- ✓ Рафинированной пищи
- ✓ Диет, которые ограничивают набор продуктов
- ✓ Несбалансированного питания
- ✓ Жестких лекарств, в том числе антибиотиков
- ✓ Стressов
- ✓ Плохой экологии





ЛИШНИЙ ВЕС ИЛИ СТРОЙНОСТЬ?



Причины лишнего веса:

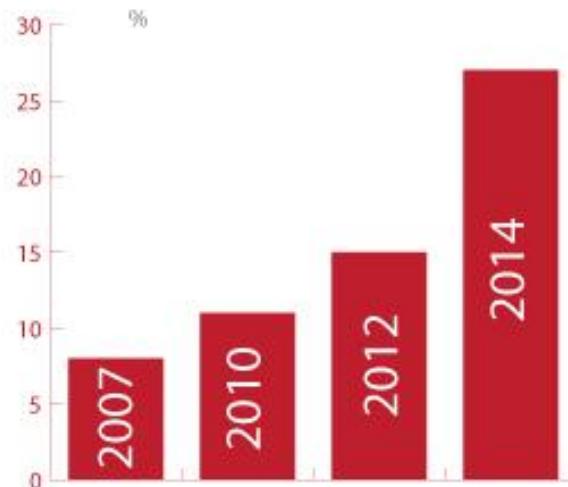


Эпидемия ожирения

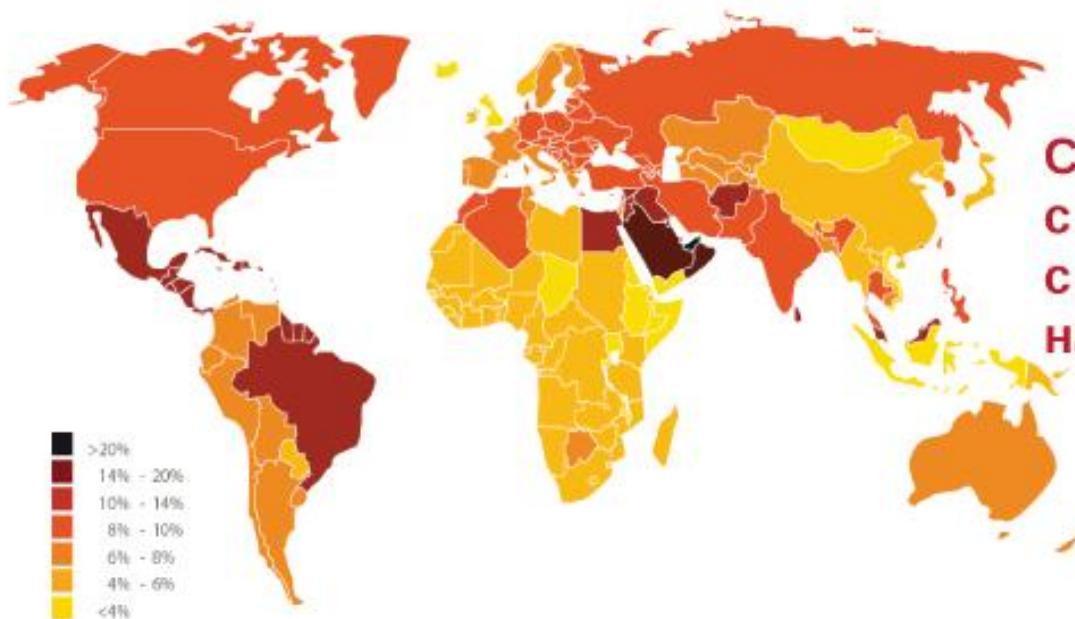


Всемирная организация здравоохранения

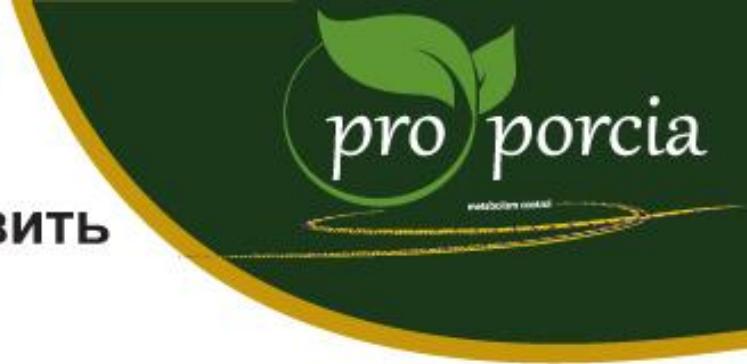
