

Как избежать болезней сердца

Необходимо постоянно помогать своему безмолвному труженику-сердцу, а не подстегивать его работу при помощи различных лекарственных средств. Например, больной инфарктом миокарда не в состоянии пошевелить даже пальцем, его мышцы не работают, не помогают сердцу, а его еще и стимулируют многочисленными препаратами. Примерно так ведет себя хозяин, бьющий кнутом слабую, уставшую лошадь, которая пытается втащить на гору тяжело нагруженный воз. Вместо этого хозяин должен помочь лошади, подтолкнув воз плечом. Так же нужно помогать и своему сердцу.

Конечно, заботиться о своем сердце нужно с детства. Ведь микронасосное свойство скелетных мышц устанавливается с первого дня жизни ребенка, но отсутствие физической тренировки приводит к снижению их двигательной активности, они уже не могут помогать сердцу так, как это необходимо. Исследования показали, что половина детей приходит в первый класс с недоразвитыми "периферическими сердцами". В этом кроются причины заболеваний сердечно-сосудистой системы, которые проявляются в зрелом возрасте.

