



Dr. Abbas Qutab

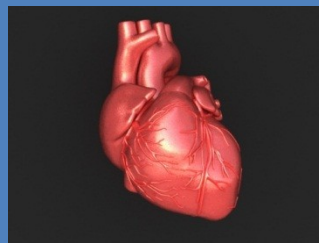
A szív- és érrendszeri egészség megőrzése és fenntartása



Termék jótékony hatása



Termék jótékony hatása



A termékek együttes hatása



Termék jótékony hatása





- „Leküzdeni egy betegséget annak kialakulása után olyan próbálkozás, mintha akkor kezdenénk el kutat ásni, ha szomjasak lettünk, vagy fegyvert kovácsolni, ha már kitört a háború.”

- The Yellow Emperor's Classic Of Internal Medicine



NitroMD.com

Miért Egészségügynek hívják?

- A 'betegségipar' a hagyományos, szintetikus gyógyszerek és műtétek területe. Kezeli és meggyógyítja a betegségeket.
- Az 'egészségipar' megpróbálja megelőzni a betegségeket.



A Kyäni Egészségháromszög még többet nyújt a jó közérzethez

- A Kyäni Egészségháromszög három különálló termékből áll, amelyek egymás hatását kiegészítve, együttesen adják meg a szervezet számára szükséges páratlan értékű, teljesen természetes tápanyagokat, beleértve:
 - Vitaminokat
 - Ásványi anyagokat
 - Tokotrienolokat és Omega 3 zsírsavakat
 - Nitro Fx-et, ami nitrogén-monoxidot állít elő

Ezek segítenek megőrizni és fenntartani az optimális egészséget a sejtek szintjén.



- A Kyäni Egészségháromszög egy forradalmian új táplálék kiegészítő program, amely segíti megőrizni:
 - A szív egészségét
 - A keringési rendszer épségét





Kyani
Sunrise

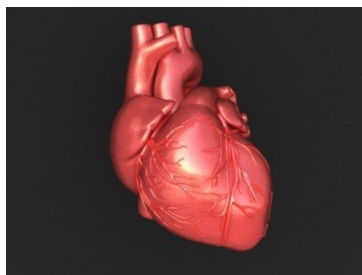


Kyani Nitro
Fx



Kyani
Sunset

HATÁSA



Kardiovaszkuláris egészség
(Keringési- és szív egészség)

Általános Egészségügyi Kérdés



NitroMD.com

Globális statisztikai adatok

- A WHO szerint évente úgy 17 millió ember hal meg világszerte szív- és keringési betegségekben. 1998-ban 7,3 millióan haltak meg infarktusból és 5,1 millióan agyvérzésben (stroke). Évente további 15 millióan kapnak, és élnek túl kisebb agyvérzést. 600 millióan szenvednek magas vérnyomásban, körükben magas az infarktus-, agyvérzés- vagy szívelégtelenség kockázata.
- 1999-ben az összes elhalálozás egy harmadáért az szív- és érrendszeri betegségek voltak a felelősek. Ennek a 78%-a az alacsony- és közepes bevételű országokból került ki. A szívbetegségek nem ismernek földrajzi-, nemi- vagy szociogazdasági határokat.
- A szív- és érrendszeri betegségek jelentik a vezető halálokat Európában, évente több mint 4 millió ember halálát okozva. Az összes elhalálozás majdnem felét (49 %) ezek a betegségek okozzák (nők körében 55%, férfiaknál 43%). A szív- és érrendszeri betegségek (CVD) csaknem felét a koszorúér betegségek (CHD), és közel harmadát az agyvérzések (stroke) adják.

Ref: American Heart Association and WHO



NitroMD.com

Szívbetegségből eredő halálozás, országonként (legújabb statisztikai adatok, 100.000 főre)

- #1 Szlovákia – 216
- #2 Magyarország – 192,1
- #3 Írország – 152,6
- #4 Csehország – 148,6
- #5 Finnország – 143,8
- #6 Új-Zéland – 127,3
- #7 Egyesült Királyság – 122
- #8 Izland – 115,4
- #9 Norvégia – 112,5
- #10 Ausztrália – 110,9
- #11 Svédország – 110,1
- #12 Ausztria – 109,3
- #13 Amerika (USA) – 106,5

A 10 leggyakoribb halálok Magyarországon, 2002

Okok	Halottak (ezer)	Halottak (%)	Potenciálisan elvesztett életek (%)
Összes	122	100	100
Isémiás szívbetegségek	29	24	18
Agyérrendszeri betegségek	16	14	10
Légcső-, hörgő-, tüdőrák	7	6	8
Májzsugor	5	5	8
Vastag-, végbélrák	4	4	3
Magas vérnyomás okozta szívbetegségek	3	3	2
Esések	2	2	2
Saját kezűleg okozott sérülések	2	2	5
Krónikus obstrukciós tüdőbetegségek	2	2	2
Mellrák	2	2	2

Ref: www.who.int/entity/healthinfo/statistics/bodgbdeathdalyestimates.xls

Magyarország és Amerika összehasonlítása

	ICD betegségek nemzetközi osztályozása	Kardio- vaszkuláris halálozás	Koszorúér problémák halálozás	Stroke halálozás	Összes elhalálozás
Magyarország	10	709.7	384.7	140.8	1818.0
Egyesült Államok	10	262.8	153.3	31.6	868.9



A jó hír az, hogy ...

