

Donat Imuno 30-dnevni vodeni program

UČINKOVITOST PROGRAMA
JE ZNANSTVENO DOKAZANA

CILJI:

- Podpreti normalno delovanje prebavnega sistema.
- Podpreti normalno delovanje imunskega sistema.
- Izboljšati splošno zdravstveno stanje.
- Izboljšati prehranjevalne navade.
- Izboljšati kakovost življenja.
- Izobraževati potrošnike o vlogi prehrane pri ohranjanju zdravja.



IMUNO

Donat®

O PROGRAMU DONAT IMUNO

Izraz imunost, ko govorimo o infekcijah, pomeni vse obrambne reakcije v telesu in prepoznavanje antigenov, kot so virusi, bakterije in drugi patogeni. **Prebavni sistem je izjemno pomemben del imunskega sistema** in ga zaradi dejstva, da se v njem nahaja skoraj 80 % vseh imunskih celic v telesu, imenujemo tudi center imunosti. Skrb za zdravje prebavnega sistema je neposrednega pomena in vpliva na ustrezen odziv imunskega sistema. Številni dejavniki lahko vplivajo na zdravje prebavnega sistema (neredna prehrana in hidracija, staranje, prekomerna telesna teža, škodljive snovi iz okolja, stres, pomanjkanje spanja, disbakterioza) in nekateri med njimi, kot je kakovost prehrane, na katero lahko vplivamo, imajo zelo pomembno vlogo pri izboljšanju zdravja prebavil, s tem pa tudi imunskega sistema.

Program **Donat Imuno** je zasnoval tim interdisciplinarnih strokovnjakov s ciljem, da se **telu okrepi s pomembnimi vitamini in minerali, ki prispevajo k normalnemu delovanju imunskega sistema**. Poleg skrbno sestavljenega prehranskega načrta, ki vključuje raznolike in uravnotežene obroke, program Donat Imuno ponuja nasvete, kako zmanjšati negativen vpliv stresa na organizem, kako izboljšati spanec in katero telesno aktivnost izbrati za krepitev imunosti.

SESTAVNI DELI PROGRAMA DONAT IMUNO

Program Donat Imuno je sestavljen iz treh pomembnih segmentov. Prvi in najpomembnejši del je **načrt prehrane**, ki vključuje raznolike in uravnotežene obroke. V programu Donat Imuno je prehranski načrt skrbno zasnovan in vključuje raznolike in uravnotežene obroke. Poudarek je na večjem vnosu snovi, ki vplivajo na imunski sistem, kot so selen, cink, magnezij in železo ter na večjem vnosu vitamina D in vodotopnih vitaminov s poudarkom na folatih. Živila so kombinirana tako, da delujejo sinergijsko v smislu zmanjševanja vnetnih procesov. Povečan je vnos naravnih oblik prebiotikov in probiotikov.

Drug pomemben del programa je **vadba**. Redna telesna aktivnost izboljšuje zdravje krvožilnega sistema, znižuje krvni tlak, pomaga nadzorovati telesno težo, prispeva pa tudi k boljšemu delovanju imunskega sistema, saj boljša cirkulacija omogoča imunskim celicam, da se bolje premikajo po telesu in učinkoviteje opravljajo svoje funkcije.

Odlična podpora programu je **vsakodnevno pitje naravne mineralne vode Donat**. Zaradi prisotnosti velike količine sulfatnih soli je Donat naravno osmotsko odvajalo, njegovo delovanje pa je tudi klinično dokazano. Klinično je dokazano, da **Donat ureja prebavo na povsem naraven način**. Vendar pa Donat poleg spodbujanja prebave blagodejno vpliva tudi na druge dele prebavnega sistema. V okviru programa Donat Imuno se Donat pije vsak dan z namenom preventive, kot podpora normalnemu delovanju prebave. Za podporo prebavi zadostuje 0,5 L Donata na dan.

OSNOVNI CILJI IN HIPOTEZE

- Validacija in prikaz učinkovitosti izvajanja programa Donat Imuno.
- Glavni cilj programa Donat Imuno je nuditi podporo delovanju imunskega in prebavnega sistema z upoštevanjem zdravih življenjskih navad, z izboljšanjem kakovosti prehrane, hidracije, zdravstvenega stanja in kakovosti življenja ter z vsakodnevnim pitjem naravne mineralne vode Donat.

