



Men'sHealth

Men's Health / Блоги / 9 простых способов укрепить сосуды

9 простых способов укрепить сосуды

Сосуды отвечают за твою память, внимание, остроту твоего зрения, рост и питание мышц, половую функцию и даже за настроение. Что сделать, чтобы сосуды были здоровыми?

ГЛАВНЫЕ ВОПРОСЫ О ЗДОРОВЬЕ
ВСЕ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ О ЗДОРОВЬЕ



Эксперт:

Андрей Сычев, врач-хирург, флеболог Многопрофильной клиники «МедикСити», кандидат медицинских наук

Мы с тобой уже говорили о возможных **проблемах с венами** и о том, как их избежать. Но в нашем организме, помимо вен, есть еще артерии и совсем микроскопические сосуды — капилляры. От их нормальной работы, прочности и эластичности стенок зависит питание и нормальная работа всех внутренних органов твоего организма. Закупорка или разрыв сосудов становятся причиной и таких безобидных вещей, как гематома (синяк), и таких грозных, как тромбоз, инфаркт или **инсульт**. От состояния сосудов во многом зависит твое здоровье.

Какие симптомы говорят о том, что твои сосуды находятся в плачевном состоянии?

1. Потемнение в глазах при вставании, повороте или наклоне головы, появление «мушек» перед глазами.
2. Головокружения при физических нагрузках или перегреве (при приеме горячей ванны или во время нахождения в сауне).
3. Беспричинно холодные руки и ноги.
4. Повышенная потливость, в том числе рук и ног.
5. Обмороки (надеюсь, это не про тебя).
6. Учащенное сердцебиение, чувство перебоев в работе сердца, неровный пульс.
7. Шум в ушах (если ты, конечно, не работаешь на сталелитейном заводе).
8. Покалывание в пальцах.
9. Вялость и усталость уже в первой половине дня.
10. Появление беспричинных синяков на теле.
11. Появление на теле красных сосудистых паутинок — звездочек.
12. Реакция организма на изменения погоды.

Все это должно заставить тебя обратить внимание на свое здоровье и обратиться за помощью. Любую проблему проще предупредить или устранить на ранней стадии.

Что сделать, чтобы укрепить сосуды?

1. Пожалуй, на первом месте — отказ от курения и избыточного употребления алкоголя. Думаю, тут тебе объяснять ничего не нужно.
2. Ты наверняка поклонник физической культуры. Грамотные и умеренные физические упражнения — лучшая тренировка не только для мышц, но и для твоих вен и артерий. Даже такие несложные упражнения, как наклоны и приседания обеспечат твоим сосудам хороший тонус.
3. Контрастные водные процедуры также хороши и полезны. Сочетай сауну (не более 10 минут в парилке) и холодные обливания или купание в бассейне, открытой воде — все пойдет тебе на пользу (если нет противопоказаний).
4. Добавь в свой рацион продукты, **богатые витамином С** (цитрусовые, клюкву, шиповник) они сделают твои сосуды устойчивыми к нагрузкам.
5. Включай в рацион морковь, чеснок, нежирные сорта мяса и жирные сорта рыбы, курагу, мед и зеленый чай, грецкие орехи.
6. Принимай поливитамины, особенно ранней весной.
7. Выпивай достаточное количество фильтрованной воды (не мене 1,5 литров в день).
8. Спи не менее 7 часов в сутки.
9. **Контролируй свой вес.**



Тилорам Лечение простуды и гриппа

- Профилактика вирусных заболеваний (ОРВИ, герпес)
- Способствует активизации сниженного иммунитета

[Узнать подробнее](#)

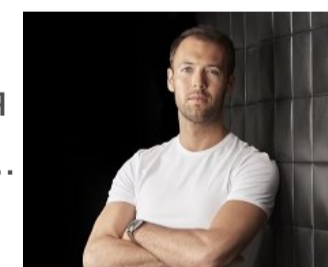
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА.

Читайте также:



Просто и стильно: 4 интересных сочетания с джинсами, которые...

Costno



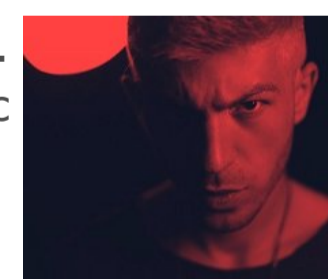
Как выглядеть молодым и свежим всегда: гид по красо...



