



Tartalom:

- 1.) Baktériumok szervezetünk védelméért!
- 2.) Az élőflórás fermentátumok emberi szervezetre gyakorolt pozitív hatása
- 3.) Mik az Effektív mikroorganizmusok?
- 4.) Antioxidánsok a szervezet védelmében

1.) Baktériumok szervezetünk védelméért!

Amikor meghalljuk a baktérium szót, mindenkinek valami rossz betegség jut eszébe. Pedig vannak olyan **baktériumok, amik jótékony hatásúak** és jelentős segítséget nyújtanak nekünk egészségünk megőrzéséhez. **Bélrendszerünkben több százféle baktérium él.** Ezen számos mikroorganizmusok alkotják a **bélflóránkat**, mely jelentős szerepet játszik az emésztésben, a tápanyagok lebontásában, valamint a betegséget okozó baktériumok, gombák és vírusok szaporodásának meggátolásában. Továbbá B-vitamint és K-vitamint termelnek, segítik a vas, a magnézium és a kálium felszívódását.

A belek és a bélflóra egyensúlyát a külső hatások könnyen felboríthatják, ilyen például az antibiotikum szedése vagy a helytelen táplálkozás.

A mai világban sajnos nemcsak ilyen veszély leselkedik ránk, hanem kimondhatjuk, hogy minden oldalról támadásnak vagyunk kitéve, amelyek ellen nem minden esetben tudunk védekezni. **Immunrendszerünk közel 70%- a gyomor és a bélrendszert körülvevő szövetekben található.** Az effektív mikroorganizmusok és ezen belül a probiotikumok ezért olyan fontosak számunkra, hiszen amellett, hogy alapvető szerepet töltenek be az egészségünk megőrzésében és a betegségek leküzdésében, alkalmazásukkal elősegíthetjük testünk természetes egyensúlyának fenntartását, jó közérzetünk megőrzését.



Apró segítőtársaink, az egész szervezetünkben megtalálhatók. A XX. század elején azonosították először és a kutatások hamar alátámasztották, hogy a probiotikumok jótékony hatással bírnak az egészségre, azon belül is az **immunrendszerre, az emésztőrendszerre és a szájflórára** egyaránt, valamint serkentik működésüket is, az immunanyagok termelődését, az idegen anyagok felismerését, a belek összehúzó-képességét, **gátolják a kórokozó baktériumok megtelepedését, valamint gyulladáscsökkentő anyagokat termelnek.**

2.) Az élőflórás fermentátumok emberi szervezetre gyakorolt pozitív hatása

Az élő szervezetek szoros szimbiózisban élnek a Földön. A magasabb-rendű élőlények az alacsonyabb-rendűekre támaszkodva tudják fenntartani optimális életvitelüket.

A természet a felépítési és lebontási folyamatokban aktívan használja fel a mikrobákat, vagyis a baktériumokat, penészeket, élesztőgombákat. (A vírusok általában nem mindig pozitív hatásúak ebben a körfolyamatban.) Ehhez természetesen szervesen kapcsolódnak a biológiai folyamatok katalizátorai, az enzimek, melyek nélkül a felépítési és lebontási (pl. az emésztési) folyamatok nem mennének normális úton végbe. Az enzimek és természetesen a mikrobák működéséhez megfelelő összetételű és arányú makro- és mikroelemekre van szükség. Ezért fontos a táplálékkal, folyadékkal bevitt fémionok minősége és mennyisége.

A baktériumok közül meg kell különböztetni a patogéneket, melyek termékeikkel mérgező hatásúak a magasabbrendű élőlényekre. A nem patogének viszont szervesen hozzátartoznak táplálékainkhoz, a belső mikroflóránk normál működéséhez, nélkülük megbomlik a szervezet normál működése, hiánybetegségek, maradandó elváltozások léphetnek fel.



Mivel az immunanyagok kb. 70 %-át a bélflóra termeli, ennek károsodása súlyosan veszélyezteti immunrendszerünk normális működését. Amennyiben a bélflóra megsérül, pre-, vagy probiotikus tejsavbaktériumokkal állíthatjuk helyre a normál működését.

Az emberi szervezet emésztési rendszere jól felépített, alkalmas a növényi és az állati eredetű táplálékok tökéletes feldolgozására, hasznosítására. Évezredek óta fogyasztották a nyers-, vagy hőkezelt élelmiszerek mellett a fermentációval – különböző erjesztési módszerekkel előállított termékeket a Föld minden táján (savanyított termékek, alkoholos italok, stb.). Ezen folyamatok prebiotikumként segítették és erősítették (különösen járványok idején- savanyú káposzta magas C-vitamin tartalma) az ellenállóképeséget.

