



HB FARMA

HOŞGELDİNİZ

# KRONİK KABIZLIKTA GIDA TAKVİYESİ DESTEKLERİ VE KULLANIMI

SABAH AÇ KARNINA 2 BARDAK SU İÇİLİR  
1 ÇORBA KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI  
SEBZELİ BESLENME İKİ AVUÇ  
ÇİĞ SEBZELERİN DAHA FAZLA ÇIĞNENMESİ ÖNERİLİR  
FİZİKSEL AKTİVİTE  
ÖĞÜTÜLMÜŞ KETEN TOHUMU SALATA YOĞURT İÇİNDE TÜKETİLEBİLİR  
TUVALET TERBİYESİ BELİRLENEN SAATTE HEP AYNI ZAMANDA OLMALI  
GÜNLÜK KİLO BAŞINA 30 ML SUYUN GÜNE YAYILMIŞ OLARAK İÇİLMESİ TAVSİYE EDİLİR



ACTIVE LIFE OMEGA-3 LIQUIDE YATARKEN **GÜNDE 1KEZ 1 ÖLÇEK 5 ML**

ACTIVE LIFE FOCUS **GÜNLÜK 1 TANE 1 AY**

ACTIVE LIFE KOLLAJEN **GÜNLÜK 20 ML**

ACTIVE LIFE MAGNEZYUM **SABAH TOK GÜNDE 1 KEZ 1 TANE**

ACTIVE LIFE PROBİYOTİK **SABAH İLK LOKMA İLE KRONİK KABIZLIKTA EN ERKEN 2. AYDAN SONRA  
BAŞLANMALI**

**ACİL DURUMLARDA MAGNESİE CALCİNEE TOZ\*\*\*\***

# HEMOROİD GIDA TAKVİYESİ DESTEKLERİ VE KULLANIMI

KABIZ KALINMAMALI  
AYAKTA KALMA SÜRESİ AZALTILMALI  
AĞIR KALDIRILMAMALI

## 1. ALTERNATİF

ACTIVE LIFE OMEGA-3 LIQUIDE YATARKEN **GÜNDE 1KEZ 1 ÖLÇEK 5 ML**

### YANINDA VERİLEBİLECEKLER

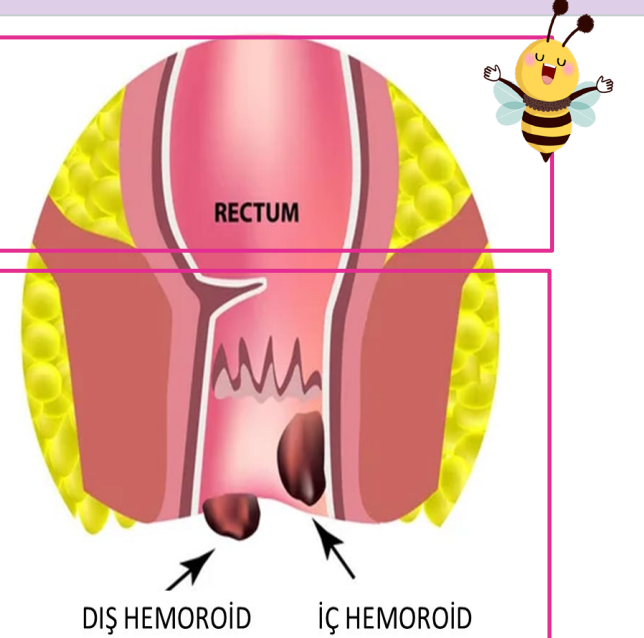
ACTIVE LIFE FOCUS **GÜNLÜK 1 TANE 1 AY**

ACTIVE LIFE KOLLAJEN **GÜNLÜK 20 ML**

IMMUCINE ACTIVE DEFENSE **SABAH TOK GÜNDE 1 KEZ 1 TANE**

ACTIVE LIFE PROBİYOTİK **SABAH İLK LOKMA İLE KRONİK KABIZLIKTA EN ERKEN 2. AYDAN SONRA BAŞLANMALI**

**ANEMİ VAR MI?**



**TURUNÇGİL FLAVONOİTLERİ:** ANTIOKSİDAN ETKİSİ SAYESİNDE VEN KORUMASI SAĞLAR; KAPİLLER GEÇİRGENLİĞİ AZALTIR, MİKRO DOLAŞIMI İYİLEŞTİRİR VE İNFLAMASYONU HAFİFLETİR.