15 секс-поз для людей с хорошей физической подготовкой



Модные приемы для зимы, которыми пользуются героини...

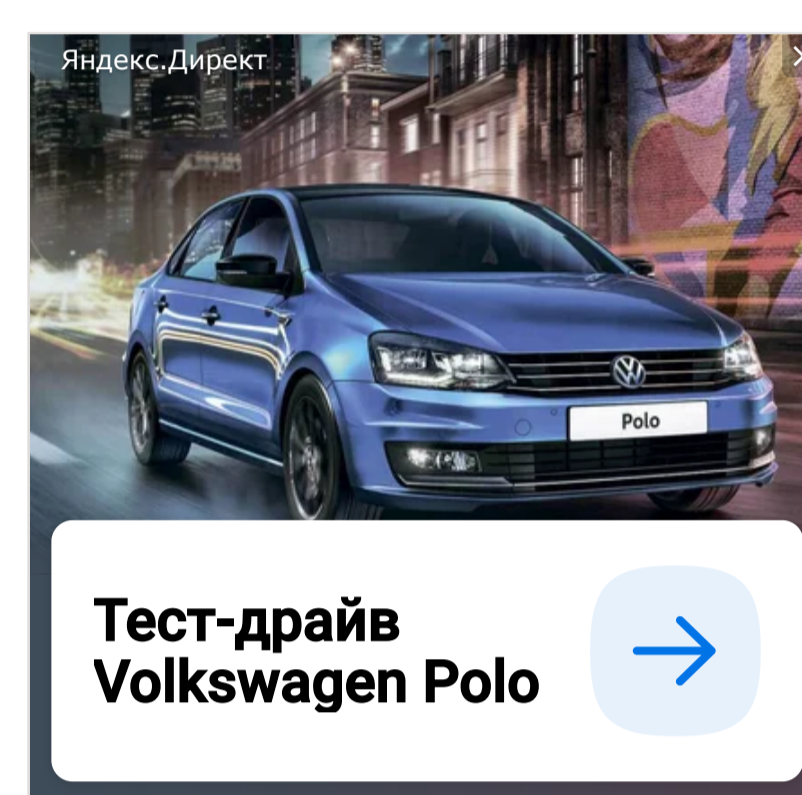
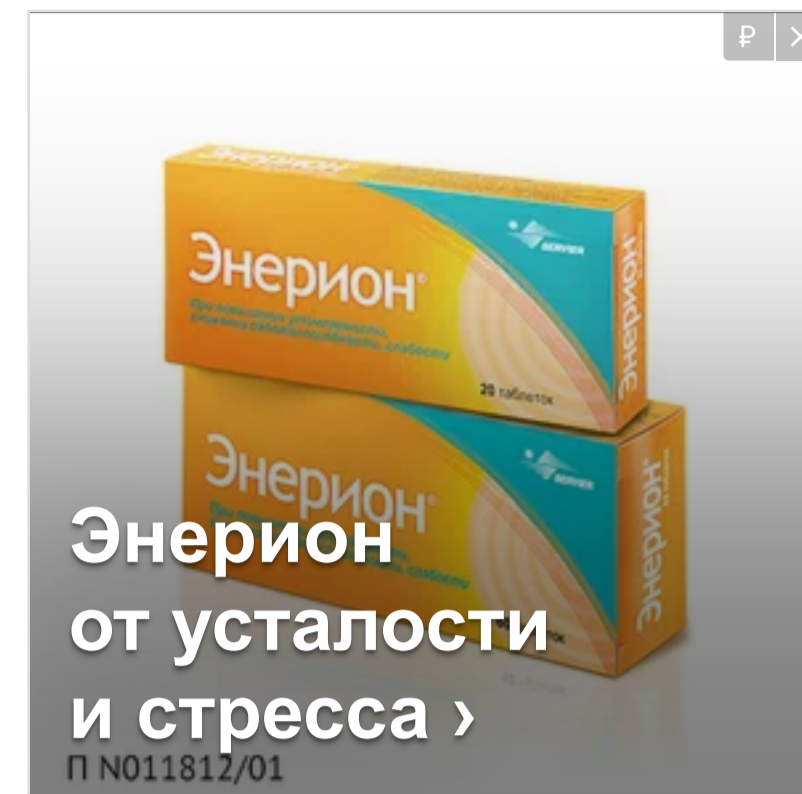


«Могут ударить, если надо»: экстремальный опыт общения с...

