

[www.pro-porciya.ru](http://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

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 микробиомном сообществе.





## МИКРОБИОМ СТРАДАЕТ ОТ:

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



## ЛИШНИЙ ВЕС ИЛИ СТРОЙНОСТЬ?



# Причины лишнего веса:



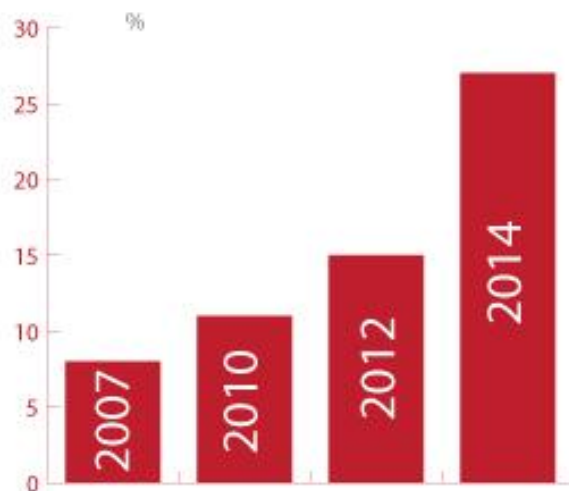


# Эпидемия ожирения

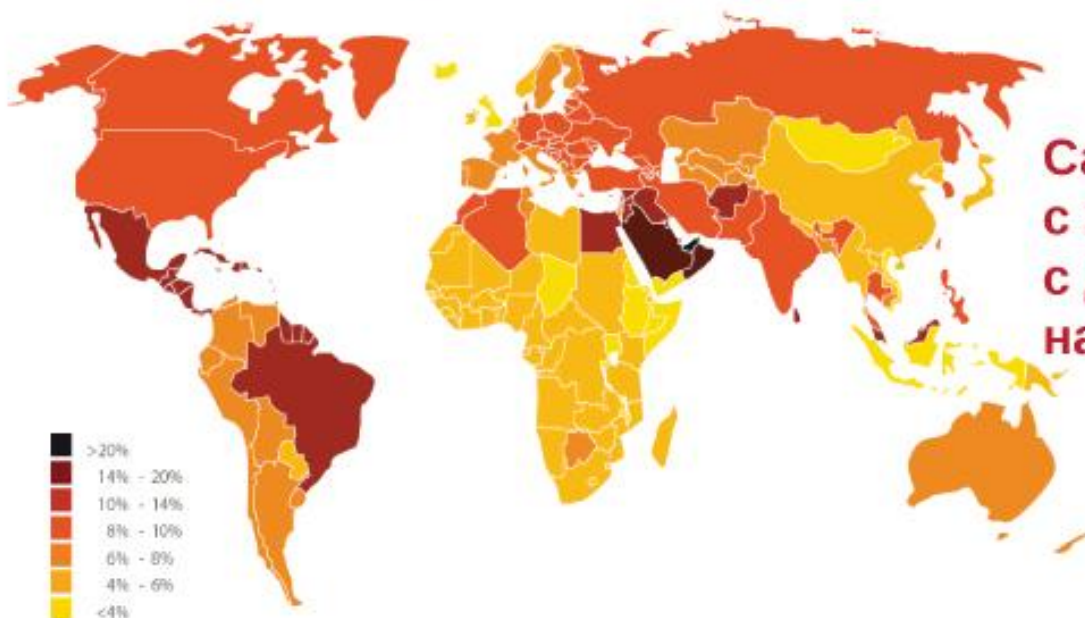


Всемирная организация  
здравоохранения

по данным  
всемирной  
организации  
ВОЗ



Процентное соотношение  
людей с ожирением  
I-IV степени

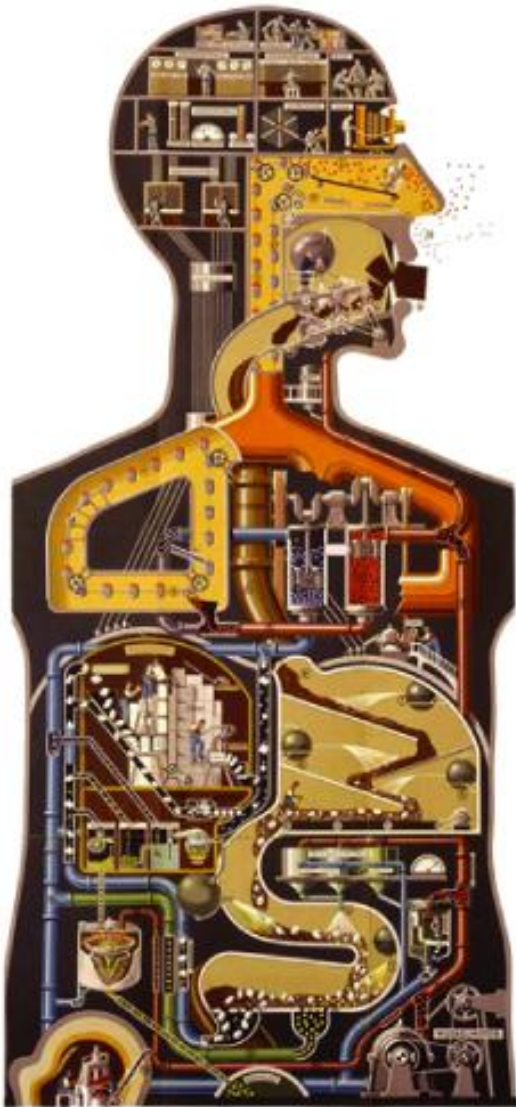


Сахарный диабет 2 типа  
с 2007 года число людей  
с диабетом увеличилось  
на 32%

# Работа ЖКТ

pro porcia

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.



