



Sevgili Herbalife Distribütörleri,

Kalp sağlığının korunmasında dengeli beslenmenin rolü inkar edilemez. Hazır ve raf ömrü uzatılmış gıdalar yerine taze ve temiz besinlerin tüketilmesi hedeflenmelidir. Taze sebze ve meyveler, bakliyat grubu besinler, tahıllar ve hayvansal ürünlerden dengeli bir şekilde tüketmeye özen gösterilmelidir. Her gün en az 1,5 litre su içilmelidir (8 bardak). Az yağlı, özellikle hayvansal yağlardan ve margarin türü doymuş yağlardan uzak duracak şekilde besinler tüketilmesi kalp sağlığı açısından daha uygun olacaktır. Taze sebze ve meyve tüketimi artırılarak kalp sağlığının korunmasına katkıda bulunulmalıdır. Kalp sağlığınızın korunmasında kan şekeri, iyi- kötü kolesterol ve kan basıncı gibi değerlerin belirli seviyelerde tutulmasının büyük önemi vardır. Gerekli ölçümlerin düzenli olarak yapılması ve sağlıklı insanlar için belirtilen aşağıdaki değerlere dikkat edilmesi kalp sağlığının korunması açısından gereklidir.

- 1- KAN ŞEKERİ <100 mg/dl
- 2- HbA1C <%5.5
- 3- TOTAL KOLESTEROL <200 mg/dl
- 4- HDL >45-50 mg/dl
- 5- LDL <160 mg/dl
- 6- TRİGLİSERİD <150 mg/dl
- 7- BEDEN KÜTLE İNDEKSİ <25 kg/m²
- 8- KAN BASINCI <140-90 mmHg
- 9- BEL ÇEVRESİ E:102 cm K:88 cm

Kan basıncı yüksekliği, şeker hastalığı ve uyku bozukluğu ile ilgili olan sorunların üzerine eğilerek gerekli tedavilerin uygulanması kalp sağlığı açısından çok önemlidir. Çünkü yapılan araştırmalar, günümüzde şeker hastalarını damarları hasta insanlar olarak kabul edip, buna göre takip ve tedavi açısından yaklaşmak gerektiğini göstermektedir. Kan basıncı

yüksekliği de çok yaygın olup, toplumsal bir sağlık problemidir, genellikle hastaları sakat bırakarak üretimi düşürüp sağlık maliyetlerini artırmaktadır. Uyku bozuklukları ve özellikle uykuda solunum durması problemlerinin ise (Uyku-apne sendromu) koroner damar hastalığı, kalp yetmezliği ve ani kalp ölümlerinden sorumlu olabileceğini akılda tutmak gerekir.

İyi bir multivitamin, kalp sağlığınıza için önemli olan mikro besin maddelerini sağlayabilir. Aşağıdaki vitamin ve mineralleri içeren bir multivitamin kullanmak kalbiniz için yararlı olabilir.

Magnezyum Kalp ritminizin düzenli olmasını sağlamaya yardımcı olur ve kalsiyumla birlikte tansiyonu düşürür.

Kalsiyumu iyi bir şekilde emebilmek için vücudunuzun D vitaminine ihtiyacı vardır. 60 yaşın altındakiler için günlük 400 IU (uluslararası birim) 60 yaş üstü kişiler için günlük 600 IU alınması kan damarlarındaki iltihaplanmayı azaltabilir.

C vitamini ve E vitamini ikilisi, birleştiklerinde antioksidan etkisi yaratır. Birlikte alındıklarında, ayrı ayrı alındığından çok daha etkilidirler.

Potasyum: Atardamar sağlığı açısından yararlıdır (yiyeceklerden alabilirsiniz: günde 4 meyve, özellikle muz, avokado ve kavun)

Folik Asit: folik asitin, insan sağlığında birçok yerde gerekli olduğu kanıtlanmış bir gerçek ama kalbinizin sağlığı için çok önemli bir rol oynuyor: Günde 700 mikrogram folik asit, homosistein seviyelerini sağlıklı düzeylere düşürür. Homosistein düzeyinin kanda artışı damar sertliğine yol açabilmektedir. Vücudunuz yiyecekten alınan folik asiti sadece kısmen emer bu yüzden besin takviyesi almak yeteri kadar folik asit aldığınızı garantilemenin en kolay yoludur. Ancak, aynı zamanda B-6 ve B-12 de almalısınız çünkü folik asit bazen onların eksikliğini ortaya çıkarır.

A vitamini, özellikle görme fonksiyonundan sorumludur, ciltte oluşan akne tedavisinde de kullanılır.Kalp sağlığı açısından da alınması önerilir.

Günde 3 tablet Herbalife multivitamin kullanmak tüm bu vitaminleri vücudumuza almamızı sağlar.

Sağlıklı ve mutlu bir hafta dileklerle...

Prof. Dr. Banu aycı
Herbalife Türkiye
Beslenme Danıřma Kurulu Üyesi