

# Donat Imuno 30-dnevni stručni program

UČINKOVITOST PROGRAMA  
ZNANSTVENO JE DOKAZANA

## CILJEVI:

- Podržati normalan rad probavnog sustava
- Podržati normalan rad imunskog sustava
- Poboľjšati opće zdravstveno stanje
- Poboľjšati prehrabnene navike
- Poboľjšati kvalitetu života
- Educirati potrošače o ulozi prehrane u očuvanju zdravlja



IMUNO

Donat®

## O PROGRAMU DONAT IMUNO

Pojam imunosti u kontekstu infekcija podrazumijeva sve obrambene reakcije u organizmu i prepoznavanje antigena poput virusa, bakterija i drugih patogena. **Probavni sustav iznimno je važan dio imunosnog sustava** te se zbog činjenice da sadrži gotovo 80 % ukupnih imunoloških stanica u tijelu naziva i središtem imunosti. Briga o zdravlju probavnog sustava izravno je povezana s i utječe na adekvatan odgovor imunosnog sustava. Brojni čimbenici mogu utjecati na zdravlje probavnog sustava (nepravilna prehrana i hidracija, starenje, prekomjerna tjelesna težina, štetne tvari iz okoliša, stres, manjak sna, disbioza), a pojedini poput kvalitete prehrane na koju možemo utjecati, igraju vrlo važnu ulogu u poboljšanju zdravlja probavnog, a samim time i imunosnog sustava.

**Donat Imuno** program osmislio je tim interdisciplinarnih stručnjaka s ciljem opskrbe **tijela važnim vitaminima i mineralnim tvarima koji pridonose normalnom radu imunosnoga sustava**. Osim pomno osmišljenoga plana prehrane koji uključuje raznovrsne i uravnotežene obroke, Donat Imuno program nudi savjete kako smanjiti negativan utjecaj stresa na organizam, kako poboljšati san te koju vrstu tjelesne aktivnosti odabrati kao potporu imunosti.

## SASTAVNI DIJELOVI DONAT IMUNO PROGRAMA

Donat Imuno program sastoji se od tri važna segmenta. Prvi i najvažniji je **plan prehrane** koji uključuje raznovrsne i uravnotežene obroke. U Donat Imuno programu, plan prehrane je pomno osmišljen te uključuje raznovrsne i uravnotežene obroke. Fokus je na većem unosu imunološki aktivnih tvari poput selena, cinka, magnezija i željeza, na većem unosu vitamina D te vitamina topivih u vodi s naglaskom na folate. Namirnice su kombinirane na način da imaju sinergijsko djelovanje u smislu smanjenja upalnih procesa. Povećan je unos prirodnih oblika prebiotika i probiotika.

Drugi važan dio programa je **tjelovježba**. Redovita tjelesna aktivnost poboljšava zdravlje krvožilnog sustava, smanjuje krvni tlak, pomaže u kontroli tjelesne mase, ali pridonosi i boljoj funkciji imunološkog sustava jer bolja cirkulacija omogućuje imunološkim stanicama bolje kretanje po tijelu i efikasnije obavljanje njihovih funkcija.

Velika podrška programu je i **svakodnevno pijenje prirodne mineralne vode Donat**. Donat je zbog zastupljenosti velike količine sulfatnih soli prirodni osmotski laksativ, a iza njegovih funkcionalnosti stoji znanost. Klinički je dokazano da **Donat na potpuno prirodan način potiče probavu**. No, osim što potiče probavu, Donat ima blagotvorni učinak i na druge dijelove probavnog sustava. U sklopu Donat Imuno programa, Donat se pije svaki dan u svrhu prevencije, kao podrška normalnom radu probave. 0,5l Donata dnevno je dovoljno za podršku probavi.

## OSNOVNI CILJEVI I HIPOTEZE

- Validacija i demonstracija učinkovitosti provođenja Donat Imuno programa.
- Osnovni cilj Donat Imuno programa je pružiti potporu radu imunosnog i probavnog sustava slijedeći zdrave životne navike kroz poboljšanje kvalitete prehrane, hidracije, zdravstvenog stanja i kvalitete života te uz svakodnevno pijenje prirodne mineralne vode Donat.

## HIPOTEZE

Program Donat Imuno:

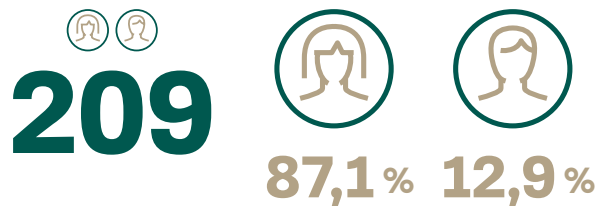
- osigurava bolji imunološki odgovor
- poboljšava stanje probave
- pomaže u regulaciji tjelesne mase
- poboljšava kvalitetu života

## METODE RADA

- 1 Određivanje antropometrijskih parametara prije i nakon 30 dana provođenja Donat Imuno programa
- 2 Određivanje nutritivnog i psihološkog statusa ispitanika (upitnik kvalitete prehrane, upitnik kvalitete života i općeg zdravstvenog stanja, upitnik imunosnog statusa)

## ISPITANICI

Istraživanje je uključivalo 209 ispitanika starijih od 18 godina koji su putem online upitnika ispunili informirani pristanak za sudjelovanje. 87,1 % (N=182) ispitanika činile su žene, a 12,9 % (N= 27) muškarci.



