



Sevgili Herbalife Distrübütörleri,

Bu hafta sizlere vitaminlerin, beyin fonksiyonları (bellek) üzerindeki etkisinden bahsetmek istiyorum. Multivitamin kullanımının her yaştaki bireylerde bellek üzerine olumlu etkilerinin olduğu bir çok çalışmada gösterilmiştir. Vitamin eksikliğinin, özellikle yaşa bağlı bunama gelişimini hızlandırdığı söylenmektedir. Özellikle vitamin B6, beyin hücreleri için toksik olan homosistein aminoasitinin uzaklaştırılmasında rol oynar. Homosistein miktarının artışı beyni etkileyen damar hastalıkları açısından da önemlidir. Migren, kronik baş ağrıları, depresyon ve kaygı gibi hastalıkların vitamin B6 eksikliği ile ilişkisi vardır. Yapılan çalışmalarda Alzheimer hastalığının gelişiminde yüksek homosistein ve düşük vitamin B6 düzeyinin etkili olduğu gösterilmiştir.

Vitamin B12 eksikliğinde gözlenen pernisiyöz, anemi adlı hastalıkta da santral sinir sistemi etkilenmektedir. Ülkemizde özellikle proteinle beslenme oranının düşük olması nedeniyle B grubu vitaminlerin eksikliğine sıkça rastlanmaktadır. Vitamin B12 eksikliği ile folik asit eksikliği de genellikle birlikte izlenmektedir.

Sizlere, tüm bu vitaminlerin eksikliğinin önlenmesi ve sağlıklı beyin fonksiyonları için günde 3 adet Herbalife Vitamin ve Mineral tabletlerinden öneriyorum.

Sağlıklı bir hafta geçirmeniz dileğiyle.....

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