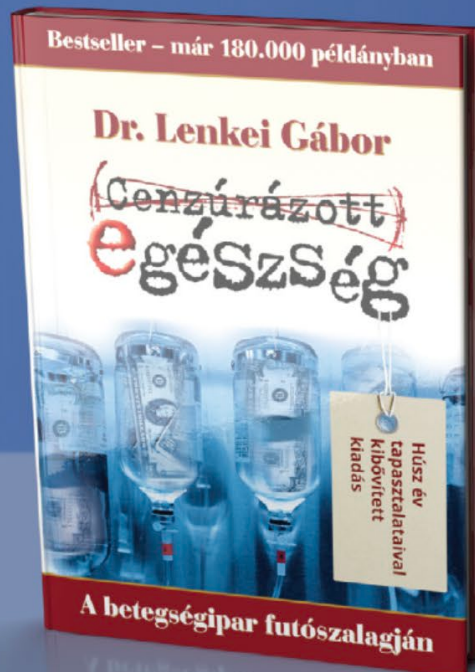


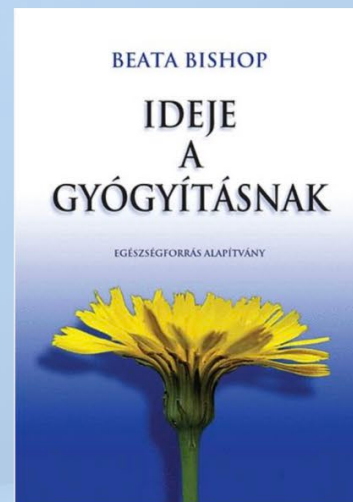
Dr. Lenkei Gábor

Egészségünk
titkai



Beata Bishop

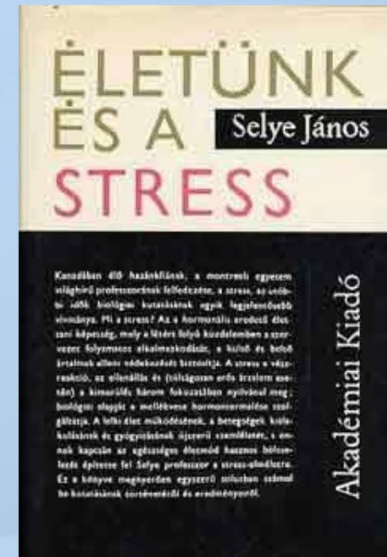
Ideje a gyógyításnak





Selye János

Életünk és a stressz

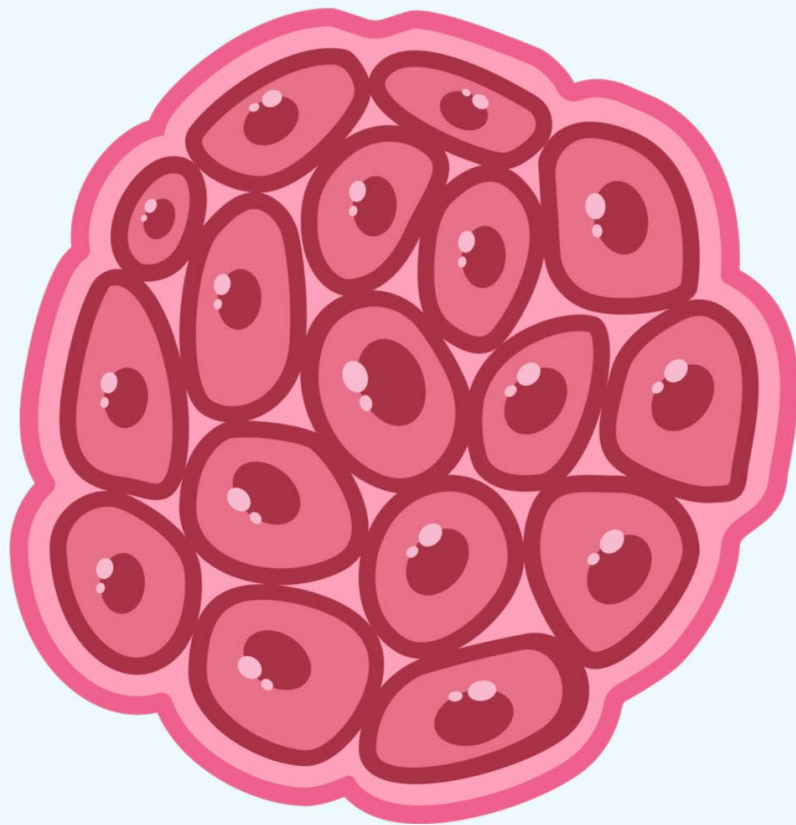




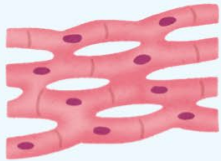
