

NEWSLETTER HERBALIFE

Wellness Courier



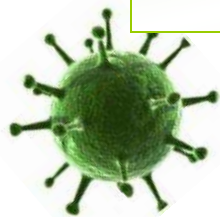
Alimentație sănătoasă

Scăderea temperaturilor

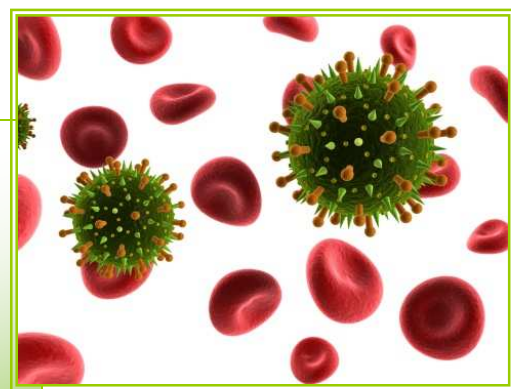
Întărirea sistemului imunitar



NEWSLETTER HERBALIFE

**Întărirea sistemului imunitar
cu o alimentație sănătoasă și
un stil de viață sănătos**

Toamna, odată cu pregătirea murăturilor pentru iarnă, avem în vedere și pregătirea pentru noile viroze care apar și care nu ne ocolesc pe cei mai mulți dintre noi. Odată cu noul an școlar, copiii vor aduce acasă mai mult decât teme și prieteni noi – vor aduce de asemenea și o mulțime de microbi. Și chiar dacă nu aveți copii acasă, aveți tot atâtea șanse să vă îmbolnăviți pentru că vremea se răcește pe zi ce trece - așa că acum este un moment bun să acordăm și mai mare atenție la tot ceea ce noi putem face din punct de vedere nutrițional pentru a ne păstra sistemul imunitar cât mai pregătit.



În ciuda a ceea ce părinții sau bunicii spun de obicei, este un mit faptul că răcim din cauza aerului rece. Totuși când vremea se răcește, petrecem mai mult timp în spații închise - ceea ce înseamnă că suntem în contact strâns cu mai multe persoane, aerul circulă mai puțin - deci avem o mai mare expunere la germeni care ne poate face rău.

Corpul nostru are un sistem de apărare, iar acesta este sistemul imunitar. Este vorba despre o armată proprie de "soldați" care ne protejează organismul, identificând și nimicind orice este străin în corp – fie că este vorba despre un virus, o bacterie sau un parazit. Și corpul se bazează pe o nutriție bună și pe un stil de viață sănătos pentru a menține apărarea în forță. Este suficient să ai o dietă sănătoasă și să te îngrijești, pentru a-ți menține o bună sănătate.



NEWSLETTER HERBALIFE

Fructele și legumele sunt jucători-cheie, deoarece acestea oferă o abundență de fitonutrienți - compuși naturali găsiți în toate alimentele vegetale care ajută la menținerea sănătății, având rolul de antioxidanți. Avem nevoie de antioxidanți pentru a echilibra procesele din corpul nostru care duc la oxidare. Procesele oxidative sunt o parte normală a metabolismului, dar oxidarea poate avea o acțiune agresivă asupra celulelor dacă nu este ținută sub control și poate slăbi capacitatea organismului de a lupta împotriva bolilor. Deci, corpul nostru se bazează pe o sursă constantă de antioxidanți din fructe și legume pentru a reduce acest stres oxidant și, la rândul său, pentru a putea sprijini funcția imunitară.



Sistemul imunitar are, de asemenea, unele "forțe speciale" sub formă de celule albe din sânge. Aceste celule produc proteine specializate - numite anticorpi - care caută și distrug virusurile și bacteriile invadatoare. Deoarece anticorpii sunt proteine, avem nevoie de proteine adecvate în dieta noastră pentru a ne asigura că vom fi capabili să fabricăm anticorpii de care organismul are nevoie. Alimentele sănătoase bogate în proteine - cum ar fi peștele, păsările de curte, carnea slabă, produsele alimentare din soia și produsele lactate degresate - stimulează organismul să producă aceste proteine specializate.