HIPOTEZE

Program Donat Imuno:

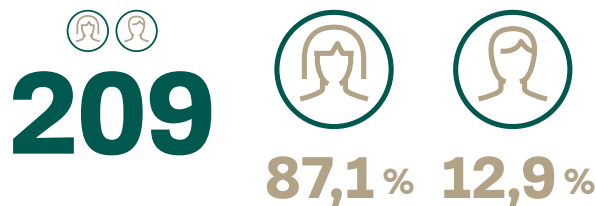
- zagotavlja boljši imunski odziv,
- izboljšuje prebavo,
- pomaga pri uravnavanju telesne teže in
- izboljšuje kakovost življenja.

METODE DELA

- Določitev antropometričnih parametrov pred in po 30 dneh izvajanja programa Donat Imuno.
- Ugotavljanje prehranskega in psihološkega statusa anketirancev (vprašalnik o kakovosti prehrane, vprašalnik o kakovosti življenja in splošnem zdravstvenem stanju, vprašalnik o imunskem statusu).

ANKETIRANCI

V raziskavo je bilo vključenih 209 anketirancev, starejših od 18 let, ki so prek spletnega vprašalnika izpolnili informirano privolitev za sodelovanje. 87,1 % (N=182) je bilo žensk in 12,9 % (N=27) moških.



SODELOVANJE V PROGRAMU DONAT IMUNO SE ODSVETUJE OSEBAM, KI IMAJO HUDE IN KRONIČNE BOLEZNI:

- onkološke bolezni, imunske pomanjkljivosti, bolezni ledvic, žolča in jeter, prehranske alergije, celiakija, sladkorna bolezen, pooperativno stanje, antikoagulacijska terapija, imunosupresivna terapija.

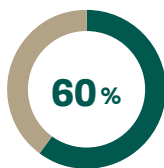


NAJPOMEMBNEJŠI REZULTATI



POGOSTOST SIMPTOMOV IMUNSKEGA SISTEMA

Z izvajanjem programa **Donat Imuno** je prišlo do statistično značilnega zmanjšanja simptomov, kot so driska, glavoboli, težave s kožo, bolečine v mišicah in sklepih ter prehladi.

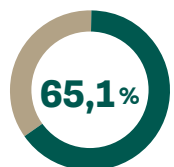


60 % udeležencev, ki so imeli pred izvajanjem programa oslavljen imunski sistem, je poročalo o izboljšanju.

DELEŽ LJUDI, KI SO POROČALI O IZOSTANKU SIMPTOMOV (IZBOLJŠANJE):



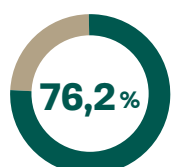
ODVAJANJE BLATA



Delež anketirancev, ki so stanje odvajanja blata po izvajanju programa ocenili kot redno.



POZNAVANJE VLOGE ŽIVIL ZA ZDRAVJE IN IMUNOST



Delež anketiranih, pri katerih se je izboljšalo poznavanje vloge živil za zdravje in imunost.



KAKOVOST PREHRANE



Polovica anketiranih je z izvajanjem 30-dnevnega programa Donat Imuno bistveno izboljšala kakovost svoje prehrane.



KAKOVOST ŽIVLJENJA

Izvajanje programa **Donat Imuno** je prineslo statistično pomembno **izboljšanje** povprečne ocene kakovosti življenja. **Statistično značilno manj anketirancev je poročalo o simptomih bolečine/neudobja in tesnobe/depresije. Pri 20 % anketirancev se je občutek tesnobe in depresije zmanjšal.**



ANTROPOMETRIČNE MERITVE

S 30-dnevnim izvajanjem programa Donat Imuno je **58,4 % anketiranih doseglo statistično pomembno zmanjšanje telesne teže. Povprečna izguba telesne teže je bila 2 kg.**

Skrb za prebavo je skrb za krepitev imunskega sistema.



ZAKLJUČEK

Rezultati raziskave jasno kažejo, da je izvajanje programa **Donat Imuno** povzročilo številne statistično pomembne pozitivne spremembe (izguba telesne mase, izboljšanje odvajanja blata, izboljšana kakovost prehrane, izboljšana kakovost življenja, izboljšani imunski sistem).

Rezultati te raziskave potrjujejo rezultate drugih raziskav, v katerih je bilo dokazano, da pestra prehrana z rednim uživanjem naravne mineralne vode Donat pozitivno vpliva na zdravje prebavil in s tem imunskega sistema ter da posledično vpliva na številne vidike prehranskega in psihološkega stanja človeka, oziroma na njegovo splošno zdravstveno stanje.

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.