

Serce w ikonografii to symbol życia, energii, dobrych emocji, natchnienia. Tożsamość jest z miłością, intuicją, mądrością, radością, dlatego jest często malowane na płotach, wycinane na łąkach i drzewach przez zakochanych. Jednocześnie to bardzo ważny narząd wewnętrzny...

Serce umieszczone jest prawie dokładnie w środku ludzkiego ciała, dlatego ma tak wielkie znaczenie symboliczne. Przez serce prowadzi droga do świata ducha, emocji. Dawniej wierzyło (i wierzymy w to nadal), że w sercu człowieka mieszczą się najważniejsze jego cechy, uczucia. Mimo, że nauka odarła serce z przypisywanej mu zdolności kochania (bo jednak kochamy mózgiem ponoć) serce pozostało symbolem życia i miłości.

Z anatomicznego punktu widzenia jest też centrum układu krwionośnego. Każde zakłócenie działania tego układu prowadzi do groźnych chorób, niebezpiecznych dla życia.

Dla zdrowia całego organizmu system krwionośny musi być całkowicie wydolny! Serce jest po prostu jednym wielkim mięśniem i potrzebuje (jak każdy inny mięsień) regularnych ćwiczeń. Tylko jakich???

GIMNASTYKA SERCA

Ćwiczenia aerobowe to coś dla serca! Słowo „aerobowy” pochodzi z greki: „aero” znaczy „powietrze”. Powietrze jest dla niego ważne, ponieważ każda komórka organizmu potrzebuje tlenu do przeprowadzenia reakcji chemicznej, z której czerpie energię.

Ćwiczenia aerobowe to ruchy wymagające zwiększonego przepływu tlenu. Może to być: pływanie, chód, bieg, taniec czy po prostu ćwiczenia z głębokim oddechem. Nawet dziesięć minut spaceru trzy razy dziennie jest lepsze niż nic! Serce i płuca będą sprawniej dostarczały tlen. Zwiększając wydolność serca zaoszczędzamy uderzenia, które przydadzą się nam... pod koniec życia.

Ogrzej swoje serce...

LUTY TO „MIESIĄC SERCA”, CZAS SZCZEGÓLNEJ OCHRONY TEGO „MIĘŚNIA MIŁOŚCI”. PRETEKST WALENTYNEK POWINIEN ZWRÓCIĆ NASZĄ UWAGĘ NA TEN ORGAN. SERCE BIJE NIESTRUDZENIE OD PIERWSZYCH TYGODNI ŻYCIA, KAŻDEGO DNIA UDERZA 100 000 RAZY! JEST SZALENIE ZAPRACOWANE, CO WIĘC MOŻEMY DLA NIEGO ZROBIĆ?



SERCE W NIEMOCY

Choroby serca pojawiają się wraz ze starzeniem się organizmu i stopniową utratą wydolności krążenia. I nie jest prawdą teza, że zagrażają tylko mężczyznom. Kobiety, zwłaszcza po menopauzie, coraz częściej cierpią na choroby związane z niewydolnością układu krążenia. Dlatego ważna jest profilaktyka i systematyczne badania serca i naczyń krwionośnych – najbardziej, gdy 40. rok życia mamy już za sobą...

Nasze serce to niezwykła „maszyna” i aby długo i bezawaryjnie działała, pamiętaj:

Lekcja 1 - serce to mięsień. Jeśli będziemy go stale ćwiczyć, stanie się znacznie silniejszy...

Lekcja 2 - w sercu jest mnóstwo „rur”. Jeśli pozostaną drożne, serce będzie działać sprawnie i bezawaryjnie.

Lekcja 3 - nie ignoruj dwóch pierwszych lekcji!

DBAJ O SERCE, DBAJ O ŻYCIE!

Serce jest doskonałym narządem, ale jednocześnie bardzo delikatnym i wymagającym troski. Bez serca nie ma w ogóle życia, a upośledzenie jego pracy odbija się na całym organizmie i naszym zdrowiu. Niewłaściwym stylem życia doprowadzamy często serce do opłakanego stanu. Jeśli chcemy żyć i być zdrowi, przestrzegajmy takich zasad:

- zrezygnujmy z palenia tytoniu - są jeszcze inne przyjemności!
- wprowadźmy dietę niskotłuszczową i niskocholesterolową;
- kontrolujmy ciśnienie i poziom cholesterolu przynajmniej kilka razy w roku!
- dbajmy o właściwą wagę ciała
- uprawiajmy fitness, amatorski sport, który utrzyma nas w aktywności fizycznej przez cały rok!