**OMEGA-3:** HÜCRE ZARININ ONARIMINI DESTEKLER VE ANTI-İNFLAMATUAR ETKİ GÖSTERİR.

**FOSFOLİPİTLER:** HÜCRESEL MEMBRAN STABİLİTESİNİ SAĞLAR, ONARIM SÜRECİNİ DESTEKLER VE İNFLAMASYONU AZALTIR.

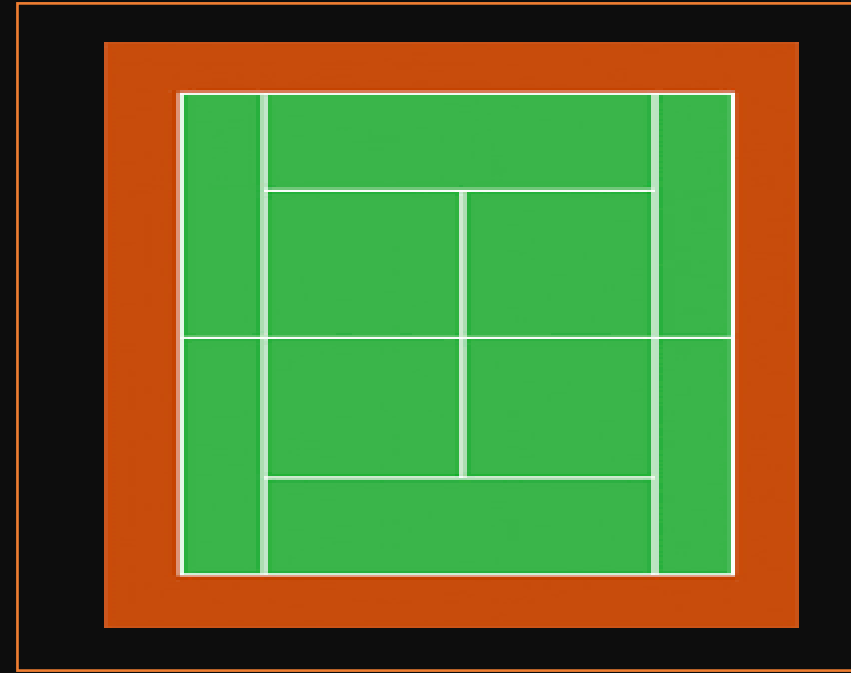
# ASİT KAPISI AÇILINCA= HUZUR GELİR



MİKROBİYOTA NEDİR?

# SAYILARLA MİKROBİYOTA VE BİZ

- ✓ 10 TRİLYON İNSAN HÜCRESİ
- ✓ 100 TRİLYON BAKTERİ HÜCRESİ
- ✓ 23.000 İNSAN GENİ
- ✓ 3.3 MİLYON BAKTERİ GENİ
- ✓ 1,4-1,5 KG BEYNİMİZ
- ✓ 2-2,5 KG BAKTERİLER
- ✓ 2 TENİS KORTU BÜYÜKLÜĞÜNDE
- ✓ MİKROBİYOTA PARMAC İZİ GİBİ KİŞİYE ÖZELDİR