- a kardiovaszkuláris okokra visszavezethető elhalálozás száma folyamatosan csökken – a megnövekedett kardiometabolikus gyógyszerek hatására.

Ref: BMC Public Health 2010, 10:422



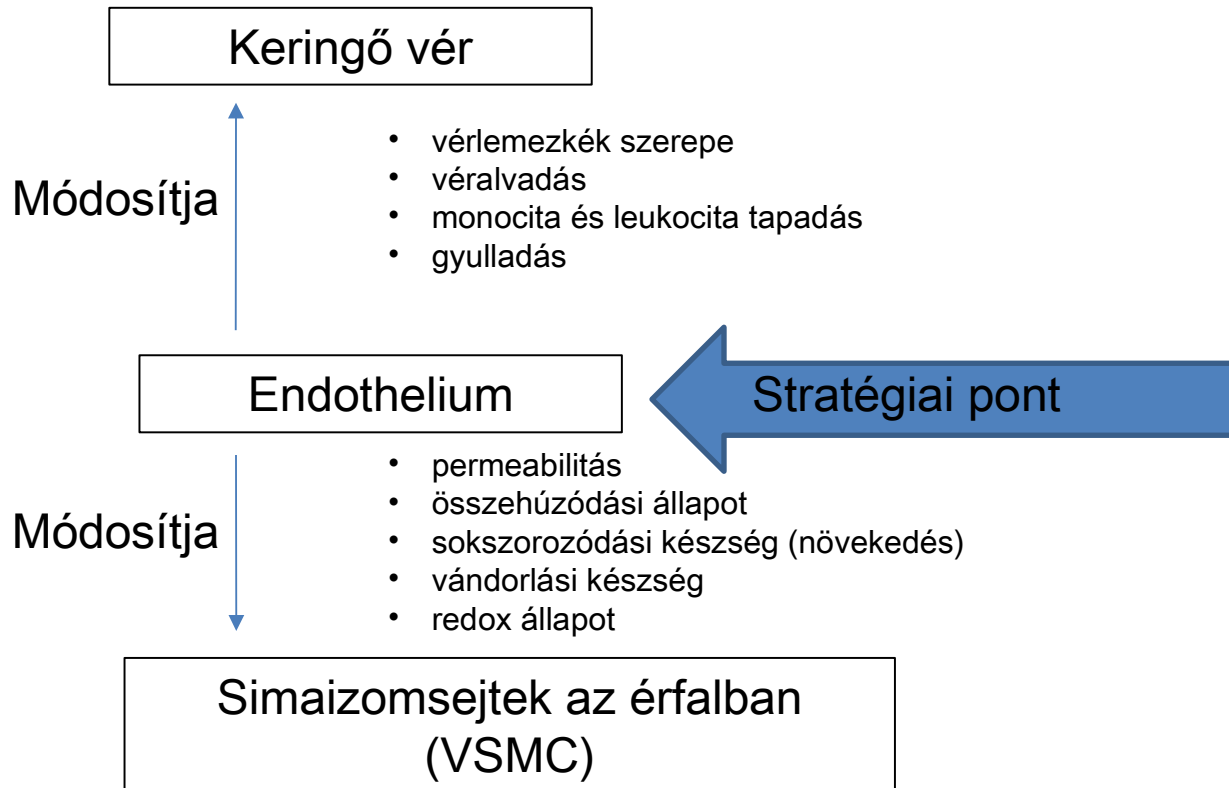
NitroMD.com

- “Egy ember olyan idős, mint a véredényei.”

- Sir William Osler



Érfal Endothelium: Stratégiai pont



Érrendszeri öregedés: szerkezeti és funkcionális változások

- Funkcionális változások
 - Endothelium és belső burok (intima): Endoteliális működészavar
 - Megnövekedett citokinek és gyulladáskiváltók
 - Megnövekedett sejttapadási molekulák (CAMs)
 - Megnövekedett transzformáló növekedési faktor-béta (TGF- β)
 - Megnövekedett tumor nekrozis faktor (TNF- α)

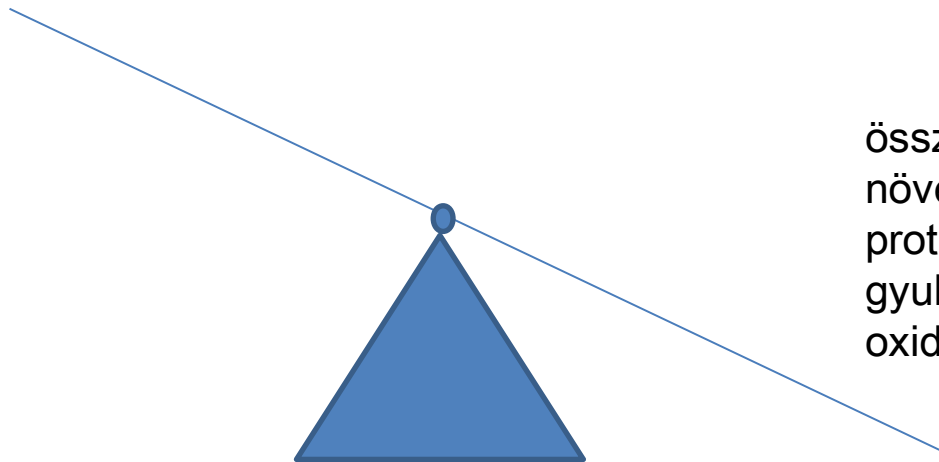


Érrendszeri öregedés: szerkezeti és funkcionális változások

- Megnövekedett oxidatív stressz (O₂, A-II)
- Megnövekedett tromboxán A₂ (Tx A₂) szint
- megnövekedett PAI-I (plazminogén aktivátor-inhibitor-I) szint
- Lecsökkent prosztaglandin (PGI) szint
- Megnövekedett endotelin (ET-1) szint
- Lecsökkent nitrogén-monoxid (NO) és endoteliális NO szintetáz (ENOS) szint