ТЕГИ: Инструкции

ДАТА: 26 августа 2014

ФОТО: Fotolia/alloverpress



PROMOTION

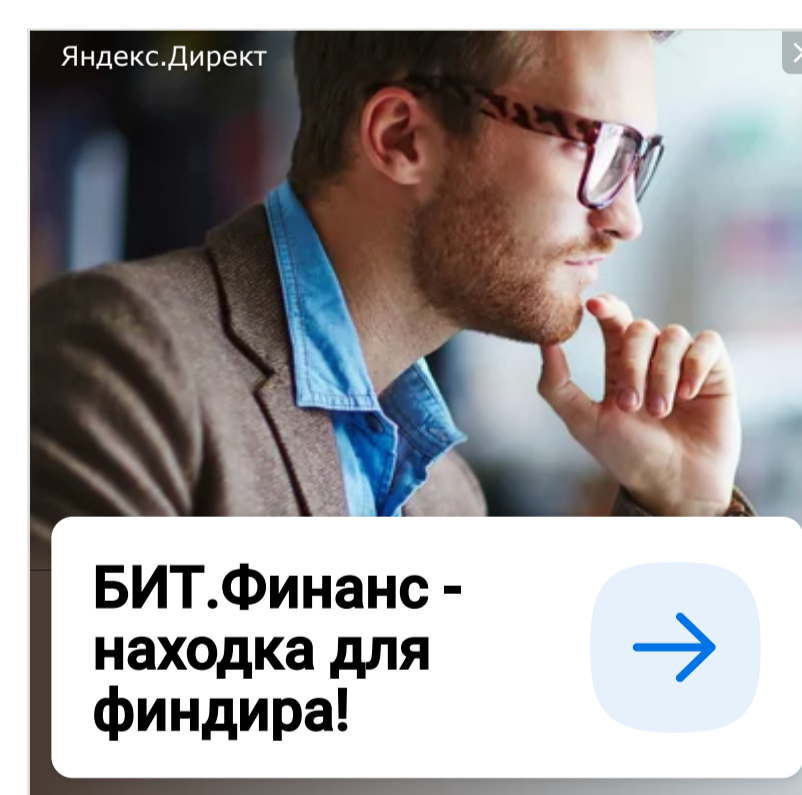
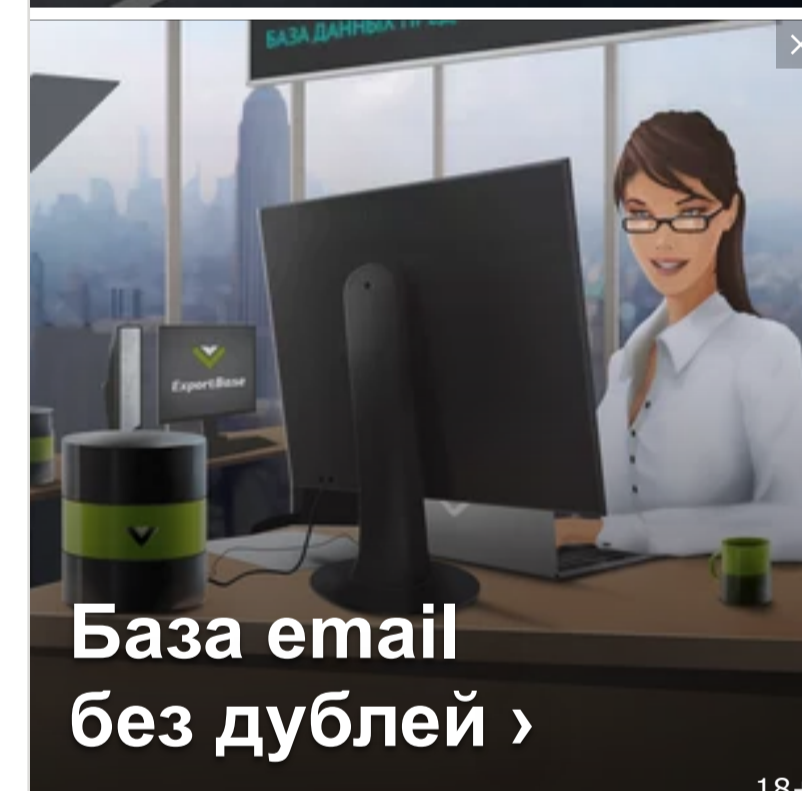
