

Jak si zkontrolovat srdce? Díky tomuto triku dokážete sami odhalit poruchy v činnosti srdce, aniž byste opustili domov!

Všichni bychom chtěli žít dlouho. Ale zdraví a dlouhověkost člověka jsou neoddělitelně spjatý s řádným fungováním srdce a kardiovaskulárního systému.

Nevyvážená strava, špatné návyky a sedavá práce mohou způsobit špatný krevní oběh a poruchy činnosti srdce. Lidé si bohužel často ani neuvědomují, že jejich krevní oběh nefunguje správně, takže tento problém neřeší včas.

Dnes vám nabízíme velmi snadný způsob, jak dokážete sami odhalit **poruchy v činnosti srdce**, aniž byste opustili domov. Budete k tomu potřebovat maličkost: umyvadlo, ledovou vodu a vlastní ruce.

Jak si zkontrolovat srdce

Proveďte si doma jednoduchý test. Do mísy nalijte studenou vodu a pokud možno přidejte led.

Potom do vody ponořte na půl minuty dlaně a pak se podívejte na prsty. Pokud budou konečky prstů bledé nebo modré, rozhodně máte **problémy s krevním oběhem**.



Zvláštnost problémů s krevním oběhem spočívá v tom, že začínají postupně, probíhají pomalu, ale zároveň vedou k rozvoji smrtelně nebezpečných onemocnění: mrtvice, srdečního infarktu, ischemických chorob srdečních.



Lidé zpravidla přijdou do nemocnice až po vzniku závažných komplikací. Aby se zabránilo jejich výskytu, musíte nejprve přehodnotit svou stravu. Zde je seznam produktů, které vám k tomu pomohou.

Produkty pro **SPRÁVNOU** funkci srdce

Česnek

Česnek hraje důležitou roli v udržování zdravého kardiovaskulárního systému, včetně schopnosti ředit krev, čímž se snižuje riziko infarktu a mrtvice. Prodávají se sice doplňky s česnekem, ale lepší je vždy používat čerstvý česnek.



Zelenina

Pro zlepšení krevního oběhu je vhodná zelenina v jakékoliv podobě. Zvláště užitečný je v tomto směru květák a brokolice. Kromě vitamínu C, který posiluje stěny cév, obsahují tyto druhy zeleniny vápník a fosfor, a tím se podílejí na regulaci viskozity krve a přispívají ke zvýšení její tekutosti.



Dýňová semena

Vědci se domnívají, že potraviny s vysokým obsahem hořčíku pomáhají udržovat zdravé cévy a zabraňují tvorbě cholesterolových plaků. Tento mikroelement se podílí také na regulaci mechanismu srážení krve, a proto jsou u lidí, kteří mají dostatek hořčíku, krevní tromby méně časté.



Nejllepšími dostupnými zdroji hořčíku jsou pro nás dýňová semínka. Kromě nich se vysokým obsahem zdravých stopových prvků mohou pochlubit také mandle, arašidy, avokádo, vlašské ořechy, špenát a fazole.

Zázvor

Studie prokázala, že pravidelné užívání zázvoru může také snížit hladinu cholesterolu a zabránit vzniku krevních sraženin. Zázvor také čistí a omlazuje cévy.



Produkty moře

Tučné mořské ryby, korýši a další mořské plody obsahují složky nezbytné pro krevní oběh – jód a omega-3 mastné kyseliny. První se podílí na metabolických procesech a úpravě oběhového systému jako celku, druhá zase chrání cévy před cholesterolovým plakem.



Pálivá červená paprička

Alkaloid kapsaicin obsažený v chilli papričce, který jí dodává známou pálivou chuť, snižuje množství cholesterolu v krvi a podporuje proces jeho přeměny a vylučování z organismu.



Čerstvé jahody

Maliny, rybíz a brusinky jsou nejlepším přírodním zdrojem kyseliny salicylové, vitamínu C a železa. Pravidelná konzumace těchto produktů pomáhá upravovat viskozitu krve a snižuje pravděpodobnost tvorby trombu, obnovuje lumen cév, snižuje jejich křehkost a zvyšuje saturaci tkání kyslíkem.



Rajčata

Rajčata jsou pro svůj obsah lykopenu považována za šampiony. Tato sloučenina je jedním z nejsilnějších antioxidantů, který pomáhá rozložit tuky a snížit hladinu cholesterolu. Při pravidelné konzumaci rajčat se snižuje riziko vaskulární aterosklerózy na minimum.

Díváte se na sebe rádi do zrcadla? Samozřejmě, že kruhy pod očima lze připsat nedostatku spánku nebo špatnému počasí. Ale co když tyto nedostatečnosti pokožky nejsou náhodné, ale jsou vážnými příznaky selhávání vnitřních orgánů?



Každý systém našeho těla - kardiovaskulární, respirační, trávicí, endokrinní - má svůj vlastní klíčový ukazatel, který si můžete sami změřit nebo ho můžete získat pomocí testů na klinice.