Możemy więc prawidłowo się odżywiać, żyć sportowo oraz... stosować preparaty apteczne, które jak wykazują badania, działają na serce wzmacniająco i ochronnie. Oto ich lista:

Czerwone wino jest bogate w polifenole, które wpływają pozy-

tywnie na gospodarkę cholesterolową i tłuszczową. Kto nie chce spożywać alkoholu, może sięgnąć po preparaty zawierające wyciąg z winogron czyli jakby sproszkowane czerwone wino, bez alkoholu. Preparaty tego typu polecane są osobom, które chcą ochronić się przed chorobami serca i układu krążenia w prawdziwie francuskim stylu, ponieważ dobroczynne działanie czerwonego wina na serce nazywane jest „francuskim paradoksem”...

Czosnek ma wspaniałe działanie dla serca - obniża ciśnienie krwi i cholesterolu, co bezpośrednio zapobiega zawałom. Możemy jeść surowy czosnek, albo kupować preparaty czosnkowe, zachowujące wszystkie wartości świeżego czosnku, których zażywanie nie wiąże się jednak z nieprzyjemnym zapachem czosnku. Tabletki czy kapsułki są wskazane w profilaktyce chorób serca, a także dla wzmocnienia systemu immunologicznego. Rozrzedzają krew i obniżają ciśnienie.

Koenzym Q10 szczególnie poleca się osobom cierpiącym na osłabienie mięśnia sercowego, niewydolność serca. Koenzym Q10 jest związkem, który organizm sam wytwarza przez całe życie, ale jego deficyt postępuje z wiekiem. Wskazana jest wtedy suplementacja preparatów z Q10. Ma to znaczenie szczególnie dla zdrowia mięśnia sercowego oraz ogólnej kondycji organizmu. Q10 dodaje energii!

Korzeń kudzu stabilizuje ciśnienie krwi i pracę serca, działa korzystnie na naczynia wieńcowe. Ta egzotyczna roślina pomaga również zwalczyć nałóg alkoholowy i tytoniowy, szczególnie przeciwniebezpieczne dla serca i krążenia...

Kwas acetylosalicylowy hamuje agregację płytek krwi. Zalecany przez wszystkich kardiologów na całym świecie do systematycznego zażywania, ponieważ zapobiega zawałom serca u osób dużego

ryzyka zawałowego, a także u pacjentów po przebytych już zawałach i u chorych na miażdżycę tętnic. To skuteczna ochrona serca. Produkowany jest syntetycznie, ale pierwotnym źródłem salicylanów jest kora wierzby.

Magnez wzmacnia mięsień serca i zwalcza osłabienie organizmu. Preparaty z magnezem są szczególnie zalecane w zaburzeniach rytmu serca (arytmii), wzmoczeniu ciśnienia tętniczego krwi, w zmęczeniu fizycznym i psychicznym oraz w okresach zwiększonej podatności na stres.

Tran jest naturalnym źródłem niezbędnych organizmowi witamin A i D. Oprócz witamin preparat bogaty jest w nienasycone kwasy tłuszczowe Omega-3, konieczne do prawidłowego funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego. Preparat z tranu lub inne preparaty z ryb (np. z olejem z łososia, z rekina), mające w składzie Omega-3 są szczególnie polecane dla ochrony serca.



Wyciąg z glogu zalecany jest w stanach łatwego męczenia się. Wzmaga siłę skurczów mięśnia sercowego, zwiększa przepływ krwi w naczyniach wieńcowych. Polecany zarówno w profilaktyce chorób krążenia oraz wspomagająco - w terapii takich schorzeń. Preparaty glogowe mają najczęściej postać nalewek.

Te preparaty cudownie ogrzeją nasze serce. Będzie zdrowe, zwa- we, będzie mogło kochać! Oczywiście nie są jedynym sposobem dbania o serce, ale wspomagają tę ważniejszą terapię: ruch i odpowiednią dietę!

reklama

Revitaben®
Kompletny zestaw witamin i składników mineralnych

dla osób aktywnych **z borem i lecytyną**

Bogaty skład
TERAZ
20% TANIEJ

Wysoka sprawność fizyczna i umysłowa

Sprawność fizyczna i umysłowa po 50 roku życia

Producent: NORD FARM Sp. z o.o., ul. Łąkowa 7a, 90-562 Łódź