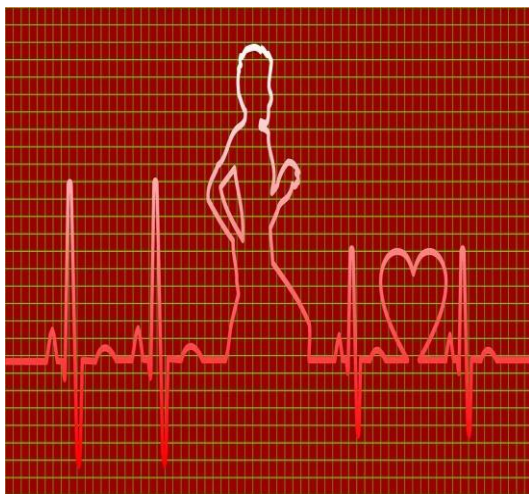


Что полезно твоему сердцу? (памятка для населения)



Если сложить длину всех капилляров в организме взрослого человека, то получится цифра в 100 тысяч километров! Этой нитью можно дважды обернуть нашу планету по экватору. Как поддерживать здоровой такую масштабную систему? Как помочь сердцу выдерживать ежедневные нагрузки, чтобы оно работало всю жизнь «без отказа»? Существует несколько рекомендаций для выполнения данной задачи.

1. Кардионагрузки

Самая полезная тренировка сердца - энергичная ходьба. Она омолаживает сосуды, ускоряет кровообращение, помогает сердечной мышце работать полноценно. Большинство долгожителей ежедневно ходят пешком, а многие покрывают внушительные расстояния.

В отличие от бега ходьба не дает ударной нагрузки на суставы и резко не увеличивает частоту сердечных сокращений. А совмещая активную ходьбу с прогулкой на свежем воздухе, вы тем самым получаете двойную пользу: улучшается работа дыхательной системы и состояние кожи.

Итак, 10 тысяч шагов - это тот минимум, которым вы способны компенсировать малоподвижный образ жизни в современном мире. Кто же хочет укрепить здоровье и достичь активного долголетия, может смело умножить эту цифру вдвое.

2. Питание для сердца

Помимо факторов, не подконтрольных человеку (экология, наследственная и генетическая предрасположенность), на работу сердца значительное влияние оказывает питание, что подтверждено исследованиями.

Рекомендации по потреблению воды следующие: 1,5 - 2 литра в день. Однако если есть признаки сердечной недостаточности (отеки) нужно стараться пить не больше 1-1,2л жидкости в день (включая супы, кисели и т.д.). Меньше пить тоже нельзя, иначе будет затруднено выведение азотистых продуктов обмена веществ, могут появиться слабость и запоры. Необходимо ограничить потребление соли, для избежания отеков и повышения давления, норма не более 5г в день. Так же ограничьте потребление сахара, откажитесь от жирной пищи, исключите наваристые бульоны, жареное и копченое мясо, острые блюда. Периодически проводите разгрузочные дни (например, 300г творога, 500г яблок, 400мл кефира, 200г отварного картофеля употребляйте за весь день в 5 приемов).

Что полезно для сердца? В первую очередь продукты, богатые калием и магнием, омега-кислотами и антиоксидантами:

- **Рыба.** Не реже двух раз в неделю надо включить в питание жирную рыбу - лосось, скумбрию, сардину, богатые полиненасыщенными жирными омега-кислотами. Наиболее ценными продуктами для сердца.

- **Растительные масла.** Содержат витамин Е и антиоксиданты. Жиры же свиного сала полезны тем, что укрепляют работу сердца, не способствуя развитию атеросклероза (свиное жирное мясо, напротив, вредно для сердца).



- **Морковь.** Богатый источник витаминов (А, Е, К), фолиевой кислоты и калия.

- **Орехи** (грецкие, фундук, миндаль, кедровые, фисташки). Помогают снизить уровень холестерина (если, конечно, не поедать их горстями), содержат мононенасыщенные жиры и витамин Е. Уменьшают риск инфаркта на 30-50%.

- **Яблоки.** Переоценить их значение вообще сложно. Содержат витамины и антиоксиданты.

- **Бананы.** Как источник калия и в значительном количестве магния, способствуют снижению давления и нормализации работы нервной системы, нормализуют содержание в крови гемоглобина и процесса кровообращения. Также полезны по содержанию калия, каротинов и витамина А для сердца лимон, хурма, тыква, которые способны укреплять и нормализовать работу сердечной мышцы.

- **Гранат** - один из ценнейших фруктов для укрепления и поддержки состояния сердца и сосудов. Его потребление препятствует развитию атеросклероза, сохраняет уровень кровотока и насыщение сердца кислородом.

- **Льняное семя.** Богатый источник альфа-линолевой кислоты. Способствует понижению уровня холестерина.

- **Чеснок.** Тоже понижает холестерин, а также разжижает кровь, понижая ее вязкость.

- **Бобовые.** Богаты белком, который так необходим для нормальной работы сердечной мышцы.