A nitrogén-monoxid az erek egészségnek megőrzésében segíti az endotheliumot

tágulás
növekedés gátlás
antitrombotikus hatás
gyulladás gátlás
antioxidáns



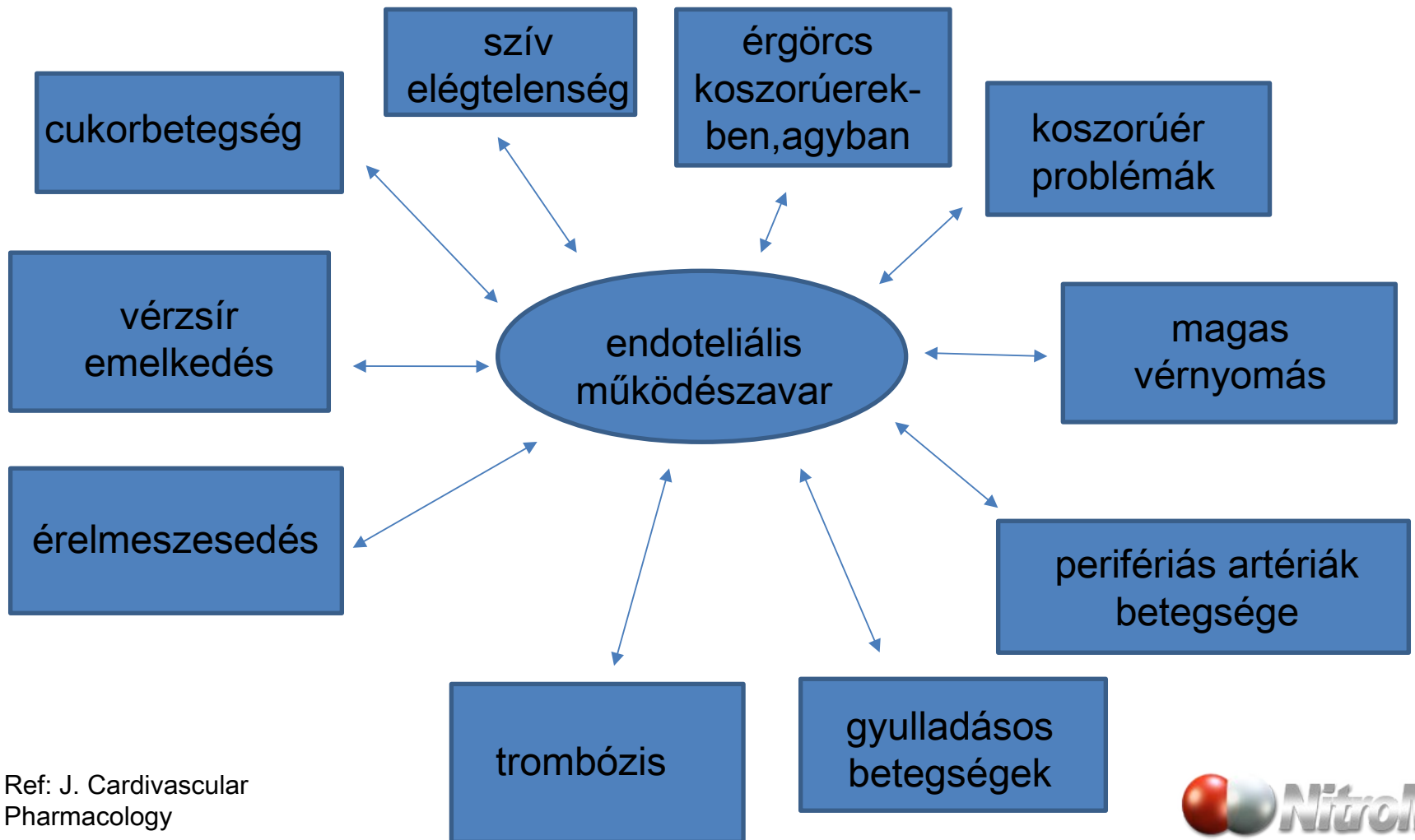
összehúzó hatás
növekedés támogatás
protrombotikus hatás
gyulladás elősegítése
oxidáció elősegítése



A nitrogén-monoxid és angiotenzin II egyensúlya

- Az angiotenzin II gyulladást idéz elő, kiváltja az oxidatív stresszt, magas vérnyomást és érlelmeszesedést okoz.
- A nitrogén-monoxid gyulladásgátló, csökkenti az oxidatív stresszt, megakadályozza a magas vérnyomás és érlelmeszesedés kialakulását.

Az elégtelen nitrogén-monoxid az endothelium működészavarát váltja ki



Ref: J. Cardiovascular
Pharmacology



NitroMD.com

Mi a nitrogén-monoxid?