Menținerea sănătății sistemului digestiv este de asemenea importantă în sprijinirea funcției imunității. Tractul digestiv găzduiește trilioane de bacterii care au numeroase funcții în menținerea sănătății. Unele tulpini de bacterii ne ajută să digerăm fibrele din alimente, unele consumă gazele intestinale, în timp ce altele produc vitamine, cum ar fi vitamina K și vitamina B12. Atunci când sistemul nostru este populat cu aceste bacterii "bune", ele servesc, de asemenea, pentru a "elimina" bacteriile potențial dăunătoare care ar putea intra în tractul digestiv. Unele dintre cele mai bune surse pentru aceste bacterii prietenoase sunt produsele lactate - cum ar fi iaurtul și chefirul.

NEWSLETTER HERBALIFE

O alimentație echilibrată într-adevăr deschide drumul spre o sănătate bună. Și pentru a ajuta organismul în lupta împotriva cotropitorilor străini, "armata internă" are nevoie de cea mai bună nutriție posibilă.

Schimbarea anotimpurilor aduce cu sine o nouă varietate de fructe și legume de care ne putem bucura. Mere, legume rădăcinoase - cum ar fi morcovii și cartofii dulci - și toate alimentele din familia verzei, cum ar fi broccoli și conopida, este timpul lor acum. Și acestea toate sunt numai bune de pus la cuptor - una dintre metodele mele preferate de gătit toamna. Căldura cuptorului caramelizează zaharurile naturale din produsele alimentare și potențează aroma de fructe și legume într-un mod în care grătarul din timpul verii nu o poate face.



Un stil de viață aglomerat și stresant poate avea consecințe asupra sistemului imunitar. De aceea, pe lângă o dietă bogată în fructe, legume și proteine de calitate, este bine să ne întărim sistemul imunitar cu produse special create.



Schizandra Plus asigură protecție antioxidantă pentru menținerea sănătății sistemului imunitar: este bogată în vitaminele antioxidante C și E, betacaroten și seleniu.



RoseOx – supliment alimentar bazat pe rozmarin, are proprietăți antioxidante care ajută la protejarea celulelor și a țesuturilor împotriva acțiunii radicalilor liberi.



NEWSLETTER HERBALIFE

Câte grade arată termometrul din camera ta?

Oare creșterea temperaturii indicată de termometrul din camera noastră să fie unul din factorii care contribuie la creșterea în greutate? O analiză recentă sugerează că lucrurile ar putea sta chiar așa. Mulțumită instalațiilor de încălzire de interior, ne-am redus expunerea la frig, ceea ce înseamnă că ne bazăm mai puțin pe mecanismele naturale ale corpului nostru de a ne menține căldura corpului - mecanisme care de altfel, ard calorii în mod normal.

Oamenii de știință au constatat că temperaturile de interior la care ne simțim confortabil au crescut în ultimii 30 de ani. În plus, ne îndreptăm în direcția a ceea ce este cunoscut sub numele de "monotonie termică" – adică avem tendința de a menține temperatura din încăperi destul de stabilă, la orice oră, mai degrabă decât permițându-i să scadă pe timpul nopții, așa cum se întâmplă în mod natural. Nu numai că am crescut temperaturile medii din interioare cu câteva grade pe timpul zilei, dar temperaturile medii din dormitor pe timpul nopții au crescut chiar mai mult.

S-a descoperit că un rol major în generarea de căldură în interiorul corpului îl are un anumit tip de grăsime, numit grăsime „brună” - cel puțin în cazul animalelor mici și al copiilor. Pe măsură ce oamenii îmbătrânesc, aceștia tind să-și piardă din grăsimea „brună”, acumulând în schimb grăsime "albă" care servește în primul rând ca un depozit de calorii în exces. Până de curând, s-a crezut că adulții au foarte puțină grăsime „brună” - și chiar și cei care au în mai mare măsură nu îi ajută în sensul arderii și producerii de căldură.

Totuși, recente progrese tehnologice au permis cercetătorilor să identifice mai ușor depunerile de grăsime „brună” la adulți. Într-un studiu a fost detectată grăsimea „brună”, activă din punct de vedere metabolic, la 23 din 24 de subiecți atunci când temperatura mediului ambiant a fost scăzută cu aproximativ 6°C (11 °F). Un mic calcul a sugerat că, în condițiile în care grăsimea „brună” ar putea fi complet activată – subiecții ar putea arde calorii, echivalentul a aproximativ 4 kg de grăsime corporală pe perioada unui an.