по данным
всемирной
организации
ВОЗ



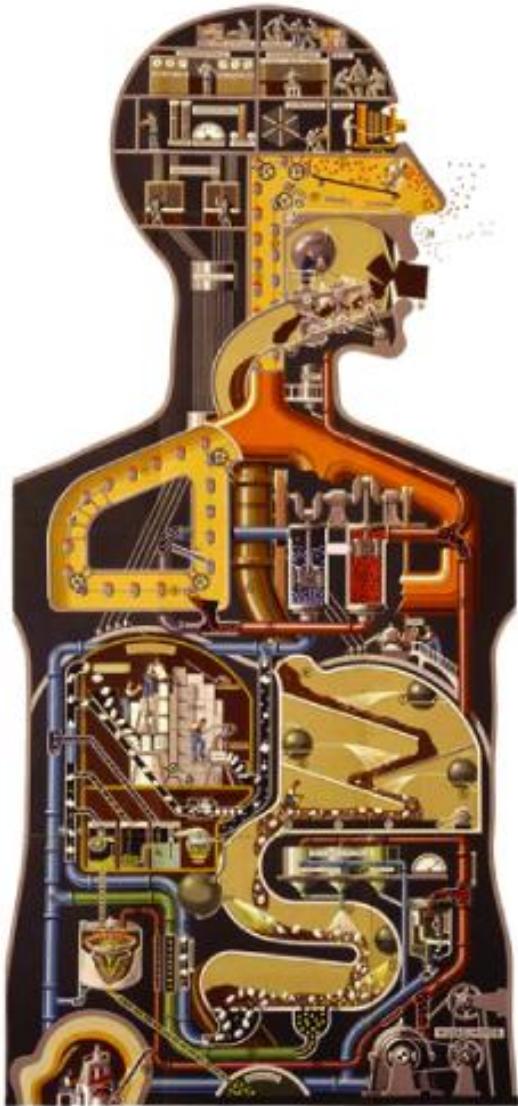
Процентное соотношение
людей с ожирением
I-IV степени



Сахарный диабет 2 типа
с 2007 года число людей
с диабетом увеличилось
на 32%



Работа ЖКТ



Если представить
наш организм
как фабрику

или

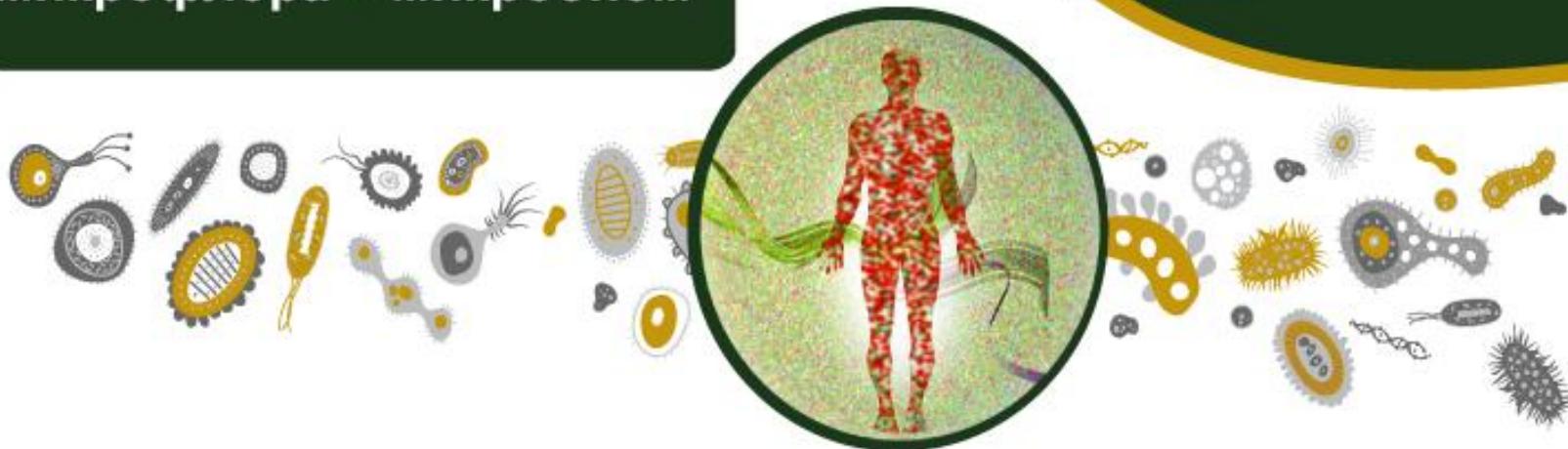


в некоторых органах трудятся
микроорганизмы (бактерии)

это **МИКРОБИОМ**
(или микрофлора)

КТО ТАКОЙ МИКРОБИОМ?