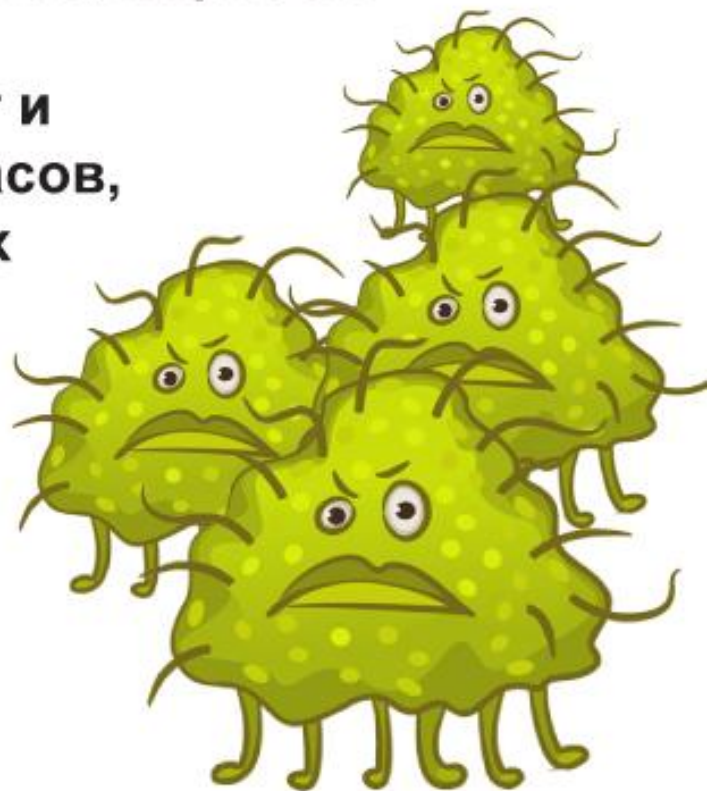
**ЧЕМ БОЛЬШЕ БАКТЕРОИДОВ,  
ТЕМ СТРОЙНЕЕ ЧЕЛОВЕК**

## 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 бактериоидов.





# БАКТЕРОИДЫ- БАКТЕРИИ СТРОЙНОСТИ

## 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

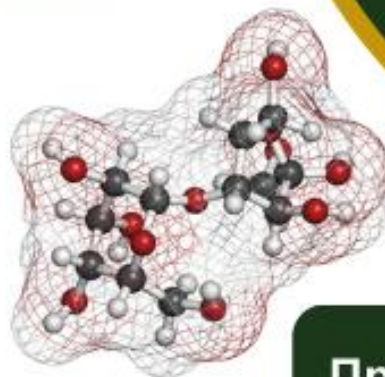
В нашем организме действуют те же законы, что и в «большом» мире.

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 способствуют  
восстановлению со-  
става и активности  
микробиома пищева-  
рительного 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 фитозэкстрактов, камедей, растительных и пищевых волокон, семян овса, ячменя, кунжута, льна, водорослей.



2  
продукта



### Желе "ПРОПОРЦИЯ"

#### со вкусом мята 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

не  
является  
БАД



+



### Концентрат коктейля "ПРОПОРЦИЯ"

#### со вкусом смородина:

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





# МИКРОБИОМНОЕ ПИТАНИЕ



нормализация  
уровня  
холестерина

снижение  
аппетита

продление  
чувства  
сытости

повышение  
эффективности  
пищеварения

увлажнение  
ЖКТ, облегчение  
прохождения  
каловых масс



снижение  
нагрузки  
на печень

физиологичная  
нормализация  
веса

утилизация и  
выведение  
токсинов из  
организма

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



# МИКРОБИОМНОЕ ПИТАНИЕ

Восстановление баланса в микробиоме способствует профилактике таких заболеваний как:



атеросклероз

заболевания суставов

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, метеоризм**

**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  
жиросжигающими 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



Укрепляет и помогает восстано-  
вить **хрящевые ткани**  
**суставов** при артрозах и  
артритах, способствует  
**усвоению кальция.**

Мягко выводит из организма  
**шлаки и токсины.**

Усиливает синтез **иммуно-**  
**глобулинов и интерферонов.**

Способствует активизации  
**работы клеточных рецепторов.**



# АКТИВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

Семена льна, овса, ячменя, кунжута



полиненасыщенные  
жирные кислоты  
Омега-3 и Омега-6



ВИТАМИНЫ:  
А, Е, В1, В3, В6, В12



растительные белки  
(протеины)



растворимая и  
нерастворимая  
клетчатка




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



# 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.

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

Камедь  
рожкового  
дерева



Камедь бобов рожкового дерева

Способствует снижению  
аппетита.

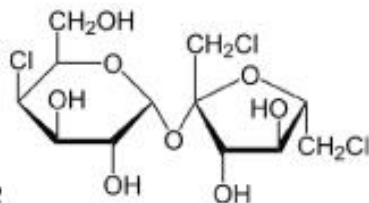
Стимулирует физиологическую  
перистальтику кишечника, не  
дает всасываться вредным  
веществам.

# АКТИВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:



## Сукралоза

*Разрешена  
для диабетиков*



не взаимодействуют с другими нутриентами

не способствуют высвобождению инсулина

не имеет калорий

не изменяет уровень глюкозы 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 E.**

**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 йодорганических соединений;

**Липолитик** (обладает жиросжигающими свойствами)

Мягкий **слабительный эффект**

Профилактика атеросклероза

# АКТИВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

## 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.