

Начните борьбу с инсультом прямо сейчас.

Инсульт считается внезапным заболеванием, которое невозможно предотвратить. Но в 80% случаев это не так. Инсульт поддается профилактике, и она очень простая.

Простые правила, как избежать инсульта.

Чаше выходите на прогулку. 40 минут ходьбы – это лучшая гимнастика для наших сосудов. Возьмите в привычку гулять по вечерам или выбираться в парк.

Ешьте больше овощей. Картошка не считается. Любой гарнир можно заменить овощным салатом. Морковь и сельдерей могут стать идеальным перекусом. Устраивайте вегетарианские дни, удивительно, но это тоже очень сытно и вкусно.

Найдите время для живого общения с родными и близкими. Люди – социальные животные, мы не можем жить друг без друга, так давайте же больше общаться с приятными и интересными для нас людьми.

Ложитесь спать до 24.00, с плотными шторами и без гаджетов. Ночью вырабатывается мелатонин, гормон, регулирующий наши биоритмы и помогающий нам выдерживать всю тяжесть этого мира.

Проверьте свое здоровье: каждый должен знать свои цифры артериального давления, уровень сахара и липидов. Соблюдайте терапию, назначенную вашим врачом.

Берегите себя.