

Убереечь себя от болезней сердца и укрепить здоровье в целом.

Согласно данным ВОЗ, **болезни сердца** – основная причина смертности. В 1995 году прямо на льду от инфаркта умер известный российский фигурист Сергей Гриньков. Подобное произошло в 2008 с перспективным хоккеистом Алексеем Черепановым. Оба были молоды, не жаловались на здоровье, но оказалось, что проблемы с сердцем внешне не проявлялись.

Как укрепить здоровье и уберечь свое сердце? Рассмотрим простые действенные рекомендации.

Лучший способ предотвратить болезни – профилактика и **укрепление здоровья**.

Что может стать причиной проблем со здоровьем, в частности, с сердцем? Главных факторов несколько.

Плохое питание

Полуфабрикаты доступны, вкусны, но не полезны. Они лишают артерии эластичности и вызывает **болезни сердца**. Поэтому питание должно быть сбалансированным.

Очень полезно ежедневно употреблять овощи и фрукты, особенно богатые бета-каротином и витаминами С, А, Е.

Включайте в меню

- ✓ морковь
- ✓ citrusовые
- ✓ маслины
- ✓ нешлифованные крупы
- ✓ помидоры
- ✓ морскую рыбу
- ✓ миндаль и другие орехи
- ✓ яблоки
- ✓ шпинат
- ✓ брокколи



Недостаток воды в организме

Укрепление здоровья невозможно без достаточного употребления воды.

В среднем, нужно выпивать около 2 литров чистой воды в день. Если жидкости недостаточно, сердцу сложнее перекачивать кровь, она становится густой.

Отсутствие тренировки

Малоподвижный образ жизни ослабляет сердце и на 30% увеличивает риск возникновения гипертонии. Недостаток движения удваивает вероятность смерти от **болезни сердца**.

После нагрузки на нетренированный организм, может случиться сердечный приступ. Исправить ситуацию поможет не только спортзал.

Доступной практически для каждого является:

- быстрая ходьба
- прогулка в умеренном темпе (20-30 мин. 2-3 раза в неделю)
- бег трусцой
- езда на велосипеде
- плавание
- прыжки на батуте

Помните, чтобы добиться благодарности от организма, нужна *регулярность*.

Стресс

Чрезмерный стресс – одна из главных причин негативных изменений в организме. Любое **укрепление здоровья** сходит на нет, когда человек в состоянии стресса. У него поднимается кровяное давление и увеличивается нагрузка на сердце.

Гневливые люди в 3 раза больше рискуют умереть от сердечных заболеваний, чем умеющие контролировать эмоции. Наблюдения показали, что состояние стресса сравнимо с выкуриванием 5 сигарет в день.

Что же предпринять, ведь жизнь полна стрессов?

Научиться расслабляться.

Не впускайте в себя сразу всю информацию. Обдумывайте ее частями и только тогда, когда проблема есть в реальности, а не в воображении.

Старайтесь с оптимизмом смотреть на вещи. Многолетние исследования показали, что оптимисты реже страдают от ишемической болезни, чем пессимисты.

Самоуверенность

Многие жертвы **болезни сердца** были уверены в состоянии здоровья. Они считали лишними обследования и медосмотр.

Необходимо время от времени проверять свое состояние и сдавать анализы.

Предупрежден, значит вооружен. Не будет лишним интересоваться, какие сигналы тела свидетельствуют о возникновении болезни. Заметив неладное, ни в коем случае не игнорируйте симптомы, сразу обратитесь к врачу.

Вредные привычки

Курение – путь к сердечным заболеваниям.

Также необходима мудрость в количестве употребляемого алкоголя. Длительное злоупотребление им не придаст вам здоровья.

Здоровье – долгосрочная цель

Здоровье не продается в аптеке или супермаркете. Старайтесь бережно лелеять этот дар. Прислушивайтесь к себе, следите за питанием и проходите регулярный осмотр.

Постарайтесь поставить конкретные цели. Сделайте **укрепление здоровья** образом жизни!