



Sevgili Herbalife Distribütörleri,

Sizin de eliniz ayağınız durup dururken şişiyor mu? Ya da birkaç gün içinde kilonuzda 1-2 kiloluk bir değişim oluyor mu? O zaman sizin de ödem sorunuz olabilir. Bazılarımız ödemi önemsemiyor olabilir. Ancak ödem genelde bazı hastalıkların habercisidir. Bu nedenle ödem ihmale gelmeyecek bir konudur.

Bedenimizin %65-70'i sudan oluşmaktadır. Ödem hücre içi sıvının hücre dışına çıkması ile doku aralarında ve cilt altında birikmesi ile olmaktadır. Tüketilen su ve tuz miktarı şişme ve ödem oluşmasında çok önemlidir. Gözle görülen bir şişme ve ödem olduğunda vücutta yaklaşık 3 litre kadar su tutulumu var demektir. Ödem en erken belirtileri göz kapaklarında, el, ayak ve ayak bileklerinde şişme olmasıdır. Ödem ile birlikte kilo artışı da tipik bir bulgudur. Bu nedenle ödem birçok kişinin diyet sürecinde diyeti bırakmasına dahi neden olmuştur. Ödem, tüm vücutta olabildiği gibi, bölgesel de olabilmektedir. Bölgesel ödem, ödemden nedeni hakkında daha net fikir verebilir. Ödem aynı zamanda belirli bir sebebe bağlı olmaksızın ailesel veya stres kaynaklı da olabilmektedir.

Kadınlarda adet dönemi öncesinde ve sırasında da sık sık ödeme rastlanılır. Bu süreçte 2 kiloya kadar varan kilo değişiklikleri olabilmektedir. Böbrek, kalp, damar ve karaciğer hastalıkları, hormonal bozukluklar ile çeşitli alerjiler vücutta ödem oluşmasına sebep olabilmektedir.

Bunların yanı sıra kişide ödeme neden olduğu düşünülen ciddi bir hastalık yoksa o zaman fazla kilolar, aşırı tuz tüketimi, az su alımı, yorgunluk, uzun süre ayakta durmak, fazla karbonhidratlı beslenmek, ortamın aşırı sıcaklığı ve kadınlarda adet öncesi dönemde veya gebelik döneminde olunması da ödeme neden olabilecek faktörler olarak düşünülmelidir.

Özellikle yeteri kadar su içilmiyorsa, vücudun kendini koruma mekanizması harekete geçer ve ilk alınan suyu ödem olarak belirli bölgelerde depolamaya başlar. Ne kadar çok su içerseniz, vücudunuzdaki ödemler o kadar kolay atılır. Günde 2 litre su içmenizi öneriyorum.

Gazlı-şekerli içecekler, kahve ve alkol almamaya çalışın. Bunlar vücuttaki tuzu, su toplanmasını ve gerginliği arttırmaları. Kepekli pirinç, kepekli makarna, kuru fasulye, barbunya, mercimek, kepekli ekmek gibi yararlı karbonhidratlara ağırlık verin. Turp, maydanoz, kereviz, çilek ve kabuklu pirinç, vücutta biriken fazla suyun atılmasına yardımcı olurlar. Balık, tavuk, hindi eti gibi besinler tüketin.

Sabah Formül 1 Shake tüketmek güne sağlıklı proteinle başlamak demektir. Proteinler vücutta tuz tutulmasını ve ödem oluşmasını önlerken, yağların yakılmasına da yardımcı olurlar. Herbalife Bitkisel Konsantre Çay, ödemden ve stresten kurtulmanızı kolaylaştırır. Uzun yürüyüşlere çıkın ve egzersiz yapın. Egzersiz vücudunuzdaki tüm stresi, nedensiz su birikimini yok eder.

Sizlere sağlıklı ve mutlu bir hafta diliyorum....

Prof. Dr. Banu Çaycı
Herbalife Türkiye
Beslenme Danışma Kurulu Üyesi