

Sevgili Herbalife Distribütörleri,



Kış mevsimini yaşadığımız şu günlerde soğuk algınlığı sıkça rastlanan hastalıklardandır. Soğuk algınlığının üstesinden çabuk gelmenin yolları nelerdir? İşte size birkaç pratik ipucu: Soğuk algınlığından korunmak için sağlıklı beslenmek, yeterli uyku uyumak ve sıvı almak önemlidir. Az yağlı gıdalar, et ve süt ürünleri, taze meyve ve sebzeler yenmelidir. Gün içinde taze meyve suyu, bitki çayı, 6-8 bardak su, tüketildiğinde toksinlerin atılımı da kolaylaşır.

C vitamini bağışıklık sisteminizi güçlendirerek virüslere karşı güçlü bir destek sağlar. Sebze ve meyve yeme imkanınız olmadığı takdirde vitamin hapları tavsiye edilebilir. C vitamini; başta turunçgiller olmak üzere, yeşil yapraklı taze sebzelerde, maydanozda, kabakta, soğanda ve domateste bol miktarda bulunur. Antioksidan olan C vitamini normal gelişim ve büyüme için de gereklidir. Çinko, kalsiyum, magnezyum ve demir gibi mineraller de faydalıdır.

Günlük alınması gereken C vitamini düzeyi, kadınlar için 75 gram, erkekler için ise 90 gramdır. Sigara içen bireylerin bunlara ilaveten 35 gram daha fazla vitamin C alması önerilmektedir.

Stres ve aşırı yorgunluk bağışıklık sistemini zayıflatan bir diğer faktördür. Stresinizi azaltmak için meditasyon ve gevşeme egzersizleri yapmanız ve dinlenmeniz faydalı olacaktır. Akşamları erken yatarak bağışıklık sisteminizin hastalıkla mücadelesinde gerekli enerji sağlanabilir.



Sağlıklı ve mutlu bir hafta geçirmeniz dileğiyle,

Prof. Banu Çaycı
Herbalife Türkiye
Beslenme Danışma Kurulu Üyesi