Ha azonban, - különösen az adalék és állományjavító anyagokat alkalmazó, mai élelmiszeripar esetén, - napjainkban, olyan táplálék jut az emésztési rendszerbe, amelyet a „védelmi rendszer” nem ismer fel, akkor un. hibás immunreakció léphet fel, mely komoly emésztőrendszeri gyulladásokat eredményezhet, mint például a Crohn-betegség.

A mai élelmiszerek sok állományjavítót, mesterségesen előállított adalékanyagot tartalmaznak, melyek kiválthatják a fent említett emésztési gondokat.

Az egészségünk megőrzése, a szervezet normál működésének elősegítése érdekében ma feltétlenül fontos a bélrendszer mikroflórájának megőrzése, védelme, vagy szükség esetén pótlása. Ehhez elsősorban a természetes fermentátumok élő mikroflórájával juthatunk el. A bifido-baktériumok, a különböző tejsavbaktériumok és élesztők segíthetnek a bélflóra helyreállításában, illetve az általuk előállított fermentátumok szervesanyagainak és mikro-, makroelemeinek segítségével javíthatjuk a bélflóra helyes működését, regenerálódását. Az erjedés (fermentáció) során keletkező biológiailag aktív anyagok, antioxidáns tulajdonságúak. Az antioxidánsok elősegítik a sejtek szabadgyökök elleni védelmét, ezzel egészségünk megőrzését. Az anyagcserére gyakorolt kedvező hatásuk révén hozzájárulnak a jó közérzet és az immunrendszer fenntartásához.

Az EMÓCIÓ készítése során kevert kultúrával dolgozunk, ahol a hasznos tejsavbaktériumok mellett a *Saccharomyces cerevisiae* élesztő is segíti a fermentációt, s az erjedés során képződő köztestermékek az emberi szervezet számára fontos alapkövekként, közvetlenül hasznosítható alapanyagokként szolgálnak a működéséhez.

Az EMÓCIÓ készítményeinket e feladatok megoldásában, prebiotikumként kívánjuk biztosítani a fogyasztónak a szervezet természetes egyensúlyának megteremtése érdekében.

A **legfontosabb feladat megelőzni a bajt, sokkal nehezebb utólag kezelni.** Célunk a nádcukor melasz és a természetes mikroflóra kombinációval előállított termékeinkkel elősegíteni az emésztési rendszer egyensúlyának megteremtését, az immunrendszer helyreállítását, vagy megerősítését.

Termékeink előállításával célunk az volt, hogy az **EMÓCIÓ rendszeres fogyasztásával** a bélflóra hasznos tejsavbaktérium, hasznos mikrobiális-készletét erősítsük. Az **EMÓCIÓ összetétele biztosítja**, hogy ezen mikroflóra hasznosítható mennyiségben jut el rendeltetési helyére, a bél megfelelő szakaszába, s ott kifejtheti **előnyös hatását**. Ezen kívül természetes szervessav-, cukor- és mikro-makroelem összetételével elősegíti a szervezet normál működéséhez szükséges anyagok bevitelét, pótlását.

3.) Mik az effektív mikroorganizmusok (EM)?

Az **effektív mikroorganizmusok (EM)** egy olyan mikrobakeverék, amit körülbelül 20 éve fejlesztettek ki Japánban, eredetileg talajoltás céljára. A benne lévő mikrobák képesek arra, hogy rothadás helyett erjedésnek indítsák a szerves anyagokat. Így mérgező anyagok, gázok helyett olyan bioaktív anyagok – vitaminok, antioxidánsok – termelődnek, melyek hasznosak a szervezet számára.

T. Higa japán kutató mikrobiológus talajoltó anyagokkal történő kísérletezése során bukkant erre az értékes mikrobakeverékre, mely élelmiszereinkben, talajainkban előforduló „jóindulatú“ **fotoszintetizáló-, tejsavbaktériumokat, élesztőket tartalmaz** nagy fajgazdagságban. Mentés mindenféle vegyszertől, genetikailag módosított élőlényektől.

