



Είναι

ένα από τα σημαντικότερα όργανα του σώματος, καθώς είναι υπεύθυνη για τη διοχέτευση του αίματος σε ολόκληρο τον οργανισμό.

Φυσικά, αναφερόμαστε στην καρδιά μας, της οποίας, αν και γνωρίζουμε τη σημαντικότητα, έχουμε υιοθετήσει συνήθειες που όχι μόνο δεν την «βοηθούν», αλλά αντιθέτως τη βλάπτουν.

Δείτε ποιες είναι, σύμφωνα με τους ειδικούς, οι συνήθειες εκείνες που καταστρέφουν την καρδιά μας:

Αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ

Ένα ποτήρι κρασί την ημέρα, σίγουρα θα κάνει περισσότερο καλό παρά κακό. Ωστόσο, η σε μεγάλες ποσότητες και μακροχρόνια κατανάλωση αλκοόλ, υπονομεύει το συκώτι, την υγεία των οστών, τη μνήμη, ενώ επίσης προκαλεί προβλήματα στην καρδιά λόγω της υπέρτασης. Σύμφωνα με έρευνες, η λελογισμένη χρήση αλκοόλ, ρίχνει τις πιθανότητες θανάτου από έμφραγμα, κατά 50%.

Πολύ αλάτι

Μπορεί να νοστιμεύει το φαγητό, ωστόσο μην το παρακάνετε, καθώς αυξάνει τις

πιθανότητες για υπέρταση.

Έλλειψη άσκησης

Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι όσοι δεν γυμνάζονται έχουν αυξημένες πιθανότητες εκδήλωσης διαβήτη, ενώ μακροπρόθεσμα προσλαμβάνουν βάρος, με αποτέλεσμα να επιβαρύνουν τη λειτουργία της καρδιάς. Μάλιστα, τις περισσότερες φορές, η έλλειψη άσκησης συνοδεύεται και από κακή διατροφή, που κάνει τα πράγματα ακόμη χειρότερα.

Άγχος και κατάθλιψη

Πολλές έρευνες έχουν καταδείξει ότι το συσσωρευμένο άγχος «ρίχνει» τις άμυνες του ανοσοποιητικού μας, επιβαρύνοντας, παράλληλα, και μάλιστα σε σημαντικό βαθμό το νευρικό μας σύστημα.

Κάπνισμα

Το τσιγάρο θεωρείται υπεύθυνο για το 30% των θανάτων από έμφραγμα, ενώ συνδέεται επίσης με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου σε στόμα, λαιμό και πνεύμονες.

Έλλειψη ύπνου

Φροντίζετε να κοιμάστε 7-8 ώρες κάθε βράδυ και αν αντιμετωπίζετε προβλήματα αϋπνίας, αναζητήστε τη βοήθεια ειδικού. Η μακροχρόνια έλλειψη ύπνου οδηγεί σε ορμονικές διαταραχές, οι οποίες, εκτός από την υπερφαγία και παχυσαρκία, οδηγούν σε προβλήματα στη λειτουργία της καρδιάς.

Πηγή: thrakitoday.com