- A leghatékonyabb endogén értágító (nyitva tartja az ereket és lehetővé teszi a vér áramlását a szövetekhez)
- Felfedezése a szervezetben 1988-ban
- A Science tudományos folyóirat az év molekulájának választotta 1992-ben
- 1998-ban Nobel Díjjal jutalmazták azt a három tudóst, akik feltárták a nitrogén-monoxid szerepét a keringési rendszerben.

Jó tudni: Ha megszűnik az oxigénellátás, a szív 300-420 másodpercen belül visszafordíthatatlan károsodást szenved. Nitrogén-monoxid hiányában a károsodás 10-15 másodperc múlva jelentkezik.



A nitrogén-monoxid / Nitro Fx jótékony hatása a szívre és keringési rendszerre

- A nitrogén monoxid elernyeszti és kitágítja az artériákat, vénákat, és a nyirokereket.
- Az érfalak simaizmainak ellazításával tágítja az ereket és így csökkenti a vérnyomást.
- Jobb véráramlást biztosít a létfontosságú szervekhez.
- A jobb vérellátás több oxigént, tápanyagot és vitamint jelent a főbb szervek számára.
- Több tanulmány is beszámol arról, hogy a nitrogén monoxid meggátolja az érfalakban a lerakódást (plakk-képződést), így elkerülhető annak megkeményedése, ami a szívproblémákhoz vezet. *The New England Journal of Medicine* (July 27, 1995:251-253); *Lancet* (Sept 27, 1997:901-902)
- Tanulmányok szerint gátolja a trombózist (vérrög képződést), ezzel az agyvérzés kialakulását.



Kyäni Nitro Fx és Nitrogén-monoxid



- Dr. Tom Burke kutatásai bizonyították, hogy a Noni gyümölcs kivonatának saját fejlesztésű keveréke megnöveli a nitrogén-monoxid termelést.
- Kyäni Nitro Fx = Nitrogén-monoxid
- Dr. Burke vizsgálatai szerint a Nitro Fx szintén kiváltja nitrogén-monoxid termelésének növekedését, de ez 50-szerese annak, amit a Noni ital képes létrehozni.

A nitrogén-monoxiddal kapcsolatos tudományos munkák:

- Gut. 1997 Feb; 40 (2):211-4.

Chemical Synthesis of nitric oxide in the stomach from dietary nitrate in humans

- Science, 2003 Oct 3; 302(5642):100-3

Identification of a plant nitric oxide synthase gene involved in hormonal signaling

- Phytochemistry 2004 Apr; 65(7):783-92

Nitric oxide and nitric oxide synthase activity in plants



Nitrogénben gazdag táplálék



száj



gyomor



Nitrogén-monoxid (NO)* gáz



diffúzió

Vörösvértestek hemoglobinja

Összefoglalás

- NitroXtreme/NitroFX = Nitrogén-monoxid
- Tágítja a koszorúereket és más artériákat
- Csökkenti a vérnyomást
- Javítja az áramlást a vénákban és a nyirokerekben
- Következésképpen javítja az oxigén- és tápanyagellátást
- Serkenti az új erek növekedését = gyógyítja a sérüléseket
- Megakadályozza a vérlemezkék összetapadását, így a vérrög-képződést
- Visszafordítja az érrelmeszesedést
- Csökkenti a trigliceridek szintjét
- Enyhíti az asztmát és a korai Alzheimer



Nitro Extreme

...feel the FX

- megemelt nitrogén tartalom
- CoQ¹⁰, magnézium, cink, króm és niacin
- igazoltan szerves eredetű
- tartósítószer mentes
- Quik-Sorb® tartalmú (gyömbér rizóma, amla gyümölcs és kapszikum)



Miért kellene a koenzimek?

- Néhány koenzim kölcsönhatásban erősíti egyéb anyagok hatását, mások növelik az energiaszintet, így az idegek és izmok membránpotenciálja közel normál marad. Az ernyedés és összehúzódás a szimpatikus idegekkel és a noradrenalinval együttesen lehetővé teszik az érátmérő pontos szabályozását, ezzel együtt a véráramlás irányítását.



CoQ¹⁰ (Q10 koenzim, ubikinon)

- Egy természetes, zsír-oldékony tápanyag, ami gyakorlatilag minden sejtben megtalálható.
- A CoQ¹⁰ létfontosságú az adenzin-trifoszfát előállításánál (ATP); Az ATP hordozza a test energiájának a 90%-át.
- A CoQ¹⁰ jótékony hatással van a szív- és érrendszeri betegségek (CVD) megelőzésére illetve hatásos azok kezelésében
- Érelmeszesedés, angina, szívelégtelenség
- Jótékony hatással bír az asztmában, immunológiai rendellenességekben, fogbetegségeknél, mell- és prosztata rákban, és idegrendszeri problémákban



Magnézium

- A magnézium több, mint 300 kémiai folyamatban vesz részt a szervezet normális működése során. A magnézium annak az enzimnek a koenzime, amelyik nitrogén-monoxidot állít elő L-argininből, az aminosavak egyikéből, ami a noni növényben is megtalálható.
- 20 véletlenszerűen választott minta meta-analízise arra utal, hogy a magnézium elősegíti a szív egészséges szisztolés- és diasztolés működését. A magnézium továbbá hozzájárul az egészséges glükóz anyagcseréhez. Egy 15 éven át tartó tanulmányban, amelyben 4.637 fiatal felnőttet vizsgáltak, úgy találták, hogy a magasabb magnézium fogyasztás egészségesebb keringést és glükóz felhasználást eredményezett.