Petesejt



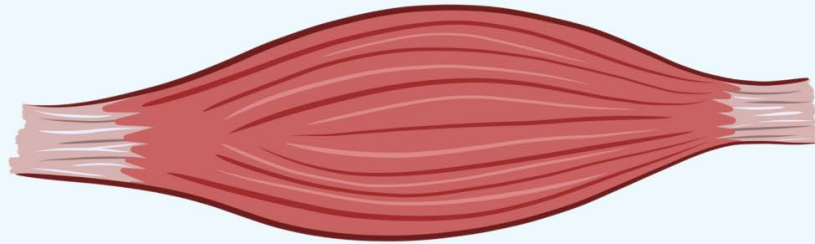
Osztódó petesejt



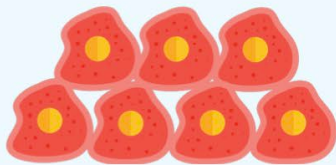
Izomsejt



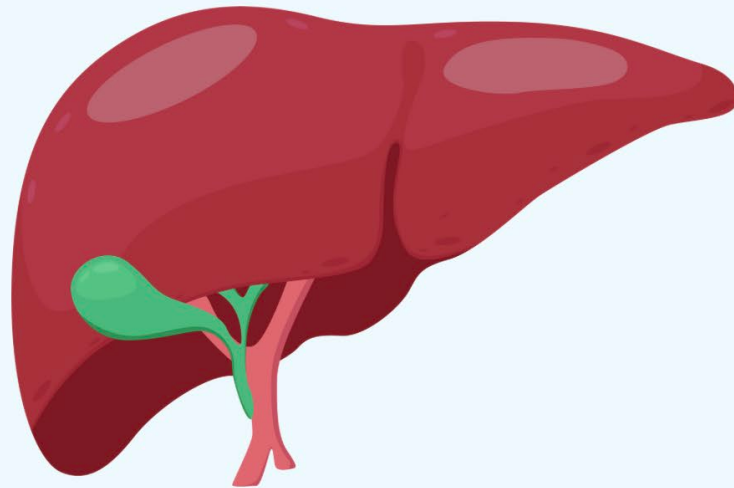
Izom



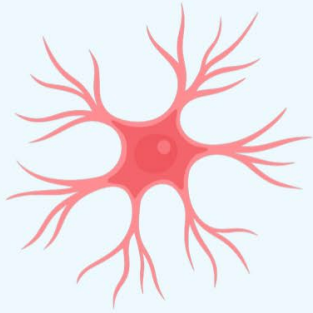
Májsejt



Máj



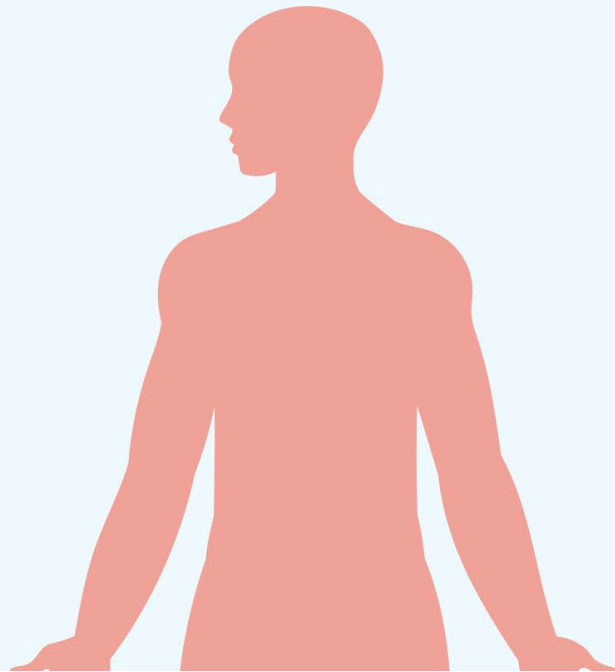
Idegsejt



Agy