## ISKLUČUJUĆI KRITERIJI ZA SUDJELOVANJE U DONAT IMUNO PROGRAMU TEŠKE I KRONIČNE BOLESTI:

- onkološke bolesti, imunodeficijencija, bubrežne bolesti, žučne i jetrene bolesti, nutritivne alergije, celijakija, dijabetes, postoperativno stanje, terapija antikoagulansima, imunosupresivna terapija

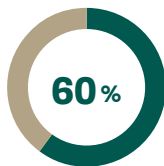


## NAJZNAČAJNIJI REZULTATI



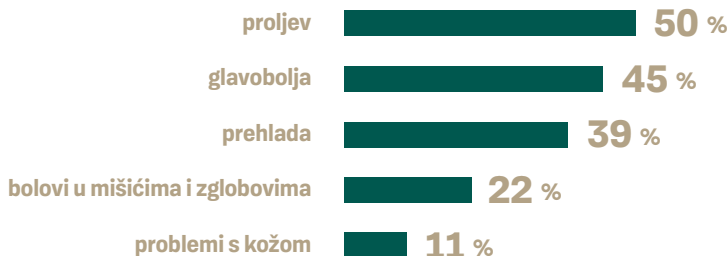
### UČESTALOST SIMPTOMA IMUNOSNOG SUSTAVA

Provođenjem **Donat Imuno** programa došlo je do statistički značajnog smanjenja pojave simptoma poput proljeva, glavobolje, problema s kožom, bolova u mišićima i zglobovima te prehlade.

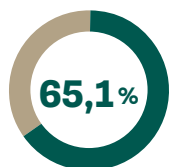


60 % sudionika, koji su imali oslabljen imunosti sustav prije provođenja programa, prijavilo je poboljšanje.

#### POSTOTAK LJUDI KOJI SU PRIJAVILI IZOSTANAK SIMPTOMA (POBOLJŠANJE):



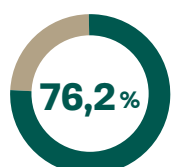
### STANJE STOLICE



Udio ispitanika koji su nakon provedbe programa stanje pražnjenja stolice ocijenili urednim.



### ZNANJE O ULOZI POJEDINIH NAMIRNICA U ZDRAVLJU I IMUNITETU



Udio ispitanika kod kojih se poznavanje uloge namirnica za zdravlje i imunitet poboljšalo.



### KVALITETA PREHRANE



Polovica ispitanika je izvođenjem 30-dnevnog programa Donat Imuno značajno poboljšala kvalitetu svoje prehrane.



### KVALITETA ŽIVOTA

Provođenjem **Donat Imuno** programa došlo je do statistički značajnog **poboljšanja** prosječne ocjene kvalitete života. **Statistički značajno manje ispitanika prijavilo je pojavu simptoma boli/neugode i anksioznosti/depresije. Kod 20 % ispitanika smanjio se osjećaj anksioznosti i depresije.**



### ANTROPOMETRIJSKA MJERENJA

30-dnevnim provođenjem Donat Imuno programa **58,4 % ispitanika statistički značajno je izgubilo na tjelesnoj masi. Prosječni gubitak na tjelesnoj masi iznosio je 2 kg.**

# Briga o probavi briga je o jačanju imunološkog sistema.



## ZAKLJUČAK

Rezultati istraživanja jasno pokazuju da je provođenjem **Donat Imuno** programa došlo do većeg broja statistički značajnih promjena (gubitak tjelesne mase, poboljšanje stanja stolice, kvalitete prehrane, kvalitete života, imunološkog statusa).

Rezultati ovog istraživanja potvrđuju rezultate drugih istraživanja u kojima je pokazano da raznolika prehrana uz redovitu konzumaciju prirodne mineralne vode Donat, ima pozitivan učinak na zdravlje probavnog a samim time i imunološkog sustava te da posljedično ima utjecaj na brojne aspekte nutritivnog i psihološkog statusa čovjeka, odnosno njegovoga cjelokupnoga zdravstvenoga stanja.

## LITERATURA

1. Aralica Tušak, K. Priručnik Donat Imuno program.
2. Ferraris C, Elli M, Tagliabue A. Gut Microbiota for Health: How Can Diet Maintain A Healthy Gut Microbiota? *Nutrients*. 2020 Nov 23;12(11):3596. doi: 10.3390/nu12113596. PMID: 33238627; PMCID: PMC7700621.
3. Rhodes JM. Nutrition and gut health: the impact of specific dietary components – it's not just five-a-day. *Proc Nutr Soc*. 2021 Feb;80(1):9-18. doi: 10.1017/S0029665120000026. Epub 2020 Jan 31. PMID: 32003320.
4. Barnich N, Rodrigues M, Sauvanet P, Chevarin C, Denis S, Le Goff O, Faure-Imbert D, Hanh T, Roques CF, Chassaing B, Alric M. Beneficial Effects of Natural Mineral Waters on Intestinal Inflammation and the Mucosa-Associated Microbiota. *Int J Mol Sci*. 2021 Apr 21;22(9):4336. doi: 10.3390/ijms22094336. PMID: 33919372; PMCID: PMC8122343.