микрофлора = микробиом



МИКРОБИОМ - это сообщество
микроорганизмов, которые живут и
работают в организме человека.

Если микробиом в балансе,
то и организм человека работает
так, как надо.



ЧТО ДЕЛАЕТ ЗДОРОВЫЙ МИКРОБИОМ:



БАКТЕРИИ СТРОЙНОСТИ

в микробиоме есть бактерии,
отвечающие за стройность,
они называются
БАКТЕРОИДЫ,

они отвечают за
переработку того,
что может
отложиться на теле.



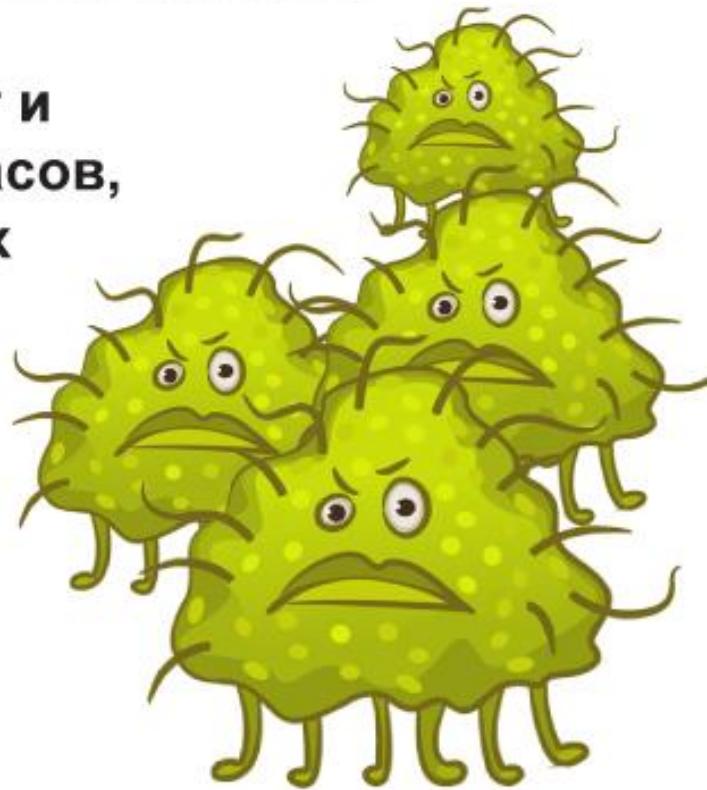
ЧЕМ БОЛЬШЕ БАКТЕРОИДОВ,
ТЕМ СТРОЙНЕЕ ЧЕЛОВЕК

ФИРМИКУТЫ - БАКТЕРИИ ОЖИРЕНИЯ



ФИРМИКУТЫ - бактерии, которые запасают жир, откладывая его «в депо».

Они любят сладкое, мучное, жирное...
От этих продуктов они размножаются, толстеют и делают еще больше запасов, подавляя трудолюбивых бактероидов.



БАКТЕРОИДЫ- БАКТЕРИИ СТРОЙНОСТИ

pro porcia
настоящая пища

БАКТЕРОИДЫ

активно перерабатывают
пищу, помогают всасываться
питательным веществам.



Люди, у которых БАКТЕРОИДОВ
больше, чем ФИРМИКУТОВ
остаются стройными
в любой ситуации.

Бактероиды очень
любят есть пребиотики.



КАК «УЛУЧШИТЬ» МИКРОБИОМ?



**МИКРОБИОМ НАДО ПРАВИЛЬНО КОРМИТЬ,
ТОГДА ОН ОТРЕГУЛИРУЕТСЯ САМ**

**В нашем организме действуют
те же законы, что и в «большом» мире.**

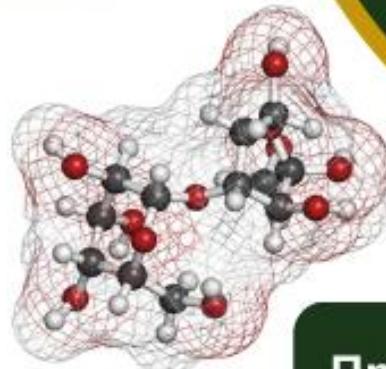
**Если одни бактерии живут сыто,
они размножаются и крепнут.
Те бактерии, которые голодают
слабнут и не работают.**



Чем кормить МИКРОБИОМ?



