

www.pro-porciya.ru



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:

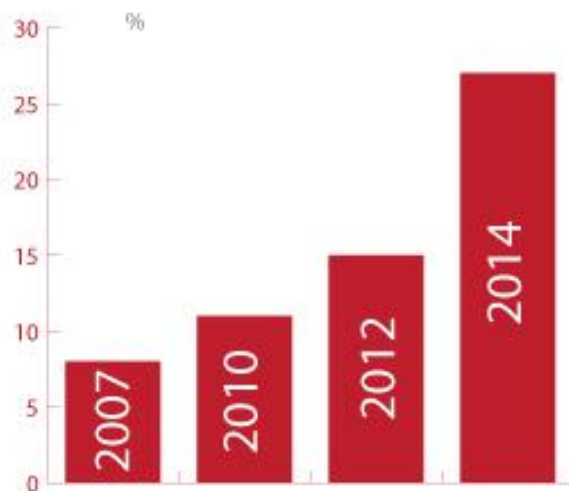


Эпидемия ожирения

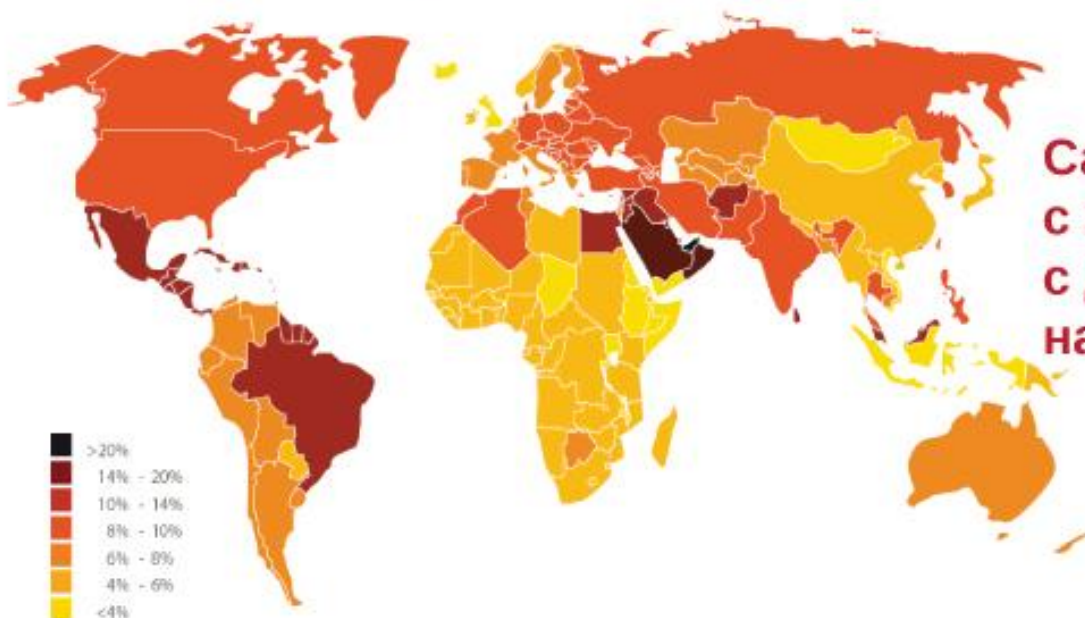


Всемирная организация
здравоохранения

по данным
всемирной
организации
ВОЗ



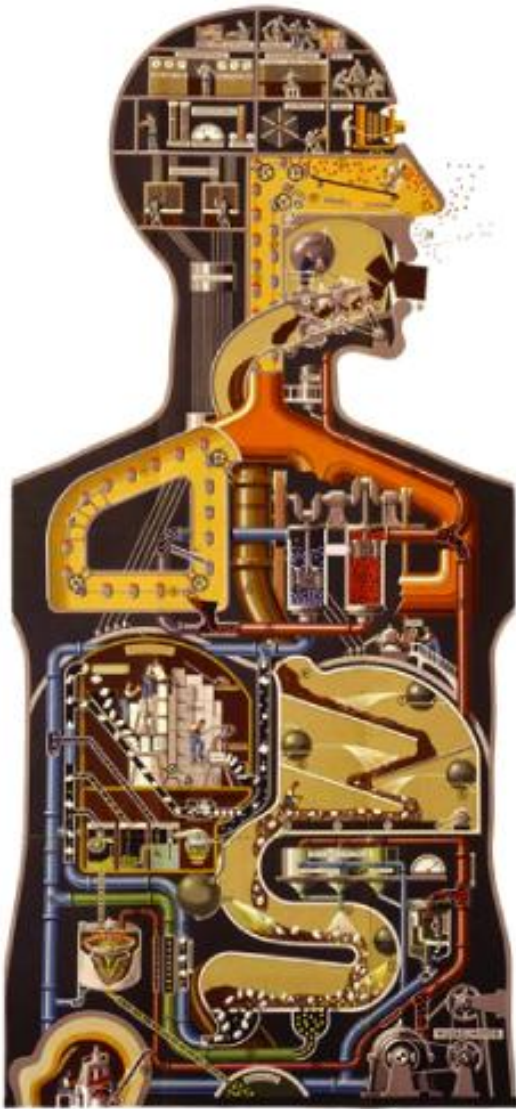
Процентное соотношение
людей с ожирением
I-IV степени



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

Работа ЖКТ

Если представить
наш организм
как фабрику



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.