# ACTIVE LIFE PROBİYOTİK 30 DRcaps ACTIVE LIFE PROBİYOTİK 10 DRcaps

10 MİLYAR ATA SUŞLARI  
LACTOBACİLLUS  
BİFİDOBACTERİUM



KRONİK HASTALIKLARDA BAKTERİ ÇEŞİTLİĞİNDE AZALMA GÖRÜLÜR

BAĞIRSAK pH'SI KORUNURSA KÖK BAKTERİLERE ÇOĞALMA VE YAŞAMA ALANI SAĞLAR

CİLT BÜTÜNLÜĞÜNÜN KORUNMASINDA PROBİYOTİK BAKTERİLER GÖREV ALIR

# SAĞLIK TAVSİYELERİ İLE İNSANLARDA FARKLILIK OLUŞTURABİLİRİZ



- ✓ TEK YÖNLÜ BESLENMEMEK
- ✓ HER ÖĞÜNDE BOL SEBZE( BAKTERİLERİN BESİN KAYNAĞI)
- ✓ KARBONHİDRATI AZALTMAK (BAKTERİ ÇEŞİTLİLİĞİ BOZULUYOR)
- ✓ SU İÇMEK
- ✓ UYKU
- ✓ FİZİKSEL AKTİVİTE
- ✓ ANTİBİYOTİK VE MİDE İLAÇLARINI GEREKSİZ KULLANMAMAK

KAYBEDİLMİŞ MİKROBİYOTAYI GERİ GETİREN TEK BESİN OMEGA-3  
VE  
FLAVONOİDLERDİR

# DOKTOR KONTROLSÜZ KİMLERE ÖNERİLİR KİMLERE ÖNERİLMEZ?

## ÖNEREBİLDİKLERİMİZ

4 YAŞ ÜSTÜ HERKES (SAĞLIKLI VEYA HASTA FARK ETMEZ)

## ÖNEREMEDİKLERİMİZ

HAMİLE

KANSER

İMMUN YETMEZLİK HASTALARI KULLANAMAZ



SAĞLIKLI İNSANLAR RAHATLIKLA KULLANABİLİR

# DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN DURUMLAR

4-11 YAŞ ARASI ÖNERİDE BULUNURKEN UYARI AĞIZDA ÇIĞNENMELİ YADA KEFİR YOĞURT İÇİNDE TÜKETİLMELİ

İLK 20 GÜN GAZ HALSİZLİK YAPABİLİR YEMEKLERLE BİRLİKTE İLK LOKMA İLE ALINMALI



# DİAREYE (İSHALE) GIDA TAKVİYELERİ DESTEĞİ 4 YAŞ ÜSTÜ KULLANIMI

DİĞER ÜRÜNLERE GÖRE DAHA İYİ ALTERNATİF

1. ACTIVE LIFE PROBİYOTİK 10 KAPSÜL İLK LOKMA İLE ALINIR 1\*1
2. IMMUCINE ACTIVE DEFENSE
3. ACTIVE LIFE FOCUS
4. BOL SIVI ALIMI TAVSİYE EDİLİR
5. ACTIVE LIFE PROBİYOTİK 10 KAPSÜL SU YOĞURT KEFİR GİBİ İÇEÇEKLERİN İÇİNE KARIŞTIRILARAK KULLANILIR
6. \*\*\*\*\* İLE YAKIN FİYATLAR
7. ACTIVE LIFE PROBİYOTİKLE YOĞURT MAYALAMASI ÖNERİLİR 3 KG SÜTE 5 KAPSÜL



DİARE-İSHAL

NEDEN IMMUCINE ACTIVE DEFENSE ÖNERDİK?