Emberi test

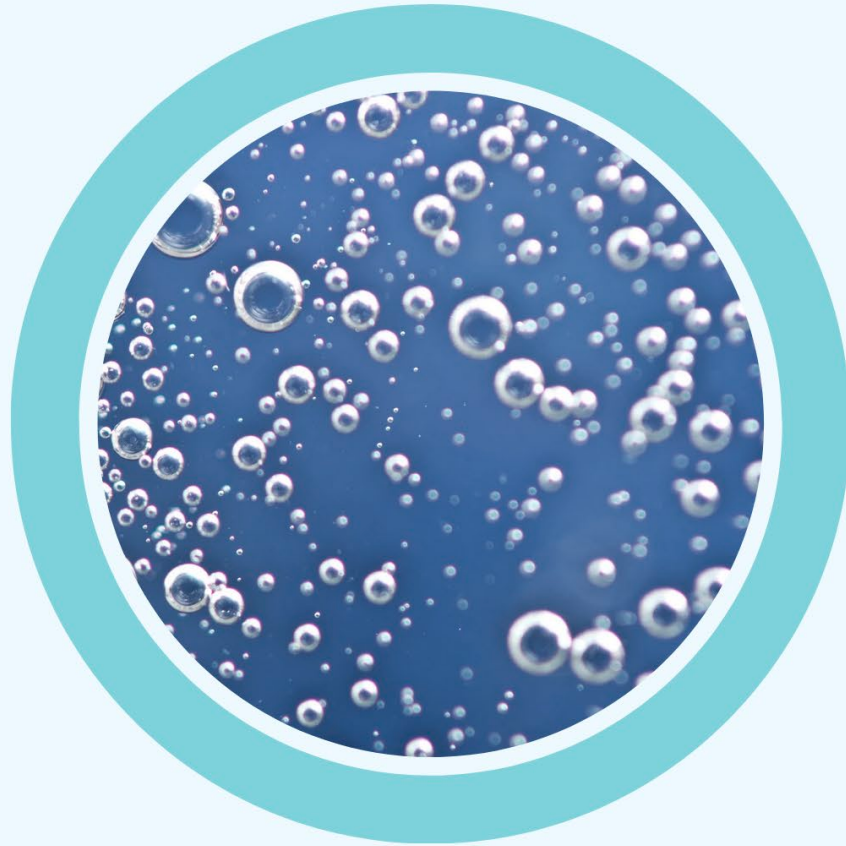




VÍZ



OXIGÉN



TÁPANYAGOK



VÍZ



OXIGÉN



TÁPANYAGOK



Hippokratész



”

A táplálkozásban
keressétek
gyógyulásotokat!

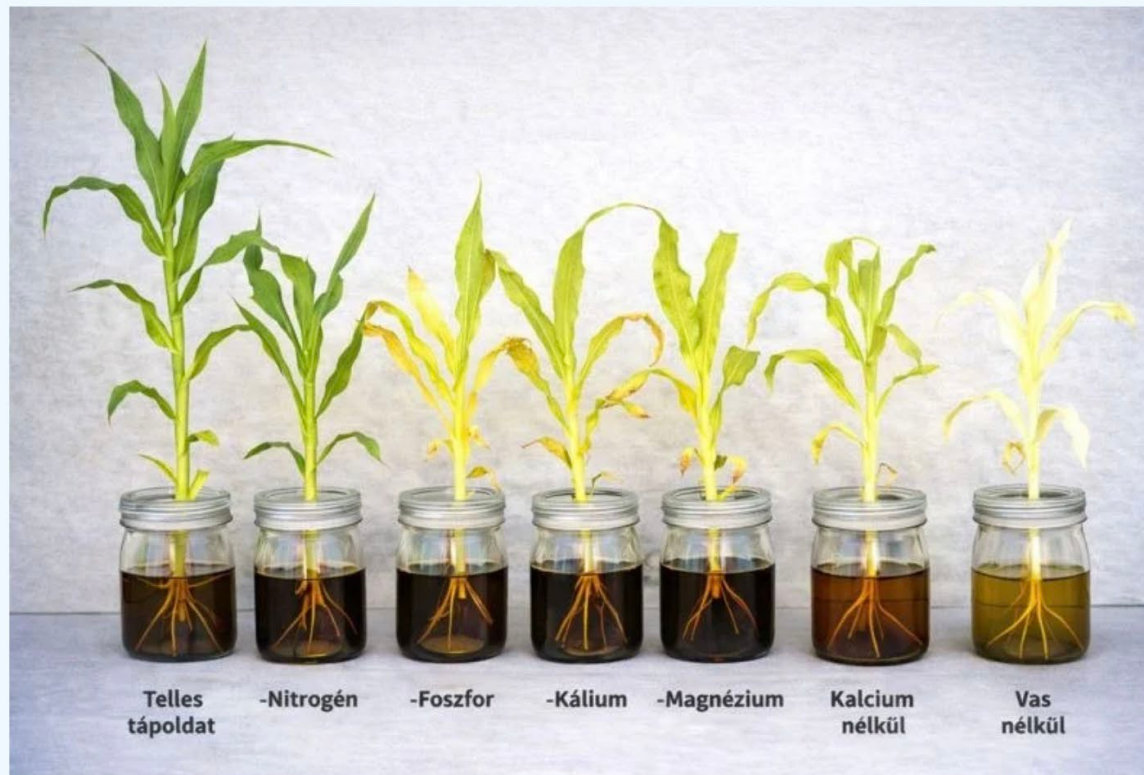
Az egészséges emberek nyelvére lefordítva:

A táplálkozásban keressétek egészségeteket!

