



Sevgili Herbalife Distribütörleri,

Yaz aylarında sağlıklı kalabilmenin temel unsuru yeterince sıvı alabilmektir. Bu hafta sizlere dehidrasyon yani sıvı kaybından bahsetmek istiyorum. Dehidrasyon bedeninizin çok fazla sıvı kaybetmesi demektir. İnsan vücudu, normal fonksiyonlarını gerçekleştirebilmek için suya ihtiyaç duyar. Vücudunuz, aldığınız sıvı miktarından daha fazlasını kaybederse, dehidrasyon ortaya çıkar. Eğer vücudunuzdan ciddi manada sıvı kaybı olursa, hasta olabilirsiniz ve hatta bu durum ölüme sonuçlanabilir.

Aşağıdaki durumlarda sıvı kaybı meydana gelir:

- Urinasyon (idrar yapma)
- Kusma veya ishal
- Terleme
- Solunum, özellikle hızlı hızlı nefes alıp verme
- Sıcak veya nemli havalarda aşırı yorulmak
- Ateş

Sıvıyla birlikte, bedeniniz aynı zamanda, normal vücut fonksiyonları için önemli olan elektrolitleri (mineral tuzlar) de kaybeder.

Sıvı kaybının belirtileri:

- Susuzluk
- Yüz kızarıklığı
- Kuru, sıcak ten
- Az miktarda, koyu, sarı idrar
- Ayağa kalkıldığında kötüleşen baş dönmesi
- Halsizlik
- Kollarda ve bacaklarda kramplar
- Gözyaşının çok az olması veya hiç olmaması

- Baş ağrısı
- Enerji azlığı
- Yođun tükürük salgısıyla beraber, ağızda ve dilde kuruluk
- Tansiyon düřüklüđü
- Bayılma

Kalp ve damar hastalığı olan kişilerde, sıcak havanın etkisiyle terleme ile birlikte vücudun aşırı sıvı kaybetmesi sonucunda kanın akışkanlığının azalmasının kalp krizine neden olabilir. Vücuttaki sıvı kaybına bağlı böbrek üstü bezinden salgılanan hormonlar, suyu tutmak için harekete geçerler. Bu hormonlar damarlarda büzüşmeye ve tansiyonun yükselmesine yol açar.

Sıvı kaybını önlemek için Herbal Aloe Konsantre İçecek kullanılabilir.

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