ELEKTROLİT DENGESİ ÖNEMLİ DOĞAL SERUM YAPALIM

DOĞAL FORMÜL 1 ÇAY KAŞIĞI KAHVE 1/2 MUZ PROBİYOTİK AÇ KARIŞTIR

4 YAŞ ÜSTÜ HERKESE UYGUN (2-4 YAŞ ALTI YARIM KAPSÜL İÇİ KULLANABİLİR KALAN BUZDOLBINDA SAKLANIR  
ERTESİ GÜN KULLANILIR)



455,28 MG İNULİN  
BULUNUR  
PREBİYOTİK

ATA SUŞLARIMIZ



# GİS–MİKROBİYOTA DENGESİNİ BOZAN TEMEL EKSENLER TEKRAR ÖZET BAKALIM



GASTROİNTESTİNAL SİSTEMİN DÜZENİ

**ASİT, ENZİM, SAFRA, MOTİLİTE, MİKROBİYOTA, VAGUS VE KORTİZOL ARASINDAKİ HASSAS DENGEEYE BAĞLIDIR**

**DÜŞÜK MİDE ASİDİ** → B12, DEMİR, ÇİNKO EMİLEMEZ; PATOJENLER GEÇER

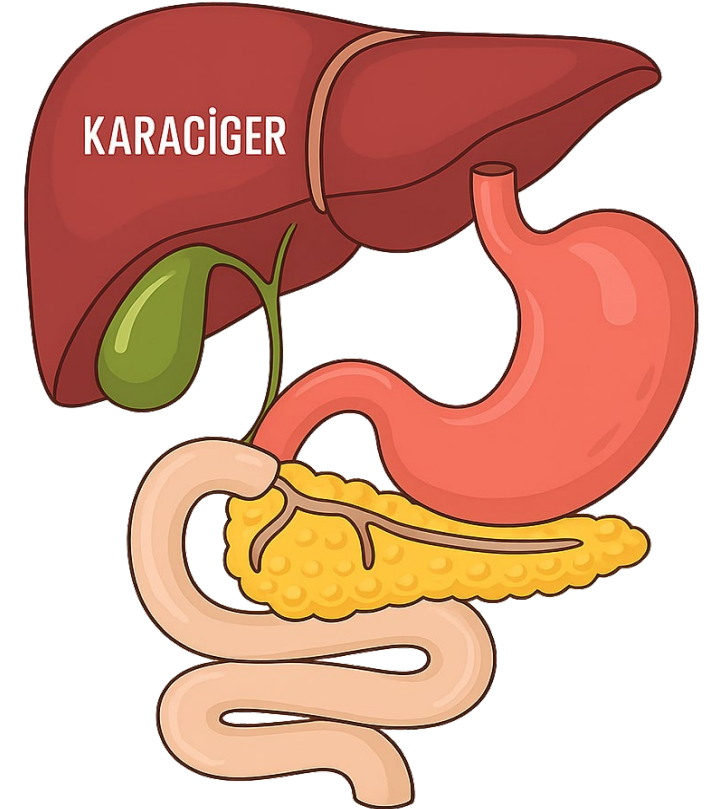
**YAVAŞ MOTİLİTE** → KABIZLIK, FEKAL STAZ, TOKSİN BİRİKİMİ