- **Сухофрукты.** И особенно - курага. В ней много калия и антиоксидантов. Для укрепления и восстановления сердечно-сосудистой системы целесообразно употреблять пасту Амосова (русского кардиолога), представляющую собой измельченную смесь орехов и сухофруктов. Так же очень полезно съедать 20-30 граммов в день горького шоколада.

- **Помидоры.** Помогают нормализовать сердечный ритм.

3. Упражнение «Березка»

Это упражнение, выдержанное 2-3 минуты, способно заменить кардиотренировку. Какова польза "Березки":

- Улучшает циркуляцию крови.
- Отдых для сердечной мышцы.

В такой позиции сердце получает одновременно и полезную нагрузку, и возможность расслабиться.

- Профилактика варикозного расширения вен. И это - тоже часть благотворного воздействия на сердечно-сосудистую систему в целом.

- Нормализация работы почек, кишечника и щитовидной железы (если вы прижимаете подбородок к груди и дышите ровно, спокойно). От здоровья этих органов зависит нормальное функционирование всего организма в целом и сердца - в том числе.

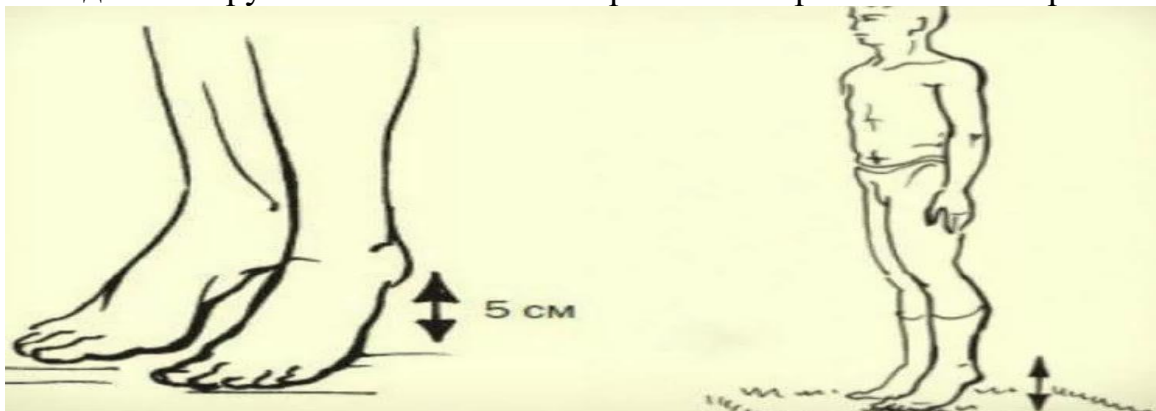
- Глубокое расслабление. "Березка" помогает снять усталость, избавиться от стресса, "прояснить голову". И тем самым помочь своему сердцу.

4. Лимфодренажные упражнения

Каждый день уделяйте внимание лимфодренажным упражнениям!

Здоровые капилляры - здоровое сердце. И ведь для того, чтобы улучшить их работу, нужно отвлечься от других дел всего на 1-3 минуты! Например, толчки пятками по технике Микулина (советский академик) займут у вас 30-60 секунд максимум. Нужно просто из позиции стоя приподнять пятки на 5 см от пола и резко опустить их вниз. Повторить 30-60 раз. При сидячей работе рекомендуется делать это упражнение каждые 1-2 часа.

А упражнение "Вибрация" займет у вас 1-3 минуты. Для этого достаточно лечь, поднять руки и ноги вверх и произвольно трясти ими.



5. Спокойствие, только спокойствие

Это самый трудный пункт. Как в наше время сохранить уравновешенность, не поддаваться влиянию негативных обстоятельств и агрессивных настроенных людей? Наше сердце так или иначе будет отзываться, потому что мы - не роботы. С чего



начать - научитесь расслабляться физически (директор института метода Франклина в Швейцарии - Эрик Франклин):

1. Представьте, что вы стоите под водопадом. Вода обтекает вашу шею, плечи и спину. Всё напряжение смывается.

2. Расслабление плеч: поднимите плечи вверх, а теперь опустите вниз очень медленно. Снова поднимите плечи вверх. Теперь позвольте своим плечам опуститься вниз под действием силы притяжения Земли, громко выдыхая со звуком "Ааа". Повторите и т. д.

3. Похлопывания Где чувствуете напряжение мышц? Там и похлопываем. Этот прием помогает улучшить циркуляцию крови, расслабить мышцы.

4. Потрясти руками и ногами с разной интенсивностью, чтобы расслабить мышцы.

Также справиться со стрессом очень помогает здоровое чувство юмора. Его развитию способствует общение с позитивными людьми, качественная литература с хорошим юмором (Довлатов, Твен, Чехов и т.д.).

Внимание! **Любые**
упражнения, техники могут иметь
противопоказания!
Консультируйтесь **со**
специалистами! **Берегите** **свое**
сердце, ведь оно у вас одно!