A Liebig-féle minimumtörvény (1840)

Egy növény növekedését és terméshozamát mindig az a létfontosságú tápanyag korlátozza, amely a szükséglethez képest a legkisebb mennyiségben áll rendelkezésre, függetlenül attól, hogy a többi tápanyag bőségesen jelen van-e.

Más szavakkal: Egy növény csak annyit tud hasznosítani minden más tápanyagból, amennyit a legkisebb mennyiségben jelen lévő, ún. limitáló tápanyag „megenged”.



Linus Carl Pauling



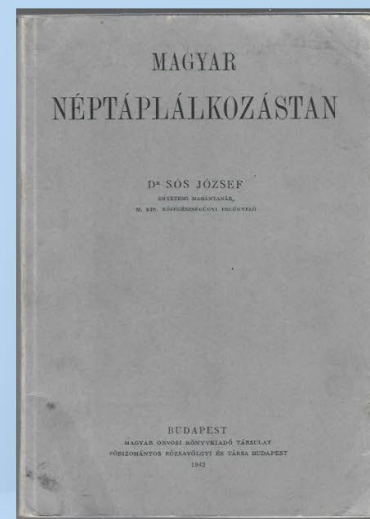
**Ortomolekuláris
medicina**



Dr. Sós József

Magyar néptáplálkozástan

1942



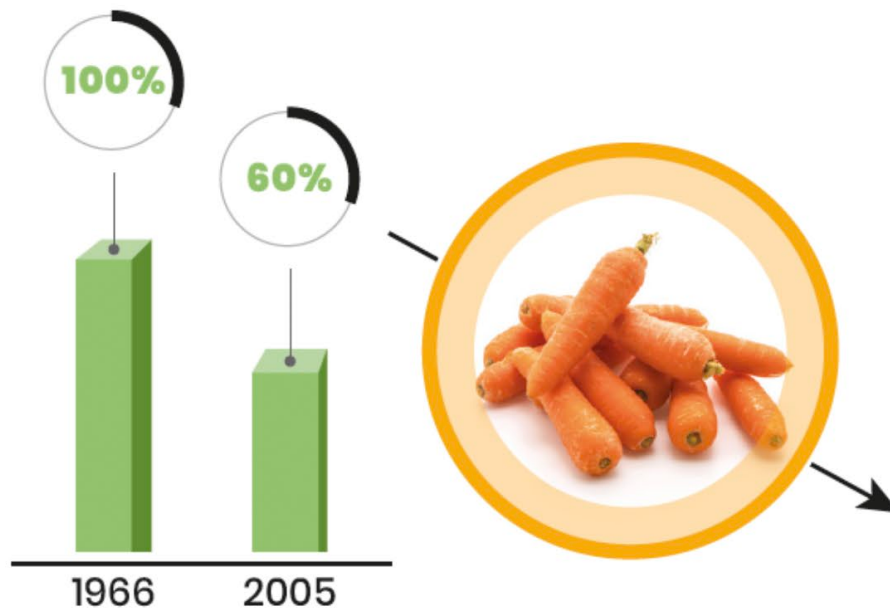
Idézet az előszóból

”