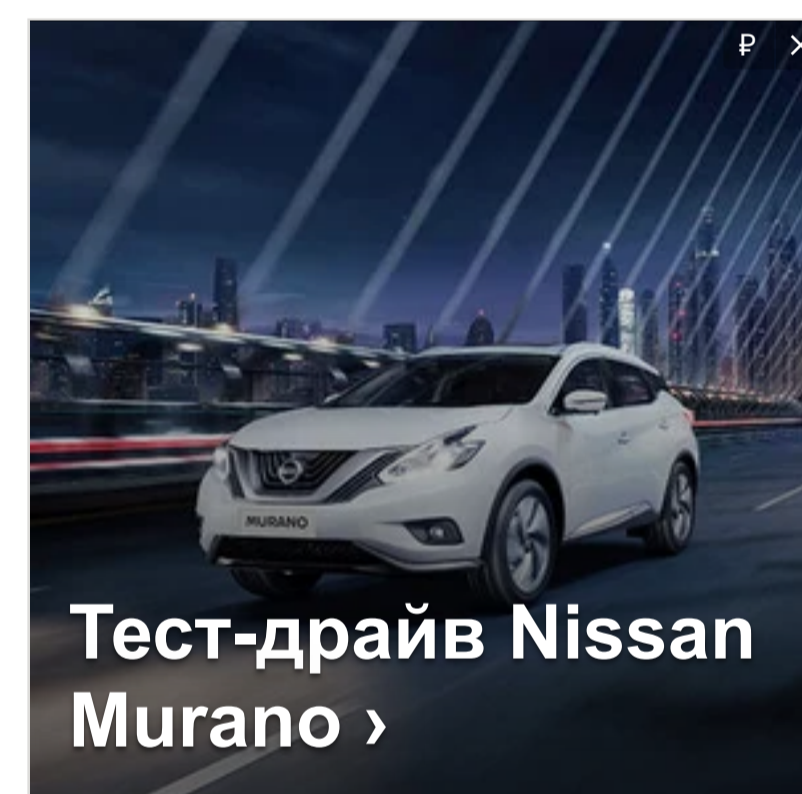
Почему не нужно возить подарки в детские дома и как оказать сиротам реальную помощь