**HIZLI MOTİLİTE** → İSHAL, SU–ELEKTROLİT KAYBI, FLORA BOZULMASI

**İLAÇLAR (PPI, ANTİBİYOTİK, METFORMİN)** → PH VE FLORA DENGESİNİ BOZAR

**DÜŞÜK LİF VE SU** → BAĞIRSAK HAREKETİ ZAYIFLAR

**DİSBIYOZİS** → GEÇİRGEN BAĞIRSAK VE İNFLAMASYON DÖNGÜSÜ BAŞLAR.



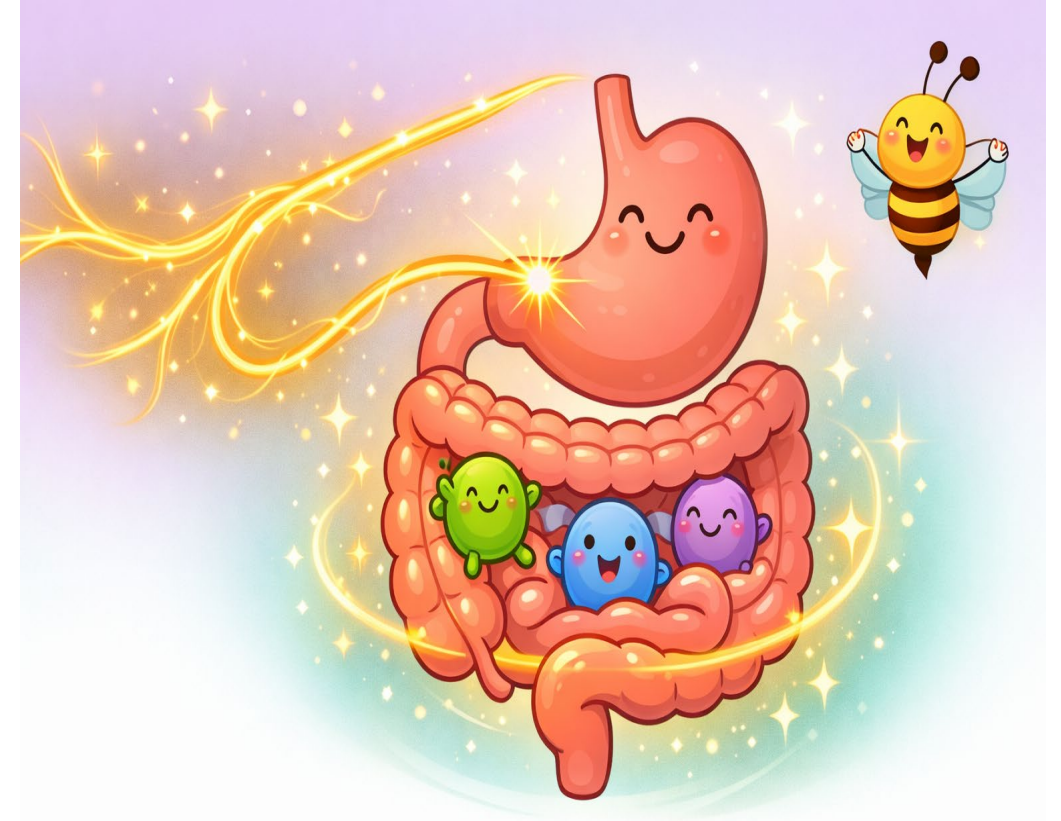
# VAGUS- KORTİZOL EKSENİ

**VAGUS SİNİRİ (GİS'İN ELEKTRİK KABLOSU):** VAGUS BOZULURSA GİS ÇALIŞMAZ

STRES, KAYGI, UYKUSUZLUK → VAGUS TONUSU DÜŞER  
VAGUS BASKILANINCA → MOTİLİTE YAVAŞLAR → MİDE ASİDİ AZALIR → ENZİM-SAFRA SALINIMI ZAYIFLAR → KABIZLIK-ŞİŞKİNLİK-BULANTI DÖNGÜSÜ BAŞLAR

**KORTİZOL (GİS'İN FREN-GAZ SİSTEMİ):** KORTİZOL YÜKSEKSE GİS KENDİNİ TAMİR EDEMEZ KALSİYUM NEREDE?

YÜKSEK KORTİZOL → MİDE ASİDİ BASKILANIR  
BAĞIRSAK KAN AKIMI AZALIR  
MİKROBİYOTA ÇEŞİTLİLİĞİ DÜŞER  
BAĞIRSAK GEÇİRGENLİĞİ ARTAR  
İNSÜLİN DİRENCİ VE YAĞLANMA TETİKLENİR



GİS BOZULDUĞUNDA SADECE SİNDİRİM DEĞİL;  
TÜM METABOLİK ZİNCİR, HORMONLAR, BAĞIŞIKLIK  
VE ENERJİ ÜRETİMİ BOZULUR

# GEÇİRGEN BAĞIRSAK İLE İLİŞKİLİ HASTALIKLAR

**BİLİMSEL NOT:**GEÇİRGEN BAĞIRSAK SENDROMU, HENÜZ KLASİK TIP LİTERATÜRÜNDE TAM TANIMLANMIŞ BİR HASTALIK OLMASA DA BAĞIRSAK BARIYERİNİN BOZULMASIYLA İLİŞKİLİ BİRÇOK HASTALIĞIN PATOGENEZİNDE ROL OYNADIĞI DÜŞÜNÜLMEKTEDİR.



