

Три простых правила для сердца



Болезни сердца продолжают оставаться самой частой причиной смерти людей, поэтому предупреждение заболеваний этого важнейшего органа является очень важным для каждого человека, и начинать такую профилактику нужно с детства.

А как это делать? Оказывается для этого всего то и нужно привыкнуть выполнять три простых правила, чтобы сердце не старело

Правило первое. Физическая активность.

Двадцати минут физических упражнений, не слишком интенсивных, и, по крайней мере, три или четыре раза в неделю достаточно, чтобы тренировать сердце и улучшить обмен жиров в организме — избежать высокого уровня холестерина и липидов.

Правило второе. Здоровое питание.

Вы должны ограничить соль, которая удерживает жидкость в организме и увеличивает объем циркулирующей крови, приводя к гипертонии, что в свою очередь означает чрезмерную нагрузку на сосуды и их преждевременное старение, и особенно сосудов сердца.

Большую и ненужную нагрузку на сердце создает лишний вес, а лишние килограммы появляются из-за неправильного питания.

Правило третье. Отказ от вредных привычек.

Курение, алкоголь, наркотики старят и преждевременно изнашивают сосуды.

Наиболее катастрофическим является действие на человеческий мозг галлюциногенов. Даже однократный прием ЛСД может вызвать тяжелые необратимые изменения. Возникают психозы, потеря памяти, изменения характера, снижение умственных способностей, моральная деградация и полный распад личности. Наркотики могут стимулировать развитие психических заболеваний, таких как шизофрения. Некоторые галлюциногены могут накапливаться в тканях мозга, отравляя его даже после отказа от наркотиков.

Также вредное влияние наркотиков на организм человека видно на обмене кальция. Кости наркомана истончаются и становятся довольно хрупкими. Также сильно страдают зубы - достаточно 3-4 года регулярного употребления наркотиков, особенно героина, чтобы потерять их все.