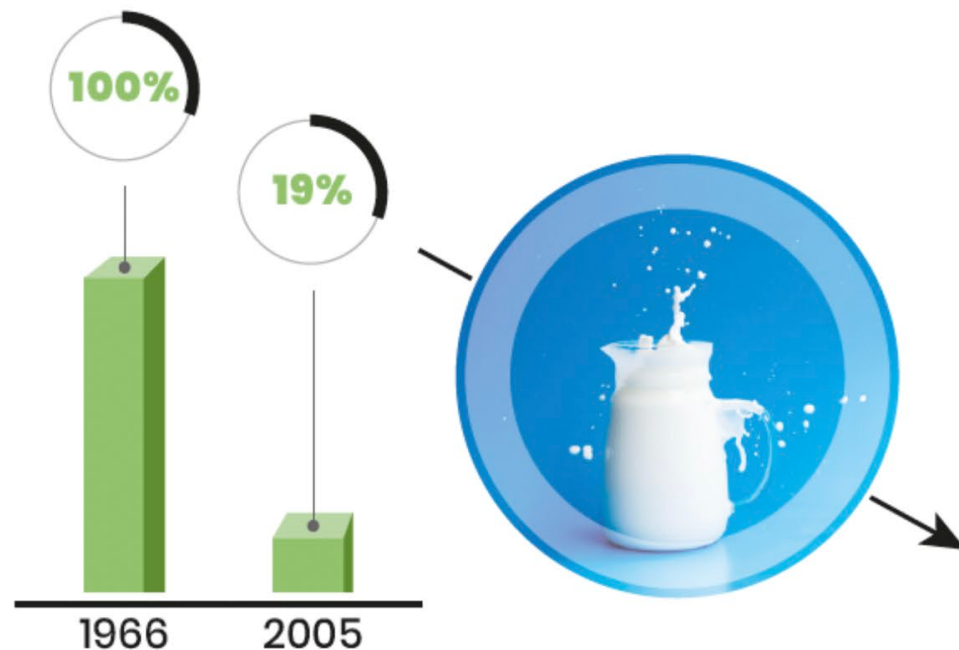
Az ember a civilizáció
fejlődésével mind
gyámoltalanabb lett,
élete fenntartásához mind
nagyobb segítségre
szorul.

Az első példa a karotin

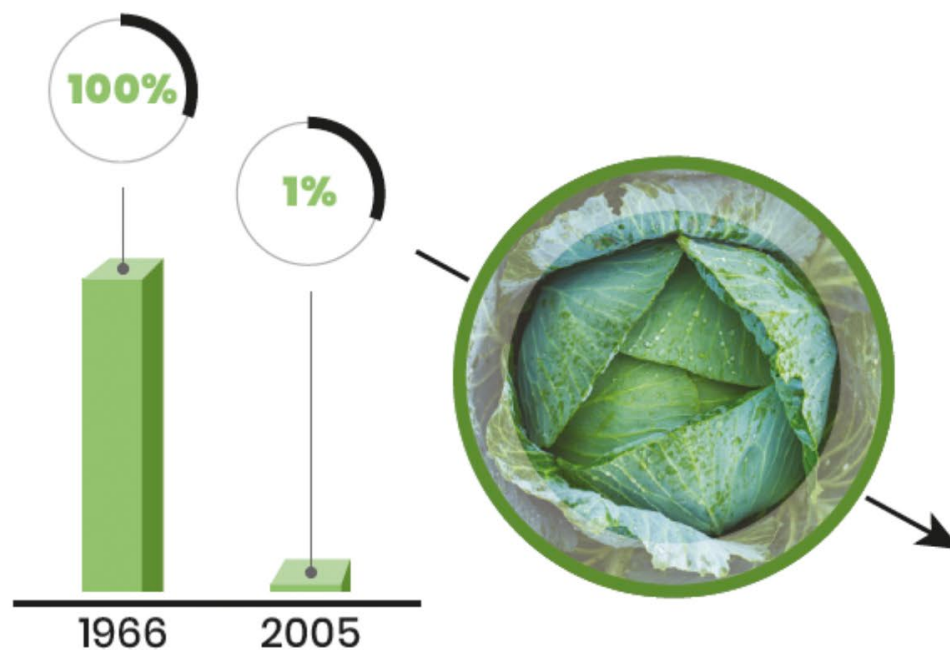
**A sárgarépa karotintartalmának változása
1966 és 2005 között.
Maradt 60%**