## ● ANEMİ VE VİTAMİN EKSİKLİKLERİ

1. DEMİR EKSİKLİĞİ ANEMİSİ — HEPCİDİN ARTIŞI VE EMİLİM BOZUKLUĞU İLE İLİŞKİLİDİR
2. B12 EKSİKLİĞİ — NÖROLOJİK SEMPTOMLARLA BİRLİKTE SEYREDER
3. FOLAT EKSİKLİĞİ — MEGALOBLASTİK ANEMİ RİSKİ TAŞIR.
4. D VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ — YAĞDA ÇÖZÜNEN VİTAMİNLERİN EMİLİM BOZUKLUĞU İLE BAĞLANTILIDIR.
5. BİOTİN, B5, B6 EKSİKLİKLERİ — EPİTEL YENİLENMESİ VE SİNİRSEL İLETİM SÜREÇLERİNİ ETKİLER.

1

## ✿ NÖROLOJİK VE PSİKİYATRİK HASTALIKLAR

1. DEPRESYON
2. ANKSİYETE BOZUKLUKLARI
3. OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUKLARI
4. ADHD (DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE)
5. MİGREN VE KRONİK BAŞ AĞRILARI
6. PARKİNSON HASTALIĞI — ERKEN MİKROBİYAL SİNYAL BOZULMALARIYLA İLİŞKİLİDİR
7. ALZHEİMER HASTALIĞI — BAĞIRSAK-BEYİN EKSENİ ÜZERİNDEN İNFLAMASYON ETKİSİ GÖSTERİR

## ● OTOİMMÜN VE İMMÜNOLOJİK HASTALIKLAR

1. HASHİMOTO TİROİDİTİ
2. GRAVES HASTALIĞI
3. ROMATOİD ARTRİT
4. SİSTEMİK LUPUS ERİTEMATOZUS (SLE)
5. MULTİPL SKLEROZ (MS)
6. TİP 1 DİYABET
7. SEDEF HASTALIĞI (PSÖRİASİS)
8. ÇÖLYAK HASTALIĞI
9. İNFLAMATUVAR BAĞIRSAK HASTALIKLARI — CROHN VE ÜLSERATİF KOLİT DAHİL

## 📌 METABOLİK VE ENDOKRİN HASTALIKLAR

1. İNSÜLİN DİRENCİ
2. HİPOTİROİDİ
3. POLİKİSTİK OVER SENDROMU (PCOS)
4. OBEZİTE
5. METABOLİK SENDROM
6. ÜRİK ASİT YÜKSEKLİĞİ / GUT HASTALIĞI

## 📌 GASTROİNTESTİNAL HASTALIKLAR

1. İRRİTABL BAĞIRSAK SENDROMU (IBS)
2. FONKSİYONEL DİSPEPSİ
3. KRONİK KABIZLIK VE İSHAL
4. DİVERTİKÜLİT
5. REFLÜ VE GASTRİT (BAĞIRSAK-BEYİN EKSENİ ÜZERİNDEN)

## 📌 DERMATOLOJİK HASTALIKLAR

1. EGZAMA (ATOPIK DERMATİT)
2. AKNE
3. ROSACEA
4. SEBOREİK DERMATİT
5. VİTİLİGO
6. ALERJİK KONTAKT DERMATİT

## 📌 DİĞER İLİŞKİLİ DURUMLAR

1. GIDA İNTOLERANSLARI VE ALERJİLER
2. HİSTAMİN İNTOLERANSI
3. KRONİK YORGUNLUK SENDROMU (CFS)
4. FİBROMİYALJİ
5. OTONOM SİNİR SİSTEMİ DİSFONKSİYONU
6. BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNDE AŞIRI DUYARLILIK REAKSİYONLARI

# BOZULMUŐ GİS, GEÇİRGEN BAĞIRSAK VE BAĞIŞIKLIK DENGESİZLİĞİNİN BEYİN ÜSTÜNDEKİ ETKİLERİ



TOPLAM ????

DİPLOMAYA AZ KALDI 3. BÖLÜM BİTTİ