A természet része vagyunk



A bioszférának egy igen jelentős komponense a mikróbavilág, mely méreteinél fogva nem látszik, mégis különböző fajaik eltérő működésükkel egy összefüggő anyagcserehálózatot alkotnak, mintha egy szervezethez tartoznának. Ennek részesei vagyunk mi is. Ha ezt a szervezetet gyengítjük, kiirtjuk fertőtlenítőszereinkkel, szennyezőanyagainkkal, a környezetszennyezésünkkel, akkor, mint azt tapasztaljuk, **egyre több bajt okozunk az egész élő világnak, magunknak.**

Az EM alapelve: **sokkal könnyebb és értelmesebb létrehozni egy kedvező mikroflórát, mint a kedvezőtlent elpusztítani.**

Az EM nem vegyszer, hanem biológiai anyag, s mint ilyen, igen változatos kölcsönhatásban van a környező élővilág mikro- és makroszervezeteivel. Hatása **több, egymást erősítő módon** jelentkezik:

- *kiszorítás* – a kedvezőtlen, rothasztó illetve kórokozó mikrobák kiszorítása
- *dominancia* – rothadás helyett a mikrobák erjedésre hangolása
- *bioaktív anyagok termelése* – felsőbbrendű szervezetek számára rendkívül hasznos anyagok termelése (antioxidánsok, vitaminok, természetes antibiotikumok, stb.)
- *környezetszennyező vegyszerek elbontása*, káros hatásuk csökkentése

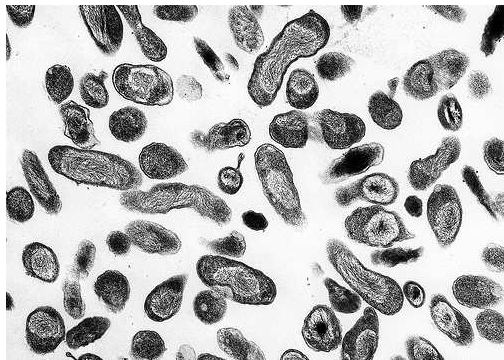
Mit tud az EM?

Ha rövid választ kell adnunk, akkor azt mondjuk: **rendet teremteni**.

Ha **bővebben kívánjuk szemléltetni**, akkor ki kell emelnünk a következőket:

- **csökkenti a savasodást**, így kedvezőtlenek lesznek a feltételek a kórokozó gomba és baktérium fajok szaporodásához,
- a több mint 80 mikroba faj együtt dolgozik, egymásnak „szolgáltató”, **az egészséget egyenletes szinten biztosító folyamatokat** tart karban,
- **javítja a tápanyagok beépülését**, a salakanyagok kiürülését,
- **esszenciális aminosavakat** termelnek, melyeket szervezet számára nélkülözhetetlenek,
- **összhangot teremtenek** az élő szervezeten belül,
- akár a bélflórában, akár a közvetlen környezetben **nagyon kedvező mikroflórát** alakítanak ki.

A keverékben lévő mikrobák kisebb-nagyobb mennyiségben élelmiszereinkben és a szabad természetben is megtalálhatóak.



Az emberben élő több milliárd mikroorganizmus - ami 6-8 kg-ot tesz ki - nagy része a bélrendszerben található meg, a szervünkben mindenhol előfordulnak a bőrünkön is. A mikroorganizmusok segítik a szervezetet a táplálék megemésztésében, ezek bontják és alakítják át a táplálékot olyan formára, amelyet a testünk fel tud venni. Nélkülük nem tudnánk élni! Ők biztosítják biztonságunkat, s ezzel a harmonikus működésünket.

A mikroorganizmusoknak alapvetően 3 formájuk létezik:

- Rothasztó: romboló. Nagyságrendileg 10 % az arányuk egy adott környezetben.
- Erjesztő: felépítő. Nagyságrendileg 10 % az arányuk egy adott környezetben.
- Opportunista: követő. Aládominál az adott környezetben domináns romboló vagy felépítő mikroorganizmusoknak. Nagyságrendileg 80 % az arányuk egy adott környezetben.

A mikroorganizmusok gyakorlatilag mindenhol élnek: a levegőben, a talajban, a vízben, az emberben és az emberen, az állatokban és állatokon, a növényekben és növényeken!

Ha az ún. Rothasztó (káros) mikroorganizmusok elszaporodnak, akkor annak egészségkárosító következményei vannak:

- Felszívják az értékes tápanyagot, vitaminokat a hasznos mikroorganizmusok elől: gyengítik a szervezeted
- Folyamatosan termelik a mérgező anyagokat, belülről mérgeznek
- Hozzájárulnak a szabadgyökök számának növekedéséhez: minden betegség egyik alapja a túl sok oxigén szabadgyök a szervezetben
- A bél rendszer egyensúlyának felbomlása, a káros mikroorganizmusok elszaporodása okozhat: candidát, bél- és emésztési nehézségeket, parazitákat és férgek szaporodását a bélrendszerben, ami további betegségek és a rossz közérzet alapját képezi!