**A tej karotintartalmának változása
1966 és 2005 között.
Maradt 19%**

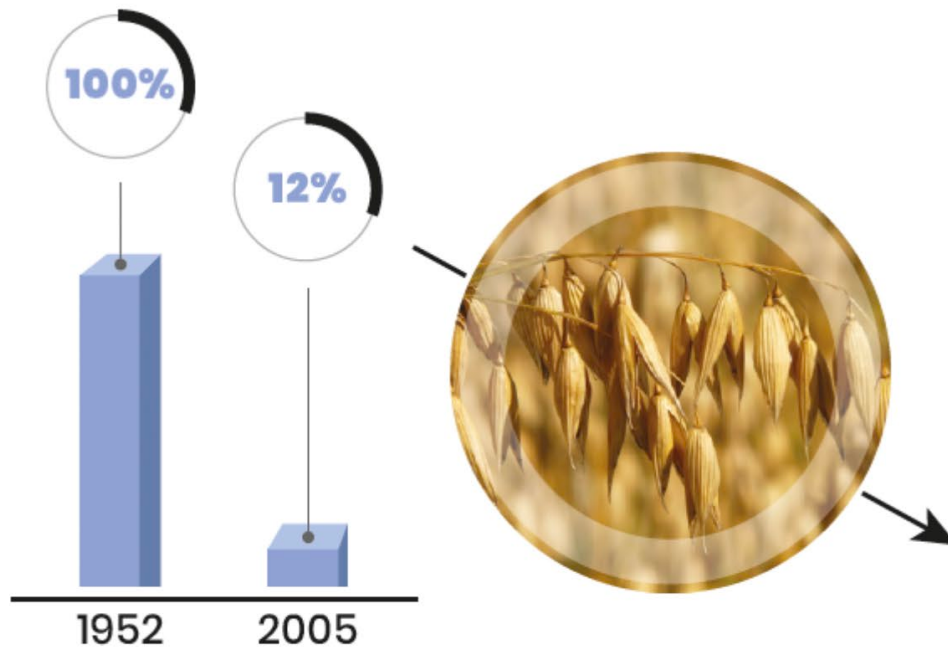


A káposzta karotintartalmának változása 1966 és 2005 között.
Maradt 1%

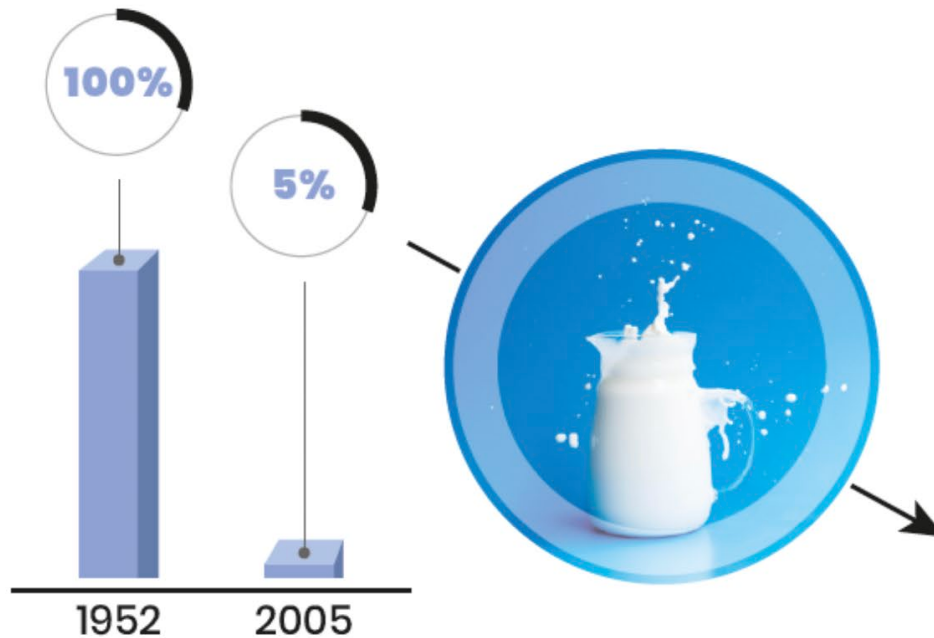


A második példa a niacinnak is nevezett B3-vitamin

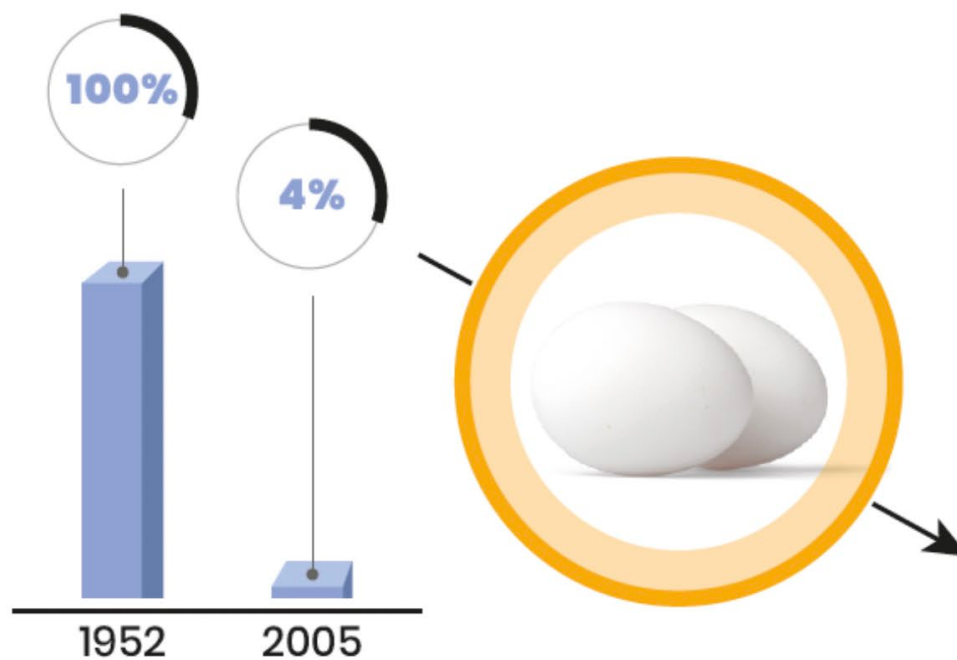
A zab niacintartalmának változása 1952 és 2005 között.
Maradt 12%



