

8 СПОСОБОВ СОХРАНИТЬ СЕРДЦЕ ЗДОРОВЫМ



1.ХОДИТЕ. Самый простой способ укрепить свое здоровье — ходьба. Делать это нужно спокойным размеренным шагом, Такая нагрузка — достаточная профилактика гиподинамии.

2.НАЛЕГАЙТЕ НА МИКРОЭЛЕМЕНТЫ. Сердечную мышцу питают три микроэлемента — калий, магний и кальций. Они регулируют сердечный ритм, снижают кровяное давление, выводят из организма плохой холестерин и избыточную жидкость.

3. ВИТАМИНИЗИРУЙТЕСЬ. Главные витамины для людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы — витамины группы В. Они участвуют в регуляции сокращения сердечной мышцы, снимают спазмы сосудов, нормализуя кровоснабжение сердца, препятствуют закупорке сосудов.

4. ОГРАНИЧЬТЕ СОЛЕННОЕ. Содержание большого количества соли в рационе способствует задержке воды в тканях организма, а это ведет к повышению артериального давления и создает дополнительную нагрузку для сердца.

5. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЖИРА. "Плохой" холестерин повреждает оболочку внутренней стенки сосуда, накапливается в ней, в результате чего образуются атеросклеротические бляшки, которые потом "твердеют" и закупоривают сосуд.

6. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СТИМУЛЯТОРОВ. Исключите из рациона продукты и напитки, возбуждающие центральную нервную систему и сердце: крепкий чай, кофе, шоколад, какао, острые приправы. То же самое касается алкоголя в больших количествах. Все они — провокаторы болезней сердечно-сосудистой системы.

7. РАЗЖИЖАЙТЕ КРОВЬ. Когда кровь "густая", ей тяжело донести питательные вещества до клеток сердца. Пейте достаточное количество жидкости.

8.ВЫСЫПАЙТЕСЬ. Полноценный сон — лучший способ борьбы со стрессами. Для полноценного расслабления прогуляйтесь перед сном, проветрите спальню, выпейте молоко с медом.

Врач-гигиенист (заведующий
отделом) отдела общественного здоровья
Дервеедова Екатерина Васильевна