Több tudós szerint a Földi élet kialakulását a mikroorganizmusok tették lehetővé az által, hogy oxigént és az élet számára fontos anyagokat (enzim, vitamin, ásványi anyag, antioxidáns) termeltek az Erjesztő és őket követő Opportunista mikroorganizmusok (az Őstengerben is éltek).

Képesek szélsőséges körülmények között is megélni: pl. a jégbe fagyva, vulkáni lávában, igazi túlélők.

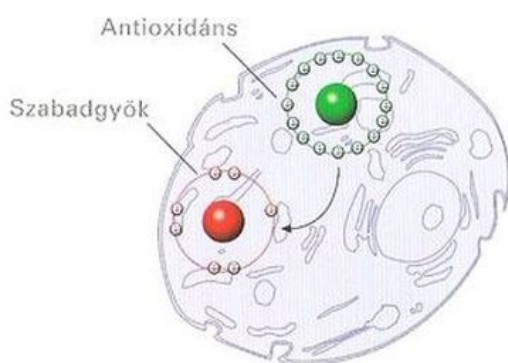
Az effektív mikroorganizmusok a test mikrobiális környezetét befolyásolják olyan módon, hogy a felépítő mikroorganizmusok túlsúlyba legyenek.

Ezekkel az anyagokkal együtt lehet élni, hiszen valamennyi itt van környezetünkben és bennünk egyaránt.

Önfenntartóak, csupán **okos közreműködésünket** igénylik. Ésszerűtlen életmóddal, nem megfelelő táplálkozással nem kiirtani, hanem a **szervezetbe visszajuttatva** használni kell őket a rend helyreállításában.

Ehhez a helyreállításhoz nyújt pótolhatatlan segítséget az EMÓCIÓ 7,84, mely tartalmának köszönhetően egyedülálló hatásfokkal állítja rendbe szervezetünk egyensúlyát, ÁR-ÉRTÉK arányban is páratlanul

4.) Antioxidánsok a szervezet védelmében



A stressz és kialvatlanság fokozzák a szabadgyökök keletkezését, ami hosszú távon krónikus betegségek – akár daganat – kialakulásához is vezethet. Az antioxidánsok védik a szervezetet a szabadgyökök sejtkárosító hatásaitól, valamint támogatják az immunrendszer munkáját. Öregedést lassító hatásuk révén tovább érezhetjük magunkat egészségesnek, fiatalnak.

Az emberi test legfőbb károsítója az aktív lekötetlen oxigén. Habár egyrészt az aktivált

oxigén elpusztítja a testbe behatolt kórokozókat, így tehát elengedhetetlen az ember számára, másrésztől, ha túl sok keletkezik belőle, nagy kárt okoz a sejtekben és a génekben. A szabad gyökű oxigén által előidézett oxidáció jelenti a testben az öregedést és a betegségek keletkezését.

A szabad gyökök

Természetes élettani folyamat, hogy szabad gyökök keletkeznek a szervezetben. Fontos szerepük elsősorban abban rejlik, hogy védelmet nyújtanak a szervezetet megtámadó káros mikroorganizmusok ellen. A szabad gyökök tevékenységét egy védelmi rendszer kontrollálja. Ha ez a kontrolláló rendszer zavart szenved, a szabad gyökök elszaporodva károsan befolyásolják az egészséges sejtek működését, és elősegítik az öregedési folyamatokat. Károsítják a DNS-t, a fehérjéket, szénhidrátokat és zsírokat.

A túlzott szabadgyök-képződésnek számos oka lehet:

- a szervezet immunrendszerének gyengülése,
- környezeti ártalmak: sugárzás, légszennyező anyagok,
- túlzott alkoholfogyasztás,
- ételkészítés során a túlhevített olaj,
- dohányzás,
- kimerítő testedzés,
- gyulladásozó folyamatok

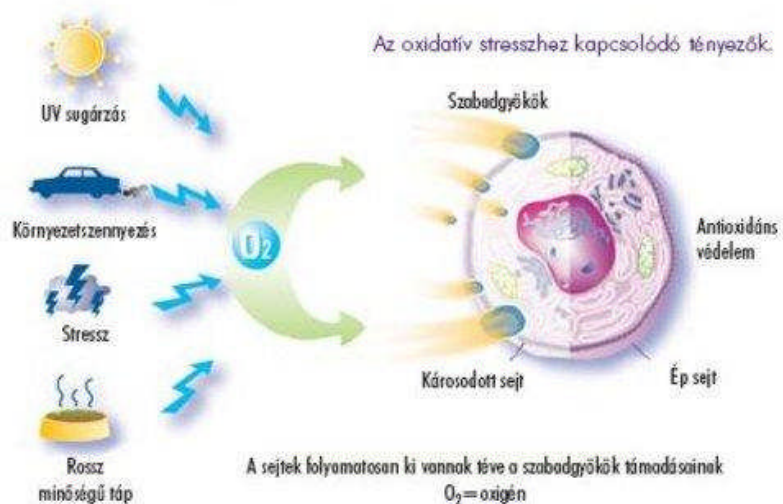
A szabad gyökök elszaporodásának hatására a szervezetben betegségek vagy zavarok alakulhatnak ki:

