



**Étrend-kiegészítők, gyógyhatású termékek, különleges táplálkozási célú élelmiszerek, gyógynövények, vitaminok és gyógyteák**

**„az egészséges táplálkozás és életmód tükrében”  
VIII.**

**Országos Szakmai Konferencia**



**Sárvár, 2011. március 24-25**



---

**„Az egészség nem minden, de az egészség nélkül minden semmi.”**

Arthur Schopenhauer

**„Ha valaki az egészségét keresi, kérdezd meg, hogy hajlandó- lesz-e a betegség okait kerülni.”**

Szókratész

---



---

**„Az ember egynegyedén megél annak, amit eszik.  
A másik háromnegyed részből az orvosa él meg.”**

**(Egy egyiptomi piramison talált felirat, i.e. 3000 körül)**

---

# A táplálkozás kóroki szerepe



A 65 évesnél fiatalabbak szív-érrendszeri halálzásának több, mint harmada a táplálkozással van összefüggésben.  
*Az egészséges táplálkozás ilyen arányban csökkentené a kockázatot!*



A férfiak kétharmada, a nők fele túlsúlyos vagy elhízott  
2-3x gyakoribb a magasvérnyomás, a 2. típusú cukorbetegség,  
a zsíryanycserezavar.



A magyar lakosság táplálkozásának jellemzői:  
magas zsír-, állati zsír-, koleszterin-, hozzáadott cukor-,  
sóbevitel, elégtelen élelmirost-, zöldség-, gyümölcs- és teljes  
kiörlésű gabonafogyasztás.







**Tégy valami jót a testednek, hogy szívesen lakozzon benne a lélek!**



**„Ha nincs orvosod, legyen orvosod ez a három:**

**VIDÁM KEDV,**

**NYUGALOM,**

**MÉRTÉKLETES ÉLET „**

**(Salerno-i iskola tanítása)**

**Sikeres Konferenciát kíván!**

**Vas Megyei Kormányhivatal  
Népegészségügyi Szakigazgatási Szerve**