TIPPEK A SZÍVBARÁT ÉLETMÓDHOZ

Ha nem is gondolunk rá gyakran, a nap mint nap használt nyelvi fordulatok emlékeztetnek rá, milyen meghatározó tényező életünkben a szívünk. A szívünk súgja meg, mit tegyünk, titkainkat a szívünkbe zárjuk, a szívünkkel szeretünk, és a szívünk szakad meg a bánatban. Ám a szívünk fizikailag is a testünk motorja, épp ezért fontos, hogy szívbarát életmódot alakítsunk ki.

A CIKK SZERZŐJE AZ IMAGINE CREATIVE CONSULTING

Testünk motorja igen intenzív fizikai munkát végez: naponta több mint százezer összehúzódással pumpálja a vérünket, hogy minden sejtet ellásson oxigénnel és tápanyagokkal. Ehhez pedig egészséges érrendszerre, megfelelő tápanyagokra van szüksége. Sajnos Magyarországon a szív- és érrendszeri betegségek igen sokakat érintenek, de a jó hír az, hogy sokat tehetünk a megelőzésük érdekében, már néhány egyszerű új szokás kialakításával is.

A legfontosabb a testsúlyunk megfelelő szinten tartása, illetve ha túlsúllyal küzdünk, először a fölösleg leadása. Ne radikális diétákban gondolkodjunk, hanem az étkezési szokásainkon változtassunk. Például naponta ötször együnk kisebb adagokat. Válasszunk kisebb tányért, vagy használjuk mértékegységként a kezünket: főétkezésre elegendő egytenyérnyi hús vagy hal egymaréknyi körettel. Étkezzünk változatosan: étrendünk alapját a gabonafélék és a szezonális zöldségek, gyümölcsök, az alacsony zsírtartalmú tejtermékek adják, hetente néhányszor fogyasszunk húst, ha megoldható, egyszer halat. Ne féljünk kísérletezni: például próbáljunk ki bulgurból, barna rizsből vagy quinoából készült egytálételeket, cukros-krémes édesség helyett kóstoljuk meg a gyümölccsel, fűszerekkel elkevert túrót vagy a gyümölcssalátát. Felejtsük el a készételeket, sós fűszerkeverékeket, az ízfokozót tartalmazó ételízesítőket. Amikor csak lehet, főzzünk friss alapanyagokból, zöldfűszerekkel.

Nem csak a szívünk miatt ajánlott a rendszeres mozgás. Mielőtt azonban a sétánál intenzívebb mozgásba kezdünk, érdemes orvossal, edzővel konzultálnunk, hogy felmérhessék, milyen állapotban

vannak az ízületeink, izmaink. Persze nem kell naponta súlyokat emelgetnünk, elég, ha hetente egyszer-kétszer végzünk olyan testmozgást, amely jól átmozgat. Sétálhatunk, kirándulhatunk, biciklizhetünk, de ha épp jólesik, tollaslabdázzunk vagy görkorcsolyázzunk a barátainkkal, a családunkkal, és járhatunk idősebbeknek kidolgozott tornára, táncórákra is. A csoportosan végzett mozgás további előnye, hogy a társasági életünket is felpezsdíti. A barátokkal eltöltött felszabadult, vidám percek segítenek feldolgozni, csökkenteni a stresszt, ami szintén fontos szívünk egészségének megőrzése érdekében.

Fontos, hogy tegyük le a cigarettát, vagy legalább csökkentsük a napi adagot – ha nem boldogulunk, kérjünk segítséget a háziorvosunktól. Egy egyszerű trükköt is kipróbálhatunk: ha rá szeretnénk gyújtani, mondjuk azt, hogy ezt az egyet most nem szívom el!

Az új szokásokat könnyebb beépíteni a mindennapjainkba, ha a családunkkal, a barátainkkal közösen tesszük, ha támogatjuk egymást, megosztjuk a tapasztalatainkat, és segítséget kérünk, ha elakadtunk. Ne feledjük: egészséges szívvel tovább vehetünk részt aktívan a szeretteink életében.

A MEGJELENÉST A POSTA BIZTOSÍTÓ TÁMOGATTA