Niacin (B3 vitamin)

- Csökkenti a teljes koleszterinszintet (TC), az APO B, triglicerid (TG), LDL ('rossz koleszterin'), kicsi sűrű LDL szintjét, az LDL A-t az LDL B irányába tolja, csökkenti az LP(a) szintet
- Csökkenti az LDL részecskék számát
- Növeli a HDL ('jó' koleszterin) szintjét
- Hatással van a TG lipolízisre a zsírszövetekben
- Növeli az APO B lebontást
- Fibronolízis, gátolja a vérlemezkéket
- Gátolja a citokineket
- Hatékony antioxidáns



Króm

- Szerepe van a sejtek vércukor (glükóz) felvételében, és a vércukor szintjének szabályozásában.
- A króm csökkenti az inzulin rezisztencia kialakulását – ezzel a 2. típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatát.
- Tanulmányok szerint a króm:
 - Csökkenti az LDL szintet
 - Csökkenti a trigliceridek szintjét



Kyäni Sunrise és az egészséges keringési rendszer



- 24 féle friss gyümölcs, 23 különböző zöldség, 16 féle gyógy- és fűszernövény, 10 dióféle, és 4 szárított gyümölcs bevizsgálása után az Amerikai Mezőgazdasági Minisztérium úgy találta, hogy egységre vonatkoztatva a fekete áfonya rendelkezik összességében a legmagasabb antioxidáns kapacitással. A legtöbb felnőtt, akit foglalkoztat az egészsége, mára tisztában van azzal, hogy az antioxidánsok elengedhetetlenül szükségesek a szabad gyökök lekötésében. Ezek a molekulák a sejtanyagcsere káros melléktermékei, amelyek hozzájárulhatnak olyan betegségekhez, mint a rák vagy szívproblémák, illetve az öregedéssel járó egyéb betegségek.
- Ettől független tanulmányok kimutatták, hogy a fekete áfonya csökkenti a koleszterin szintet.

» Ref: J Agric Food Chem. 2004 Jun 16;52(12):4026-37.
J Agric Food Chem. 2005 May 4;53(9):3403-7.



NitroMD.com

A fekete áfonyában találhatóak



- Különbéféle tápanyagok és fitotápanyagok
- Polifenolok (antocianin, ellagsav, quercetin, katekinek)
- Szalicilsav
- Karoteonidok
- Rostok
- Folsav
- C vitamin
- E vitamin
- Kálium
- Mangán vegyületek
- Magnézium
- Vas
- Riboflavin
- Niacin
- Fitoösztrogének
- Alacsony kalória
- Resveratrol



Mi a különleges ezekben?

- polifenolok
 - A 21. század nagyszerű fitotápanyaga
 - Többféle funkció
 - Anti-oxidáns
 - Anti-mutagén
 - Gyulladásgátló
 - Sejtjelző
 - Fém kelát-képző
 - Anti-vérlemezke
 - Együttes hatás
 - Fito-ösztrogén
 - Értágító
 - Nutrigenomika
 - Napi bevétel
 - Elérhetőség
 - Biztonságos
 - Rák, keringési betegségek, neurodegeneratív rendellenességek

Mi teszi egyedivé a Kyäni Sunrise-ban található alaszakai vad fekete áfonyát?

- Az alaszakai vad fekete áfonyának az antioxidáns tartalma 10-szer magasabb a közönséges fekete áfonyánál – ez teszi SZUPER gyümölcsé.
- A zord körülmények megalkotják a tökéletességet. Bármely növény, de különösen a gyümölcsök és bogyós gyümölcsök tápanyagértéke és kémiai tulajdonságai a saját genetikai adottságainak és az élőhelyük környezeti nehézségeinek az együttes eredménye. Vagyis, minél zordabb vidéken él egy növény, annál magasabb lehet a tápanyag- és polifenol értéke.



Összefoglalás

- A New Orleans-ban tartott Kísérleti Biológia Konferencián április 19-én bemutatott új kutatás és a Michigani Egyetem Kardiovaszkuláris Központjának vizsgálata kimutatta, hogy a fekete áfonya:
 - Csökkenti a koleszterin szintet
 - Mérsékeli a trigliceridek szintjét
 - Csökkenti a hasi zsírtömegetMindezek a tényezők javítják a keringést, és mérsékelik a szívproblémák kockázatát.

A Kyäni Sunset és az egészséges keringés

- A Kyäni saját fejlesztésű terméke, ami a legtisztább alaszakai vörös lazac és annatto mag keveréke.



NitroMD.com

Annatto tokotrienol:

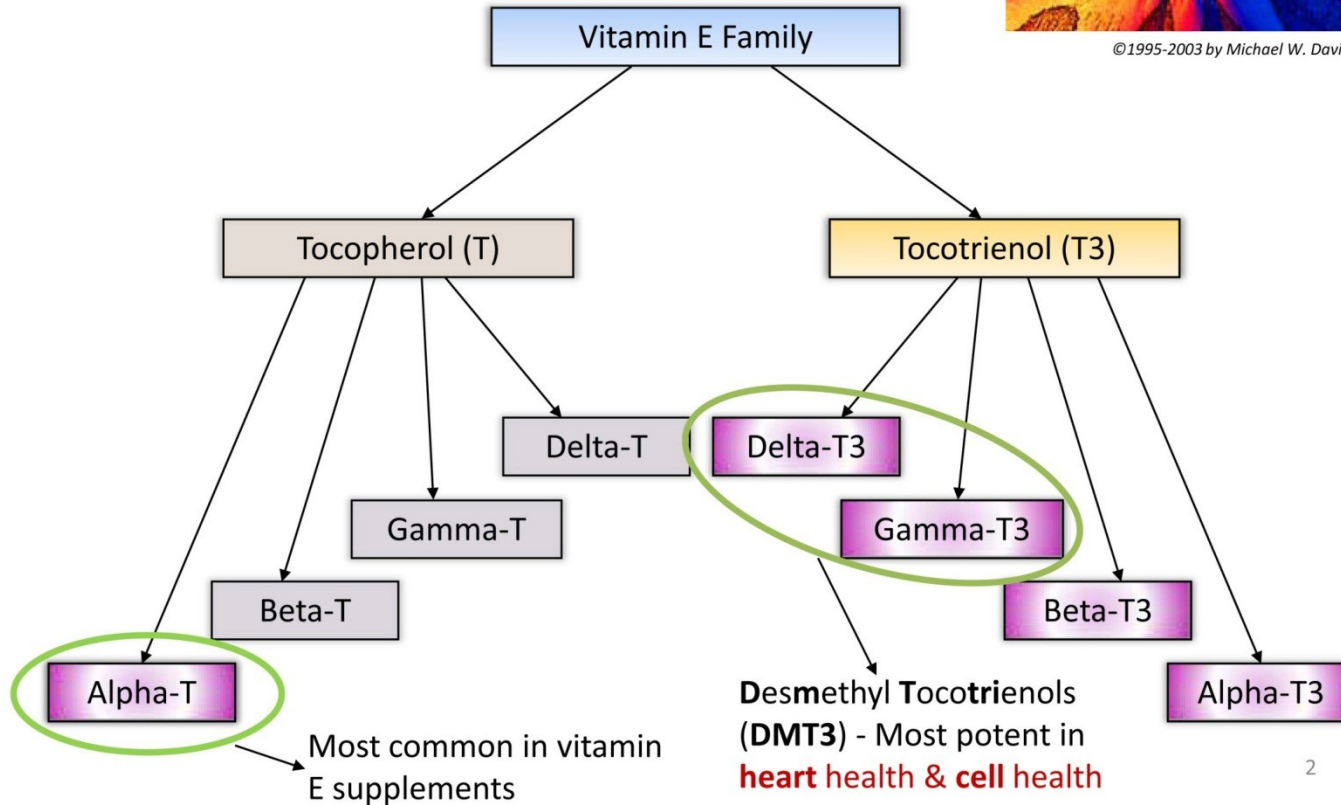
Az új öregedés-elleni E vitamin



Vitamin E



© 1995-2003 by Michael W. Davidson

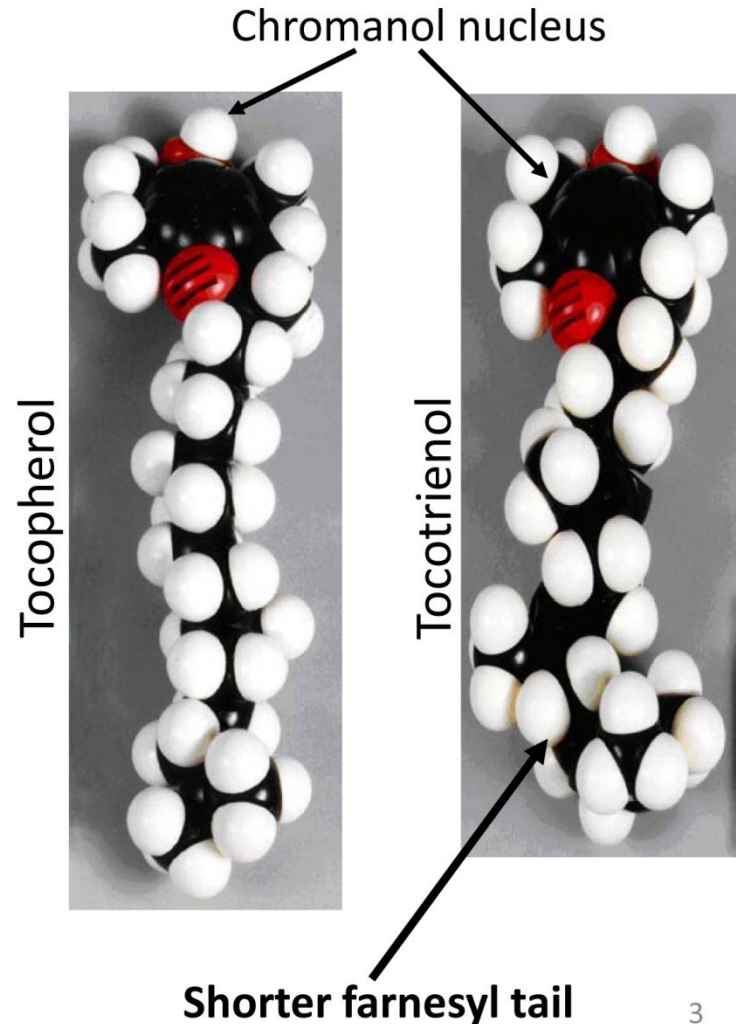


A leggyakoribb az E vitamin készítményekben

A leghatásosabb a szív és sejtek egészségének megőrzésében.