**A tej niacintartalmának változása
1952 és 2005 között.
Maradt 5%**



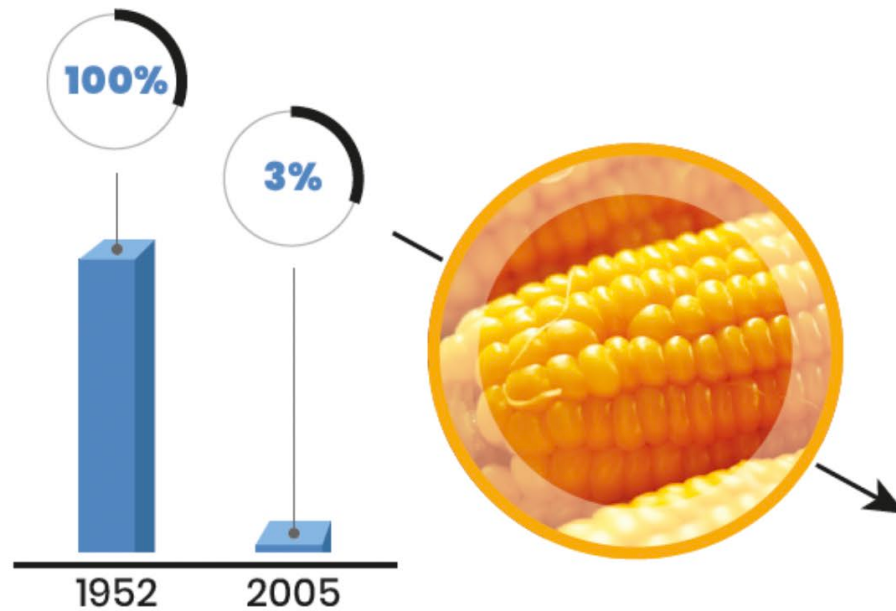
**A tojás nacintartalmának változása
1952 és 2005 között.
Maradt 4%**



A harmadik példa a B6-vitamin

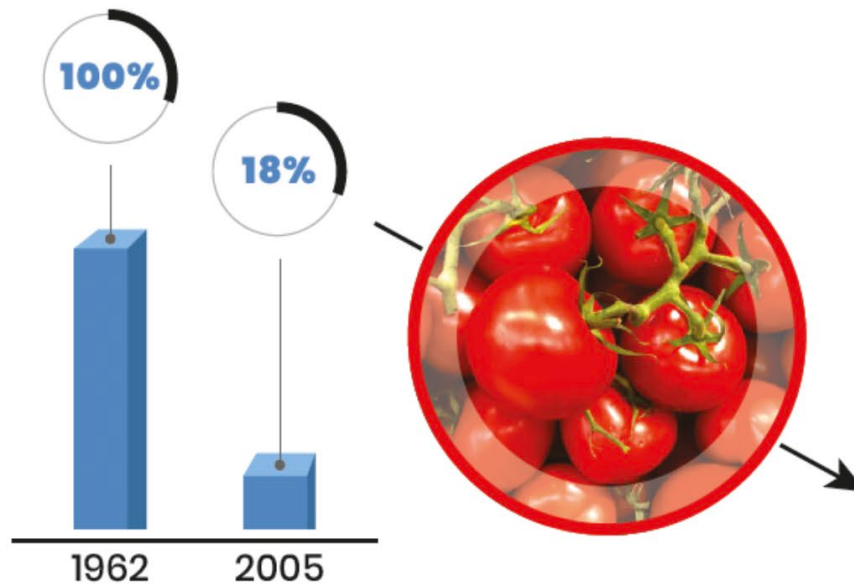
**A kukorica B6-vitamintartalmának változása
1952 és 2005 között.**