- idegrendszeri zavarok,
- szív- és érrendszeri betegségek,
- szembetegségek,
- tüdőbetegségek,
- daganatos megbetegedések,
- öregedés

Antioxidáns védelem

A szervezetben felhalmozódott felesleges szabad gyökök tehát károsíthatják a sejteket, viszont az antioxidánsokkal ezt a negatív folyamatot megakadályozhatjuk. A növényi táplálékokban (zöldségek, gyümölcsök) jelenlévő antioxidánsoknak kitüntetett szerepet tulajdonítanak az öregedés lassításában és egyes betegségek kialakulásának

AZ ANTIOXIDÁNSOK VÉDELME



megakadályozásában.

Az antioxidánsoknak 2 fő csoportja van:

- a szervezet maga termelheti – pl.: enzimek, kéntartalmú vegyületek
- a szervezet a táplálék révén jut hozzá – pl.: vitaminok, ásványi anyagok

Ha ezek az anyagok megfelelő mennyiségben vannak jelen a szervezetben, akkor képesek kivédeni a szabad gyökök károsító tevékenységét.

Az antioxidáns hatással rendelkező anyagok köre széles, vannak köztük vitaminok, ásványi anyagok és egyéb anyagok. Legjelentősebb képviselőik: E-vitamin, C-vitamin, Béta-karotin, szelén, mikroelemek (magnézium, cink, mangán, réz), flavonoidok.

Antioxidánsokban gazdag élelmiszerek a piros bogyós gyümölcsök, brokkoli, zöldpaprika, tengeri halak, olajos magvak, hidegen sajtolt növényi olajok. Az antioxidánsok előnyös hatásukat leginkább természetes forrásból felvéve tudják kifejteni, mivel így a bennük lévő anyagok együttesen hatékonyabbak.



A növény leveleiben, a gyümölcsökben található flavonoidok csoportjához számos vegyület tartozik. Többek között a zöldség, a gyümölcs, a mezei növények és a gyógynövények tartalmazzák ezeket és az a kémiai funkciójuk, hogy lekössék az aktivált oxigént, elősegítsenek különböző enzimtevékenységeket vagy gátolják azokat. Megkötik az aktivált oxigént, maguk ártalmatlan erőteljes antioxidánsok, melyek a semleges zsírok és a koleszterin lerakódását akadályozzák meg, a testet megvédik az erek és hajszererek oxidatív károsodásaitól és az is ismert, hogy elősegíti a szív és agyi erek egészséges működésének fenntartását.

A flavonoidok

Szent-Györgyi Albert 1936-ban mutatta ki, hogy a citrusféléből származó flavonoidok (az antioxidánsok egy csoportja) csökkentik a hajszererek törékenységét és áteresztőképességét.

A legtöbb flavonoid-vegyület kedvező hatását egyéb antioxidánsokkal (A1, C1, E1 vitamin) együtt fejt ki, így érhető, hogy a legkedvezőbb hatás elérése érdekében fontos, hogy az antioxidánsokat természetes forrásból kapja meg a szervezetünk.

A flavonoidok élettani szerepe szerteágazó:

- immunerősítő
- gyulladáscsökkentő
- gátolja a daganatok növekedését
- csökkenti az asztma kialakulásának esélyét
- csökkenti az allergia kialakulásának esélyét

- májvédő
- vírus- és baktériumellenes
- kedvező hatással van a szívre és az érrendszerre (vérrög kialakulásának gátlása, koleszterinszint csökkentés)

Az immunitás azt a képességet jelenti, hogy a testbe kívülről behatoló anyagokat megtámadja, elhárítsa, és adott esetben megsemmisítse. Ezt a képességet antioxidációs erőnek is tekinthetjük. A kiváló antioxidáns szedése az immunerők erősítésével jár együtt.

Az EMÓCIÓ 7,84 immunerősítő ital flavonoid tartalma 40 mg/30 ml.

Források:

Dr. Panyik Gáborné (Budapesti Corvinus Egyetem, 2010-08-19.)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének hírlevelei

Dr. Shigeru Tanaka – Egészségesen és életerősen antioxidánsokkal c. könyv