A tokotrienol jobb a tokoferolnál

- Mindkettő antioxidáns, de
- Csak a tokotrienolról bizonyították, hogy
 - Csökkenti a koleszterint
 - Gátolja a rák kialakulást
 - Kezeli a cukorbetegséget



Tokotrienolok

- A tokotrienolokban 3 kettős kötés van az oldalláncon:
 - Izomerei abban különböznek, hogy hány metil csoport van a kromanol-gyűrűn, és ezek hol helyezkednek el. ($\alpha, \beta, \gamma, \delta$)*
 - α = 5, 7, 8-trimetil
 - β = 5, 8-dimetil
 - γ = 7, 8-dimetil
 - δ = δ -monometil

*Jelölik a metil csoportok helyzetét a benzén gyűrűn.



Tokotrienolok

- A tokotrienolokban 3 kettős kötés van az oldalláncon (phytal vég):
 - Koleszterin csökkentő aktivitás:
 - $\beta < \alpha < \gamma < \delta < \text{dezmetil} < \text{didezmetil}$ (a gamma 30x erősebb aktivitású, mint az alfa)
 - Ha az α -tokoferol koncentráció nagyobb, mint 20% az gátolja a tokotrienol zsírcsökkentő hatását. Ezért keverékekben ezt 15% alatt kell tartani.

Tokotrienolok

- Gátolják a koleszterin szintézist a poszt-transzkripciós szinten a HMG-CoA reduktáz működésének elnyomásával két módon:
 - Növelik a reduktáz fehérje bomlásának mértékét
 - Csökkentik a HMG-CoA reduktáz mRNS leolvasásának hatékonyságát

Béta oxidációk sorozatán keresztül metabolizálódik, amit a P450 citokróm CYP 3A4 és CYP 4F2 enzimek katalizálnak.



Tokotrienolok

- Egészséges keringési rendszer
 - A magas koleszterinszinttel rendelkezők akár 75%-a reagál a tokotrienolokra.
 - ↓TC, LDL-C
 - ↓Apo-B
 - ↓Tromboxán hatása a véralvadásra
 - Sztatin-szerű hatás
 - A koleszterin szintézis gátlása
 - Emberekben lehet, hogy ↓ TC, LDL-C, apolipoprotein B, és trigliceridek szintjét
 - Lehet, hogy ↑ HDL-C, apolipoprotein A1 szintjét



Referenciák

- 1. Qureshi AA, Pearce BC, Nor RM, et al. Dietary alpha-tocopherol attenuates the impact of gamma-tocotrienol on hepatic 3-hydroxy-3-methylglutaryl coenzyme A reductase activity in chickens. *J Nutr* 1996; 126:389-394.
- 2. Pearce BC, Parker RA, Deason ME, et al. Inhibitors of cholesterol biosynthesis, hypocholesterolemic and antioxidant activities of benzopyran and tetrahydronaphthalene analogues of the tocotrienols. *J Med Chem* 1994; 37:526-541.
- 3. Parker RA, Pearce BC, Clark RW, et al. Tocotrienols regulate cholesterol production in mammalian cells post-transcriptional suppression of 3-hydroxy-3-methylglutaryl coenzyme A reductase. *J Biol Chem* 1993; 268: 11230-11238.
- 4. Pearce BC, Parker RA, Deason ME, et al. Hypocholesterolemic activity of synthetic and natural tocotrienols. *J Med Chem* 1992; 35:3595-3606.



Az Omega-3 zsírsav és a szív



- Az omega-3 zsírsav mértékletes fogyasztása
 - mérsékeli a koszorúerek betegségének kockázatát
 - csökkenti a hajlamot az isémia miatti aritmiára
 - alacsonyabb pulzusszámot, jobb miokardiális teljesítményt ad

A vörös lazac és az astaxanthin

- A Kyäni Sunset termékben, ami Omega-3 zsírsavat tartalmaz, található astaxanthin is, mivel a lazac igen gazdag ebben az antioxidánsban. Az astaxanthin nemcsak egy pigment, ami a lazacnak a vörös színét adja, hanem olyan tulajdonságokkal is bír, ami segíti az egészség megőrzését.

Ref: PubMed: Omega-3 Fatty Acids and Astaxanthin in Health and Disease
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20540399>



