

Healutunne algab südamest

Kuidas sina hoolitsed oma südame eest? Mõni teab terve hunniku häid nõuandeid, kuid nende järgimine on hoopis teine asi. Tegelikult me teame hästi kõrge kolesterooli, suitsetamise ja ülekaalu riske. Sageli puudub motivatsioon, lihtsam on alustada aste astmelt.

Toitude rasvaremont on hea võimalus alustada oma südamest hoolimisega. Oluline on vähendada kõvade rasvade hulka ja asendada need pehmete rasvadega, millel on positiivne mõju südamele. Üks võimalus parandada oma südame tervist on tagada piisav päevane oomega-3-rasvhapete saamine.

Oomega-3 on palju soodsaid mõjusid tervisele ja teaduslike uuringutega tõestatud mõju südamele ja vereringele. Oomega-3-rasvhapetel on täheldatud mõju muu hulgas ka veresoonte seinte elastsusele ja vere voolavusele. Pealegi need mõjutavad positiivselt vere triglütseriide ja kaudselt HDL / LDL-kolesterooli suhet. Oomega-3-rasvhapet peavad kõik saama toidust või loodustoodetest, sest organism ei suuda neid ise toota.

Vereringesse toimides oomega-3-rasvhapped mõjutavad südame rütmi, trombide teket; mõjutavad arterite seisundit, põletikku ja vererõhku.

Erguta südant ka füüsilise koormusega

Süda armastab ka kehalist aktiivsust. See paneb vere voolama ja südame pumpama. Olete kindlasti märganud, kuidas idee muutub selgeks sörkimise ajal või pärast seda. Mõned isegi lähevad jalutama ainult seetõttu, et neil on mõni probleem lahendada.

Liikumine aitab ka ära hoida rasvumist. Ülekaalusisus koormab asjatult südant ja sunnib selle tegema kogu aeg ületööd. Ülekaalusisuse probleem on ka see, et rasv koguneb sinna, kuhu see ei kuulu, nagu siseorganid ja rasva koguneb kergesti ka südame ümber.

Möller's Cardio ainulaadne kombinatsioon sisaldab rasvases merekalas leiduvaid oomega-3 rasvhapet koos foolhappe, B₆ ja B₁₂ vitamiinidega. Toode aitab hoolitseda eriti hästi oma südame eest.

Oomega-3 rasvhapped on pika ahelaga küllastumata rasvhapped, mida toodab plankton. Rasvase merekalaga jõuavad need inimese toidulauale. Erinevad uuringud on näidanud, et inimene peaks ööpäevas tarbima vähemalt 1 g oomega-3 rasvhapet. Oomega-3 rasvhapped on kasulikud veresoontele, hoides veresooni elastsetena; neil on soodne mõju südamele, nad mõjutavad vere kolesteroolitaset, verehüübivust ja vererõhku. Sinu süda vajab oomega-3 rasvhapet.

Foolhappe ja vitamiin B₆ osalevad vereseerumi homotsüsteiini taseme regulatsioonis. Homotsüsteiin on aminohape, mille liigne kogus on halb - tõuseb vere hüübivus, väheneb vere voolavus, arterite seinad tihenevad ning suureneb trombide tekke võimalus. Homotsüsteiini normaalne tase veres on 5-15 µmol/l, väärtus on üle 15 µmol/l on tõsiseks südamehaiguste riskifaktoriks. Homotsüsteiini taseme tõusul on mitmeid põhjuseid: ühekülgne toiduvalik, suitsetamine, vananemine, vähene liikuvus, mitmed ravimid ja B-vitamiinide imendumishäired. Homotsüsteiini kuhjumise

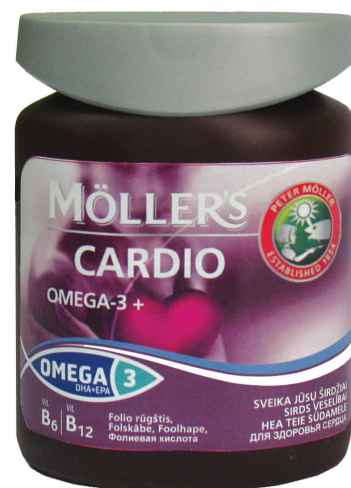
ärähoidmiseks tuleb säilitada foolhappe ja vitamiinide B₆ ning B₁₂ normaalne tase organismis.

B₁₂ vitamiin hoolitseb foolhappe transpordi ja talletamise eest organismis. Uuringud on näidanud, et igapäevane foolhappe lisand alandab riski haigestuda südame-veresoonkonna haigustesse.

Vitamiin E on antioksidant, mis kaitseb organismi rakke.

Fakte:

- Eesti on südamehaigustesse suremuselt juhtpositsioonil nii Euroopas kui kogu maailmas.
- Eriti kõrge on suremus südamehaigustesse enne 65-ndat eluaastat.
- Iga 100 000 elaniku kohta sureb Eestis südamehaiguste tagajärjel aasta jooksul vähemalt 250 meest ja 80 naist enne 65-eluaastat.
- Südame-veresoonkonna haigused moodustavad 1/3 kõikidest surma põhjustest.



M1104-027

Hoolitse oma südame eest!

Oomega-3 ekspert - 150 aastat kogemust Norrast!

MÖLLER'S
ESTABLISHED 1854