Куда поехать на Рождество: 5 лучших точек в Европе

6 идеальных новогодних подарков для любителей музыки

3 в 1: быстрый завтрак, полезный перекус, легкий десерт

Как получить V-образную фигуру: 6 упражнений на дельты от X-fit



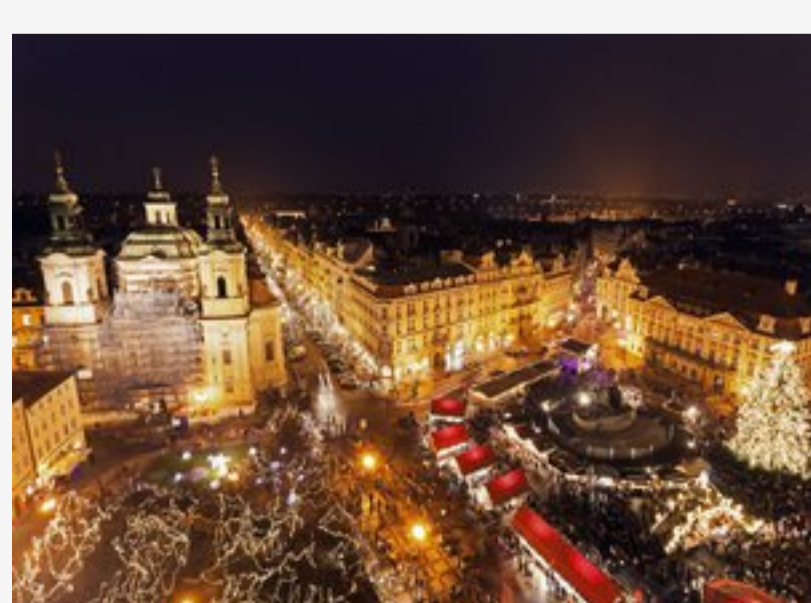
Facebook 17, VK 10, Twitter

PROMOTION



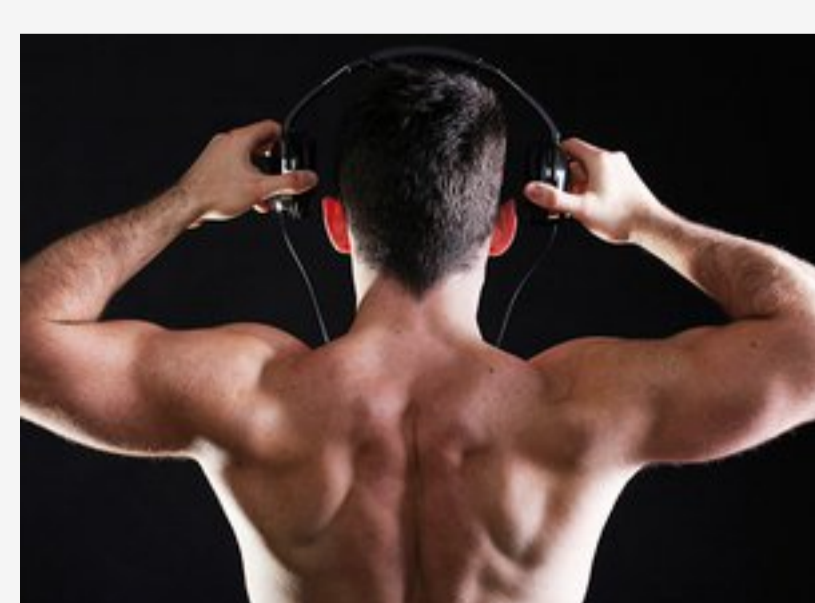
ПОЧЕМУ НЕ НУЖНО ВОЗИТЬ ПОДАРКИ В ДЕТСКИЕ ДОМА И КАК ОКАЗАТЬ СИРОТАМ РЕАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «ДЕТИ НАШИ» ПОМОГАЕТ БИЗНЕСУ ПОДГОТОВИТЬ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКИХ ДОМОВ ПРАВИЛЬНЫЕ НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ, КОТОРЫЕ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ПОМОГАЮТ ДЕТЯМ-СИРОТАМ.



КУДА ПОЕХАТЬ НА РОЖДЕСТВО: 5 ЛУЧШИХ ТОЧЕК В ЕВРОПЕ

НЕТ, МЫ НЕ БУДЕМ ИСКАТЬ СКИДКИ НА АВИАБИЛЕТЫ. ЛУЧШЕ ОРГАНИЗУЕМ ПОГОНЮ ЗА ДУХОМ ЕВРОПЕЙСКОГО РОЖДЕСТВА НА АВТОМОБИЛЕ!



6 ИДЕАЛЬНЫХ НОВОГОДНИХ ПОДАРКОВ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ МУЗЫКИ

МЫ ВЫЯСНИЛИ, КАК МУЗЫКА СПОСОБНА ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ДНЯ, И ПОДОБРАЛИ УНИКАЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ПРОСЛУШИВАНИЕ МАКСИМАЛЬНО КОМФОРТНЫМ.



3 В 1: БЫСТРЫЙ ЗАВТРАК, ПОЛЕЗНЫЙ ПЕРЕКУС, ЛЕГКИЙ ДЕСЕРТ

ПРАКТИЧЕСКИ ПИЩА БОГОВ, ЗАЧЕРКНУТО, НЕТ, ВИКИНГОВ! ПОТОМУ ЧТО РЕЧЬ ИДЕТ О СКИРЕ.

Men'sHealth

MEN'S HEALTH – главный мужской журнал планеты. Его читают в 35 странах, а российское издание уже больше 20 лет обращается к активным и успешным мужчинам, которым важно физическое, профессиональное, ментальное и эмоциональное здоровье. Журнал рассказывает о том, как сделать жизнь современного мужчины лучше, охватывая темы от здоровья и питания до моды и технологий. Men's Health – это о том, что значит быть мужчиной.

О НАС

- Редакция
- Реклама на сайте
- Реклама в журнале

ЖУРНАЛ

- iPad/iPhone-версия
- Android версия
- Подписка
- Архив номеров

МН В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

Facebook, Twitter, VK, YouTube, Instagram

Подписаться на рассылку

E-mail:

