

BÉL-WELLNESS KALAUZ

Hogyan támogasd
tested belső
takarítóbrigádját?



Hodossy Katalin | étkezési tanácsadó

A BELSŐ TAKARÍTÓBRIGÁD

Tudtad, hogy van egy saját, beépített tisztító programod?

Gyakran úgy képzeljük, hogy testünk megtisztításához önsanyargatásra és éhezésre van szükség. Ez azonban tévhit.

Egy egészséges emberi testben minden megvan, ami az önmaga tisztításához szükséges.

A **brigád tagjai**: A programot az agyunk irányítja, a kivitelezést pedig egy összehangolt csapat végzi: **a bőr, a tüdő, a máj, a vese, az epe és a belek.**





**A VÉKONYBÉL KÜLÖNÖSEN
SZERETI A TISZTASÁGOT. EVÉS
UTÁN AZONNAL ÖSSZERÁMOL –
HA HAGYJUK NEKI.**

„BEJÁRÓNŐ” & GYOMORKORGÁS

Tudtad, hogy a testednek van saját bejárónője?

A vékonybél tisztaságáról a tudósok által csak „bejárónőnek” becézett folyamat (vándorló motorikus komplex) gondoskodik.

A korgás jelentése: Amit mi gyomorkorgásnak hívunk, az nem más, mint a takarítás zaja.

A nassolás ára: Ha két étkezés között eszünk, a takarítás azonnal leáll. Aki folyton nassol, nem hagy időt a rendrakásra.



**ENGEDD, HOGY A
BEJÁRÓNŐD
GONDOSKODJON A
TISZTASÁGRÓL!**

Hogyan segíthetsz a bejárónőnek?



Egyél lassan és nyugodtan.



Rágd meg alaposan az ételt.



Tarts nagyjából 5 óra szünetet az étkezések között.

A bélrendszered több, mint egy „lefolycső”.



A bél több mint ezer baktériumfaj otthona, amik a szintén ott élő vírusokkal, gombákkal és bakteriofágokkal együtt tízszer többen vannak, mint ahány saját sejtünk van. A bennünk élő mikrobákat génjeikkel együtt nevezzük mikrobiomnak. Az úgynevezett bél agy tengelyen keresztül a mikrobiom folyamatosan kommunikál az aggyal, utasítani tudja az agyat, az agy pedig visszahat a mikrobiom állapotára.

**FELFOGHATATLANUL SOK ÉS ELKÉPESZTŐEN SOKFÉLE IDEG
TALÁLHATÓ A BÉLBEN, ÖSSZETETTSÉGE AZ AGYHOZ
HASONLÓ, ÉPPEN EZÉRT A TUDÓSOK MÁSODIK AGYNAK VAGY
BÉLAGYNAK IS HÍVJÁK.**

TUDOMÁNY ÉS EGYENSÚLY

A „Bél-wellness” lényege

Manapság az év minden napján el vagyunk halmozva étellel, saját magunkon kívül semmi sem akadályoz meg abban, hogy korlátlanul együnk. Ez azonban nem volt mindig így. Elég csak visszamenni dédszüleink idejére, amikor még nem voltak szupermarketek, hűtőszekrények és fagyasztók. Az emberek életében az évszakok szerint váltották egymást a bőséges és az ínséges időszakok, a nagy ünnepekre böjttel készültek fel.

A lényeg ma sem a koplalás, hanem a szervezet tehermentesítése. A rostok etetik a jó baktériumokat, a szünetek pedig hagyják dolgozni a takarítókat.



Nobel-díj a sejtjeink tisztításáért

2016-ban **Oszumi Josinori** orvosi Nobel-díjat kapott az autofágia kutatásáért.

Az **autofágia** a sejtjeink „önevő” programja: a sejt lebontja az elöregedett anyagokat, és újakat épít belőlük.

Mivel aktiválhatod? Szerény, de tápláló ételekkel és rendszeres mozgással.

AZ ELSŐ LÉPÉS A TE UTADON

Szeretnél végre egy fenntartható és élvezhető étrendet?

Ne hagyd, hogy az ellentmondásos diéták összezavarjanak.
Segítek megérteni a tested működését az alapoktól – a
rostoktól a hormonokig.

Tedd meg az első lépést kötelezettségek nélkül!

Jelentkezz egy **15 perces díjmentes online konzultációra**,
ahol átbeszéljük a te céljaidat.

[Konzultációt foglalok](#)



Magyar nyelvű online étrend konzultáció, bárholnan, a te tempódban.

A Bél-wellness kalauz kizárólag oktatási célokat szolgál, és nem helyettesíti az
orvosi tanácsadást.

www.hodossykatalin.sk

© 2026 Hodossy Katalin, étkezési tanácsadó.

Minden jog fenntartva.