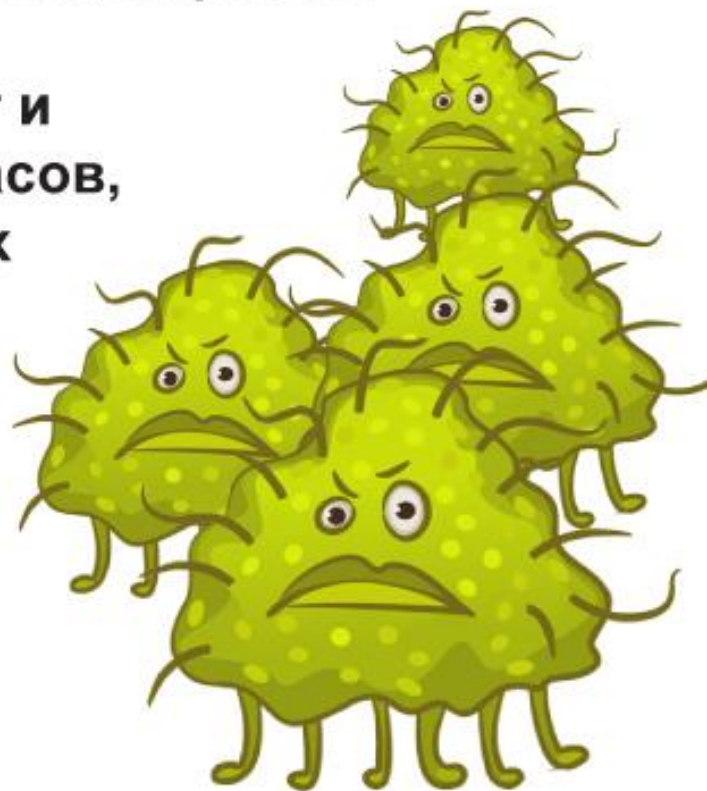
**ЧЕМ БОЛЬШЕ БАКТЕРОИДОВ,
ТЕМ СТРОЙНЕЕ ЧЕЛОВЕК**

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

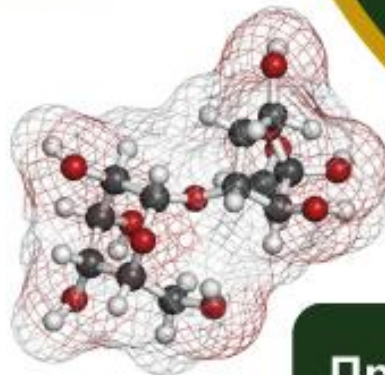
В нашем организме действуют те же законы, что и в «большом» мире.

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



EAC



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

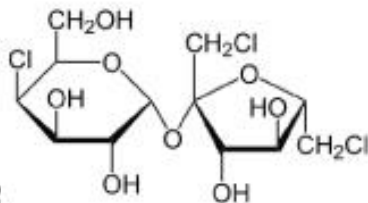
Способствует снижению
аппетита.

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.