Maradt 3%



A negyedik példa a kalcium

A paradicsom kalciumtartalmának változása
1962 és 2005 között.
Maradt 18%



A méz ásványianyag-tartalmának csökkenése (mg/kg)

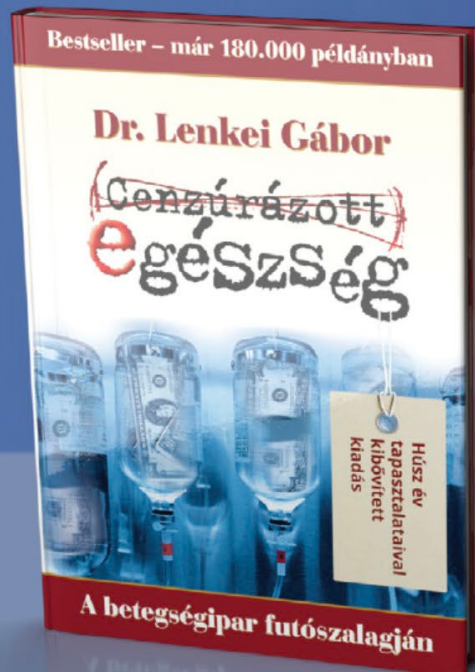
	1971	2006	A csökkenés	2006-ra maradt
Foszfor	200	60	70%	30%
Kalcium	400	65	84%	16%
Vas	10	1	90%	10%

1971. Lantos Tibor, Bíró Gy., Lindner K.

2006. Kasperné Szél Zsuzsa, Földháziné és munkatársai

“
Az étrend-kiegészítő jelölése, megjelenítése,
reklámozása nem állíthatja vagy sugallhatja, hogy
a változatos, kiegyensúlyozott étrend nem
alkalmas a szükséges tápanyagok bevitelére.
”







Szent-Györgyi Albert



”

**A vitamin olyan anyag,
amely akkor okoz
betegséget,
ha nem esszük meg.**

“
Az étrend-kiegészítő jelölése, megjelenítése és reklámozása során tilos a terméknek betegséget megelőző vagy gyógyító hatást tulajdonítani, illetve ilyen tulajdonságra utalni.
”



Hazai konszenzus a D-vitamin szerepéről a betegségek megelőzésében és kezelésében

Takács István dr.¹ ■ Benkő Ilona dr.² ■ Toldy Erzsébet dr.³
Wikonkál Norbert dr.⁴ ■ Szekeres László dr.⁵ ■ Bodolay Edit dr.⁶
Kiss Emese dr.⁷ ■ Jambrik Zoltán dr.⁸ ■ Szabó Boglárka dr.⁸
Merkely Béla dr.⁸ ■ Valkusz Zsuzsa dr.⁹ ■ Kovács Tibor dr.¹⁰
Szabó András dr.¹¹ ■ Grigoreff Orsolya dr.¹ ■ Nagy Zsolt dr.¹
Demeter Judit dr.¹ ■ Horváth Henrik Csaba dr.¹
Bittner Nóra dr.¹² ■ Várbíró Szabolcs dr.¹³ ■ Lakatos Péter dr.¹

A konszenzus szó jelentése: valamivel kapcsolatos egyetértés.

A közleményből kiderül, hogy kellő mennyiségű D-vitamin fogyasztásának hatására

- 35%-kal lenne kevesebb a daganatos megbetegedés,
- 78%-kal csökkenne az 1-es típusú cukorbetegség száma,
- 90%-kal kevesebb ember betegedne meg influenzában,
- 7-10%-kal kevesebb ember halna meg betegségben,
- 2-3 évvel hosszabb lenne az átlagos élettartam.

Dr. Lenkei Gábor

Egészségünk
titkai

DR. LENKEI GÁBOR

Mit tudnak? és...

Mikor hatékonyak?

Vitaminok

A B1 B2 B3
B4 B5 B6 B7
B8 B9 B10 B12
C D E K1 K2

Ásványi anyagok

Kalcium Magnézium
Vas Cink Mangán
Réz Jód Króm
Szelén Molibdén

Egyéb hasznos anyagok

Omega-3 Krill Q10 Lutein Kvercetin Rezveratrol
NAC Glutathion Lecitin Ligetszépe Aminosavak
Fehérjék Kollagén Glükózamin Kondroitin MSM
Hialuronsav Spirulina Klórella

Megbízható tudományos tények

MINI LEXIKON

DR. LENKEI GÁBOR

MELYIK

A JÓ
MULTIVITAMIN

A válasz elsősorban attól függ, hogy

mi az Ön célja

26 multivitamin-márka
összetétele és hatóanyag-tartalma
2025-ben érvényes adatok alapján