Полезные бактерии
микробиома
очень любят
ПРЕБИОТИКИ



Продукты, в которых содержится
много пребиотиков и пищевых
волокон:

- Свекла
- Корень имбиря
- Морские водоросли
- Семена льна, кунжута, ячменя, овса
- Грибы-вешенки
- Лук-порей
- Сырой чеснок

Пребиотики способству-
ют восстановлению со-
става и активности
микробиома пищевари-
тельного тракта

*Многие ли из нас едят
это каждый день?*



МИКРОБИОМНОЕ ПИТАНИЕ «ПРОПОРЦИЯ»



Российский продукт

Результат многолетних разработок
под научным руководством

доктора медицинских наук

Сергея Константиновича Панюшина,
автора многочисленных патентов,
специалиста в области фармацевтики
и нутрициологии.

При содействии **Фонда инновационных технологий**
и Фонда имени Академика Ирины Николаевны Блохиной

МИКРОБИОМНОЕ ПИТАНИЕ «ПРОПОРЦИЯ»



содержит активные компоненты из фитоэкстрактов, камедей, растительных и пищевых волокон, семян овса, ячменя, кунжута, льна, водорослей.



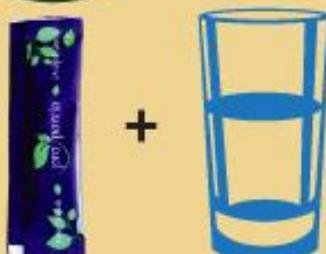
2
продукта

Желе "ПРОПОРЦИЯ" со вкусом мяты и мелисса:

Принимать за 10-15 минут до еды 1-3 раза в день.
Желательно пить желе перед самыми большими по калорийности приемами пищи.

Продукт готов к употреблению

функциональное питание



Концентрат коктейля "ПРОПОРЦИЯ" со вкусом смородины:

Принимать в промежутках между едой или вместо еды 1-3 раза в день.
Желательно одну порцию принимать вечером.
Растворить в 200-400 мл воды комфортной температуры. Можно холодной.
Подождать 2-3 минуты и выпить.



EAC

РСТ

МИКРОБИОМНОЕ ПИТАНИЕ



нормализация
уровня
холестерина

снижение
аппетита

продление
чтвства
сытости

увлажнение
ЖКТ, облегчение
прохождения
каловых масс

физиологичная
нормализация
веса

повышение
эффективности
пищеварения

снижение
нагрузки
на печень

утилизация и
выведение
токсинов из
организма



100% натуральные продукты. Не содержат ГМО, лактозы, сахара, глютаматов, искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов.

МИКРОБИОМНОЕ ПИТАНИЕ

Восстановление баланса в микробиоме способствует профилактике таких заболеваний как:

pro porcia
настоящее питание

заболевания суставов

атеросклероз

синдром хронической усталости

аутоиммунные заболевания

аллергические реакции

синдром раздраженного кишечника



МИКРОБИОМНОЕ ПИТАНИЕ

при регулярном применении



улучшается работа ЖКТ

снижается тяга к
вредной пище

проходит: изжога,
отрыжка, метиоризм

уменьшаются
отеки

улучшается состояние
кожи, ногтей и волос



физиологично
нормализуется вес

устанавливается
регулярный стул

улучшается
питьевой режим

возрастает физическая
и умственная активность

снижаются объемы в
области талии и живота

АКТИВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

Корень имбиря



Очищает сосуды,
препятствует
образованию тромбов.

Укрепляет иммунитет.

Обладает
жироотлагающими свойствами.

Снижает уровень холестерина и
насыщенных жиров в организме.

Помогает пище легче усваиваться,
нормализует выделение желудочного
сока, препятствует несварению
желудка.

В его составе много микроэлементов
(фосфор, магний, натрий, калий, цинк,
железо и пр.), витаминов С, А, В1 и В2.



АКТИВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

Камедь гуаровая
продукт из семян
растения Гуар
(гороховое дерево).



Способствует уменьшению
аппетита.

Снижает уровень холестерина и насыщенных жиров в организме.

Нормализует кишечную проницаемость и помогает выводу токсинов.

**Камедь
ксантановая**

Ксантан – природный полисахарид, является продуктом ферментации бактерий *Xanthomonas campestris*

Источник нерастворимых пищевых волокон.

Помогает продвижению каловых масс по кишечнику.



АКТИВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

Хитозан полимер, получаемый из панциря промысловых ракообразных



Мягко выводит из организма шлаки и токсины.

