

ВИРТУАЛЬНАЯ ВЫСТАВКА

**«НЕ ДАЙТЕ СЕРДЦУ
ОСТАНОВИТЬСЯ»**

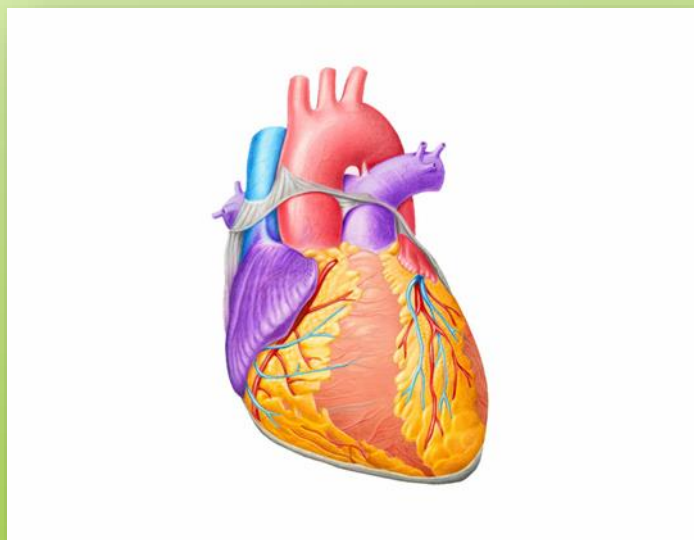
(29 СЕНТЯБРЯ-ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА)

Палана
2020

+12



Сердце - главный орган системы кровообращения. Оно обеспечивает снабжение питательных веществ и кислорода клеткам всего организма. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека.





Беречь сердце необходимо смолоду. Пока сердце здоровое и работает нормально, мы чувствуем себя комфортно. С появлением патологий со стороны сердечно-сосудистой системы могут нарушаться функции головного мозга, органов зрения, слуха, внутренних органов.



**Что нужно делать, чтобы сохранить сердце здоровым на долгие годы?
Правила очень простые. Специалисты утверждают, что надо:**

1) Больше двигаться, но не допускать перегрузок.

Движения тренируют и крепят сердце. Самые полезные виды спорта для сердечно-сосудистой системы: быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, танцы. Чем больше мышечных групп задействовано, тем лучше.



2) Отказаться от вредных привычек.



Табакокурение приводит к сужению просвета сосудов, в результате чего ухудшается работа сердца. Кроме того, под действием никотина сердце выполняет до 15 тысяч лишних сокращений за сутки. Избегать пьянства, алкогольные напитки употреблять не часто и небольшими дозами.



3) Не переедать.

Неправильное питание часто вызывают ожирение всего тела и сердца, а это повышает артериальное давление, вызывающее, заболевания сердца. Ограничивать употребление соли, изделий из белой муки. Заменить сладости на мед. Пить соки ягод.





Орехи, семена, овощи, фрукты, рыба укрепляют сердечную мускулатуру.

Зубчик чеснока, употребленный ежедневно, снижает риск тромбоза сосудов и уровень холестерина в крови, замедляет процессы старения.

Помидоры имеют антиоксидант, который защищает сердце от старения. Люди, отдающие предпочтение рыбе, а не мясу, спокойнее и уравновешеннее.



4) Высыпаться.

Сон возобновляет силы всего организма, в частности и сердца. После нормального сна появляется ощущение бодрости и свежести, лицо хорошеет.



5) Быть активным.



**6) Чаше улыбаться
и всегда радоваться
жизни. Ощущение
счастья - лекарство
для сердца.**



Не забывайте - здоровье требует комплексного подхода. Откажитесь от вредных привычек, минимизируйте стрессы, больше двигайтесь, следите за питанием, полноценно отдыхайте, радуйтесь жизни и ваше сердце скажет вам: “Спасибо!”.

Информации на данную тему достаточно много: книги, периодические издания, материалы в социальных сетях. Все в вашем распоряжении. Берегите свое сердце и сердца близких.