NitroMD.com

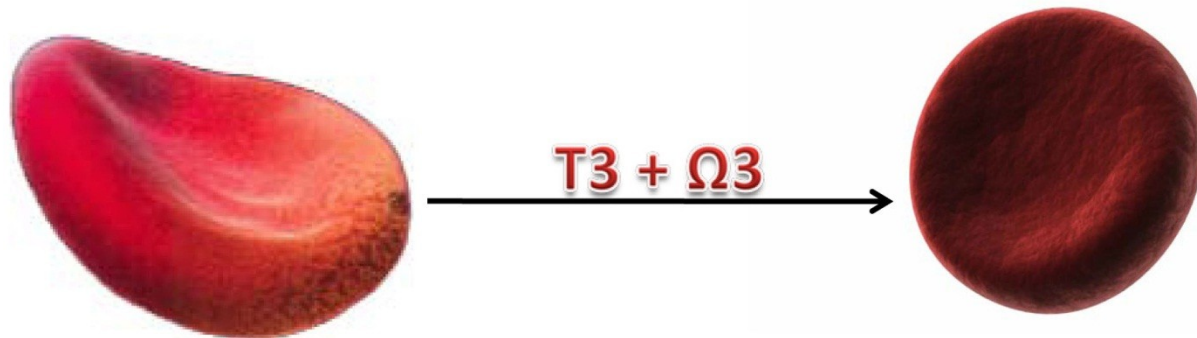
Az astaxanthin jótékony hatásai

- Erőteljes antioxidáns, csökkenti a szabad gyökök által létrehozott károsodást a szövetekben, sejtekben, de még a DNS-ben is – 6.000-szer hatásosabb, mint a C-vitamin
- Csökkenti a megemelkedett vérnyomást
- Megelőzi a gyomorfekély kialakulását, így segíti az emésztést
- Megakadályozza a szem-fáradást és az öregkori szemromlást
- Védelmet nyújt legalább hétféle rák ellen, köztük a máj-, vastagbél- és mellrák ellen.
- Megvédi a bőrt a nap károsító hatásával szemben
- Erősíti az immun-rendszert
- Egyben gyulladásgátló is, enyhíti a reumatoid arthritis tüneteit – csökkenti a C-reaktív protein (CRP) szintjét, ami a gyulladás jó mutatója
- Gátolja a vese higany-károsodását



A Tokotrienol (T3) és az Omega-3

- A T3 megvédi a vörösvértesteket (3-4 hónap) az oxidatív károsodástól
- Az Omega-3 a fánk alakú vörös vértesteket elég rugalmassá teszi, hogy minden kapillárisba eljussanak
- Együttesen hatékonyan javítják az $O_2 - CO_2$, tápanyag-salakanyag cserét



Az omega-3 zsírsavak EPA és DHA zsírsavakat tartalmaznak

- Az eikozapentaénsav (EPA) és a dokozahexaénsav (DHA) hosszú szénláncú többszörösen telítetlen omega-3 zsírsavak, amik a hidegvízi halakban fordulnak elő. Ezek a zsírsavak un. esszenciális zsírsavakból készülnek, de szervezetünk nem tudja előállítani őket, ezért a táplálékkal kell magunkhoz vennünk, vagy táplálék-kiegészítőként kell hozzájutnunk.



Az omega-3 hatásai

- Sejthártya szerkezet: Hozzájárul a megfelelő receptor működéshez, gén-kifejeződéshez és az eikozán szintézishez.
- Immunrendszer: Fenntartja a normális TH1/TH2 (T-limfociták) egyensúlyt.
- Bőr és nyálkahártya: Biztosítja az egészséges állapotot, megjelenést, és reakciókészséget.
- Szív- és érrendszer: Elősegíti a megfelelő szérum fibrinogén szintet, vérlemezke tapadást, a vér viszkozitását, vérnyomást, vér-zsír szintet és a HDL (jó koleszterin) képződést.



Az omega-3 hatásai

- Központi idegrendszer: Hozzájárul az egészséges szerkezethez, működéshez, gondolkodáshoz, fejlődéshez.
- Szem egészség: Biztosítja a retina megfelelő fotorecepcióját és a fejlődést.

Ref: 1- Current Opinion Lipidology 2000; 11:3-7
2- Current Atherosclerosis Report 2000; 2:508-15
3- Hypertension 1999; 34; 253-60
4- J Biol Chem 1999; 274: 23577-83



Tokotrienol és Omega-3: együttes hatás

Kategória	Hatás
Általános egészség	<ul style="list-style-type: none">•Megőrzi a szív egészségét•Elősegíti az artériák és idegek normális működését•Egészséget és jó közérzetet biztosít
Egészséges keringés	<ul style="list-style-type: none">•Javítja a szívritmust és a miokardiális teljesítményt•Csökkenti a trigliceridek szintjét és a cukorbetegséget•Csökkenti a koszorúerek betegségeinek kockázatát•Mérsékeli az általános gyulladást•Minimalizálja az angina, infarktus, agyvérzés kialakulását

A Kyäni Sunset termék tökéletes a szív számára

Milyen megelőző lépéseket tehetnek az emberek a szívbetegségek elkerülésének érdekében?

- Tegye meg a következő 7 fontos lépést:

- őrizze meg normál testsúlyát
- egyen szívbarát ételeket
- rendszeresen mozogjon (aerobik)
- aludjon eleget
- hagyja abba a dohányzást
- figyeljen a stresszre
- ne feledje a KYÄNI EGÉSZSÉG

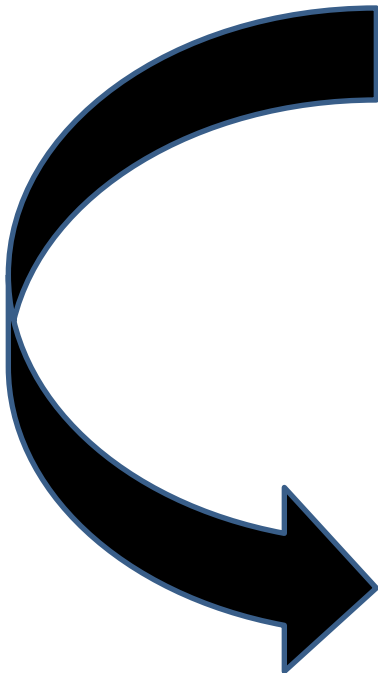


HÁROMSZÖG-et

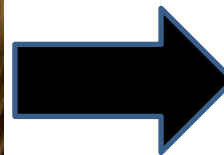


NitroMD.com

Kyäni megoldása az egészséges keringésre



Több mozgás



**Több nyers étel,
zöldség,
gyümölcs**