Способствует активизации работы клеточных рецепторов.

Укрепляет и помогает восстановить **хрящевые ткани суставов** при артозах и артритах, способствует **усвоению кальция**.

Усиливает синтез **иммуноглобулинов** и интерферонов.

АКТИВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

Семена льна, овса, ячменя, кунжута



полиненасыщенные
жирные кислоты
Омега-3 и Омега-6



витамины:
A, E, B1, B3, B6, B12



растительные белки
(протеины)



калий, кальций, магний,
фосфор, железо, медь,
цинк, марганец, бор,
хром, натрий



растворимая и
нерастворимая
клетчатка



АКТИВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

Семена льна, овса, ячменя, кунжута



улучшают работу почек, печени, щитовидной железы и желудочно-кишечного тракта, защищает от тромбоза, снижают риск возникновения сердечно-сосудистых и раковых заболеваний...

РЕКОМЕНДОВАНЫ:

при воспалениях пищевода, панкреатитах, гастритах, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, энтеритах, колитах, при хронических холециститах, геморрое, пищевых отравлениях...

АКТИВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

Арабиногалактан лиственницы

смешанный, разветвленный полисахарид
это диетическое волокно из лиственницы
сибирской



Являясь источником растворимых диетических волокон, арабиногалактан улучшает питание, всасывание и сохранение ЖКТ в здоровом состоянии

Стимулирует образование чрезвычайно важных для нормальной работы кишечника короткоцепочечных жирных кислот.

Оказывает поддержку иммунной системы

АКТИВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

Свекла



Содержит:

витамины В, РР, С, каротиноиды, биофлавоноиды, аминокислоты (бетаин, аргинин, валин, лизин и др.), **минеральные вещества** (железо, магний, кальций, калий, йод, цинк, сера, медь и др.), **кислоты**: пантотеновая и фолиевая, яблочная, лимонная, щавелевая, очень много клетчатки.

Эфирное масло кориандра



Способствует **снижению** метеоризма.

Ускоряет естественные процессы очищения организма, а также способствует выводу избыточной жидкости и токсинов.

АКТИВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

Грибы вешенки



Содержат витамины группы В, а также С, Е, и D2.

По уровню содержания **витамина РР** вешенка считается самым ценным грибом.

Содержат все необходимые человеческому организму вещества: **белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли.**

Способствуют **выводу радиоактивных элементов** из человеческого организма.

АКТИВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:



Аравийская камедь

Растительная
смола из
Сенегальской акации



Уменьшает всасывание
холестерина и жиров.

Обвалкивающее действие
особенно показано
при гастритах, колитах,
заболеваниях печени и
мочевыводящей системы.

Камедь режкового дерева

Камедь бобов рожкового дерева



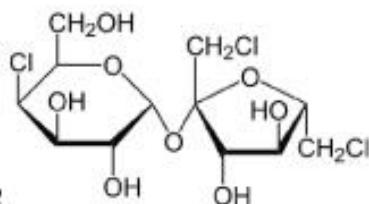
Способствует снижению
аппетита.

Стимулирует физиологическую
перистальтику кишечника, не
дает всасываться вредным
веществам.

АКТИВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

Сукралоза

Разрешена
для диабетиков



не взаимодействуют с дру-
гими нутриентами

не способствуют высвобож-
дению инсулина

не имеет калорий

не изменяет уровень глюко-
зы в крови

Зеленый чай

предотвращает "скачки"
уровня инсулина в крови
и замедляет подъем
сахара после приёма пищи.



Омолаживающий потенциал
зелёного чая в 18 раз больше
эффекта от витамина Е.

Способствует **сжиганию жира**.

Укрепляет **сосуды**.



АКТИВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

Ламинария

(морская капуста) – род морских водорослей



Высокомолекулярный
полисахарид.

Содержит йод (2,7-3,0%) в виде
йодидов и йодоганических
соединений;

Липолитик (обладает
жироожидающими свойствами)

**Мягкий слабительный
эффект**

Профилактика
атеросклероза

АКТИВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

pro porcia

Мелисса

Авиценна (979–1037) считал, что мелисса укрепляет сердце, способствует пищеварению и помогает от икоты.



Облегчает процесс пищеварения и **ослабляет боли в кишечнике**.

Обладает мочегонным эффектом.

Показана при неврозах и стрессах для **снятия спазмов в желудке**.

Мята

Активизирует **работу желудка и печени**.

Стимулирует **выделение желудочного сока и желчи**.

Нормализует **перистальтику** и противодействует застою желчи в желчном пузыре.