

## ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



*Человек обычно начинает «слышать» своё сердце, когда его нормальная работа нарушается. Чтобы этого не случилось, требуется соблюдать правила простоты.*

**1. ПРОСТОТА В ЕДЕ.** Она состоит в том, что наиболее полезна для сердца та еда, которая доступна и проста в приготовлении. Это – фрукты и овощи, злаки и продукты, не требующие длительной варки или запекания, а уж тем паче жарки.

Растения богаты клетчаткой и витаминами. Рыба, более всего конечно морская. Известно, что те народы, в чей национальный рацион входят упомянутые продукты, менее всего подвержены сердечным недомоганиям.

**2. ПРОСТОТА В ДВИЖЕНИИ.** Она состоит в том, что для работы сердца полезна привычная регулярная нагрузка на организм, вызванная различными движениями. Это может быть ходьба пешком на постоянное расстояние, прогулки на лыжах, на велосипеде, занятия различными видами спорта.

Известно, что сердце – это мышца, и её необходимо поддерживать в тонусе, как впрочем, и все остальные мышцы организма, в движении мы сжигаем сахара. В комплекс тренировки входят бег (можно на беговой дорожке), ходьба (подъём по лестнице) и плавание. Для того, чтобы наблюдался положительный результат, требуется посвящать ему не менее получаса в день.

Важно соблюдать правило простоты и не допускать фанатизма. Проще всего этому поможет контроль пульса. В идеале во время активного движения он не должен превышать 130 ударов в минуту. Но следует иметь в виду, что если пульс ниже 110 ударов, организм нагружен недостаточно.

### **3. ПРОСТОТА В УПОТРЕБЛЕНИИ ХИМИЧЕСКИХ СТИМУЛЯТОРОВ.**

Главный химический стимулятор для сердца - это сухое красное вино, и его употребление не должно превышать одного бокала в неделю.

Следует иметь в виду, что превышение минимальной дозы приёма алкоголя приводит к разрушительным последствиям. При наличии хронических заболеваний следует отказаться от приёма любого алкоголя.

**4. ПРОСТОТА В ФОРМАХ ТЕЛА.** Стройное тело – показатель здоровья. Классические пропорции фигуры, когда талия уже бёдер. Правда, и бёдра при этом должны иметь допустимые размеры.

Избыток жировых отложений замедляет работу внутренних органов, что ведёт к нарушениям в их работе и болезням. Сердце страдает в любом случае.

Так что следить за весом означает не столько заботиться о внешности, сколько о жизни вообще!

**5. ПРОСТОТА ДЫХАНИЯ.** Состоит в том, чтобы не только вдыхать, но и не выдыхать. Табачный дым, например. Курение нарушает обменные процессы в организме. По официальным данным Всемирной организации здравоохранения, оно является одной из причин, приводящих к ишемической болезни сердца.

### **КАКИЕ ПРОДУКТЫ ЛЮБИТ СЕРДЦЕ?**

"Прежде всего», необходимо ограничить употребление жирной пищи, нужно исключить из рациона конфеты, пирожные, печенье и выпечку.

Для хорошей работы сердца необходимы бананы, абрикосы, курага, изюм, финики, инжир, яблоки и все свежие фрукты.

Полезен для сердца и гранатовый сок (свежеотжатый). По полезности гранатовому соку не уступают обычная овсянка и орехи.

Уникальной способностью растворять холестериновые бляшки обладает оливковое масло. Употребление оливкового масла – это профилактика инсультов и инфарктов.

Не стоит забывать и о рыбе. Полезны для сердца лосось, тунец, сельдь и сардины.

Имбирь – стимулирует кровообращение даже в капиллярах, снимает спазмы при гипертонии и головных болях.

Чеснок – становится полезным для сердца, если его раздавить.

Щавель – стимулирует сосудистый тонус и разжижает кровь.

Помидоры – томатный сок снижает артериальное и внутричерепное давление, поэтому его рекомендуется пить при гипертонии и глаукоме.

Молодой картофель – он оказывает стимулирующее действие на сердце и улучшает проводимость сердечной мышцы.

Авокадо – поможет снизить уровень холестерина в крови.

Шпинат – снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний на 25%.

Соя, чёрный шоколад – снижает уровень холестерина.

Тыква – снижает кровяное давление, является источником клетчатки, витамина С и калия.

### **ДЕРЖИТЕ СЕРДЦЕ В ТОНУСЕ**

Забываясь о своём сердце, ведите здоровый образ жизни. Однако недостаточно только лишь правильно питаться, избегать крепкого алкоголя, бросить курить. Постарайтесь приучить себя и к постоянным занятиям гимнастикой. Но не нужно делать её через силу, чрезмерно напрягаясь. Существуют простые и очень полезные упражнения, которые помогут держать в тонусе сердечно-сосудистую систему, укрепляя её.

Гимнастика является эффективной профилактикой заболеваний сердца. Выполнение данного комплекса занимает всего 10-15 минут, упражнения следует выполнять через день. Делайте их свободно, каждое по 8-10 раз.

### В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА

1. Поднимите прямые руки вверх и сделайте вдох, опустите руки через стороны вниз — выдох.
2. Поднимите согнутые в коленях ноги, затем выпрямите их, опустите и выдохните.
3. Согнутыми ногами имитируйте езду на велосипеде. Дышите произвольно.
4. Поднимитесь в положение сидя с помощью рук (если не тяжело, сделайте это также без помощи рук).

### В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

1. Руки согните перед грудью и пружинисто отведите их назад.
2. Положите руки на пояс и делайте туловищем круговые движения.
3. Разведя руки в стороны, сделайте вдох. Наклонитесь вперед, коснувшись коленей кистями рук, и сделайте выдох.
4. Походите на носках, стараясь как можно выше поднимать колени.
5. Делайте махи ногами вперед-назад. Дышите произвольно.

### УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЙТЕ СИДЯ НА СТУЛЕ (НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ)

1. Руки на коленях. Сжимайте и разжимайте кулаки.
2. На вдохе разведите руки в стороны. На выдохе верните руки на пояс.
3. На вдохе разведите руки в стороны -назад, на выдохе опустите их на колени и наклонитесь вперед.
4. Сожмите ладони в кулак. На вдохе согните руки в локтях, на выдохе — опустите.
5. На вдохе отведите прямую руку в сторону, на выдохе — примите исходное положение. То же самое сделайте другой рукой.
6. Руки в стороны. Сгибайте и разгибайте руки в локтях. Дышите произвольно.
7. Затем сделайте круговые движения локтями сначала в одну, затем в другую сторону.
8. Стопы расположите произвольно, руки — на коленях. Поднимайте стопы на себя. А затем опускайте.
9. Перекачивайтесь с пятки на носок.
10. Руки — в стороны. На вдохе согните левое колено, на выдохе обнимите его руками.
11. Вдохните-выдохните 3-4 раза в произвольном темпе.

**Мы уверены, Вы добьётесь успеха! Вы сильные и выбираете здоровую жизнь!**

Министерство здравоохранения Астраханской области  
ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»  
414024, г. Астрахань, пл.Свободы/ул. Котовского, д.2/6  
Тел. (факс) 8 (8512) 51-24-77, e-mail: kcvlimp\_77@mail.ru  
**САЙТ: [www.gbuз-ao-cmp.rф](http://www.gbuз-ao-cmp.rф)**

Министерство здравоохранения Астраханской области  
ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»



## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ



г. Астрахань  
2015