

## **Беседа по здоровому образу жизни «Как укрепить сердце»**

### **Программа здоровья:**

1. Не пить и не курить.
2. Выделять достаточно времени для сна.
3. Регулярно заниматься физическими упражнениями.
4. Ходить! Дышать глубоко... И ходить, ходить, ходить!
5. Не позволять никому оказывать на себя давление.
6. Не вступать в эмоциональные дискуссии.
7. Приобретать хорошие привычки.
8. Избегать искусственных стимуляторов – кофе, чая, алкоголя.
9. Употреблять простую, натуральную пищу, но не переедать.
10. Есть медленно и тщательно пережевывать пищу.
11. Употреблять только постное мясо не более 2-3 раза в неделю. Есть ненасыщенные овощные белки, такие, как соя, семечки подсолнечника, тыквы, орехи.
12. Исключить из рациона соль!
13. Не употреблять молочных продуктов. Молоко и сыр содержат высоконасыщенные жиры.
14. Съесть не более 2-3 яиц в неделю.
15. Фрукты и овощи, сырые или слегка проваренные, должны составлять 50% пищи.
16. Не употреблять искусственные заменители сахара.
17. Полностью заменить сахар мёдом.
18. Голодать в течение 24 часов каждую неделю.
19. Диета с малым содержанием жира и физические упражнения помогают снизить уровень холестерина в крови.

### **Но уж если всё-таки сердечко «забарохлило», то на помощь придёт народная медицина:**

- **При болях в сердце с нарушением сна.** 2 ст. л. шишек хмеля залить 1,5 стаканами воды и прокипятить 2-3 минуты. Принимать по 100 мл перед каждой едой.
- **Проверенное домашнее средство от сердечной боли** – абрикосовый компот. Даже косточки от абрикосов могут стать лекарством. Если ч. л. измельчённых ядрышек заварить стаканом кипятка и пить с добавлением мёда, то получится чай, улучшающий работу сердца.
- **Уменьшает боли за грудиной, помогает пищеварению, разжижает кровь и выводит с потом токсины** напиток из листьев малины (ст. л. на стакан кипятка).
- **Для улучшения работы сердца** очень полезно каждое утро натощак употреблять 2 яичных белка, взбитых с ч. л. мёда и 2 ч. л. сметаны.
- **Тибетская медицина при ослаблении сердечной мышцы** рекомендует регулярно её подкармливать 30 г орехов, 20 г изюма и сыра на один приём.