

**Эмиль Радулеску**

## **Позаботьтесь о своем сердце**

**Что необходимо знать о сердечно-сосудистых заболеваниях, атеросклерозе, повышенном артериальном давлении**

Мы уже привыкли к тому, что каждый день приносит тревожные новости о стихийных бедствиях, террористических актах, авиакатастрофах с многочисленными жертвами.

А теперь представим себе ужасающую картину: каждый день терпят авиакатастрофу от 200 до 300 самолетов! Число жертв составит порядка 50 тысяч человек в день. Именно столько людей во всем мире ежедневно умирает от сердечно-сосудистых заболеваний.

Медицина и наука сделали существенный шаг вперед в лечении этих болезней. Наглядный прогресс виден особенно в последние 25 лет. Несмотря на это, атеросклероз, ишемия, инфаркт миокарда и инсульт постоянно атакуют человека. Почему же это происходит? Разгадка и ответ на этот вопрос кроется в нас самих. Как часто в своей жизни мы думаем о правильном питании, физической активности? Почему, зная о том, что стрессы в нашей жизни были, есть и будут, мы употребляем так много таблеток? Добавьте к этому пристрастие к спиртному, курение, кофеманию, гиподинамию.

Вы узнали себя,уважаемый читатель? Материал этой книги, советы и предостережения помогут Вам улучшить и укрепить свое здоровье. Не бойтесь перемен, даже если придется от многоного отказаться.

## **Позаботьтесь о своем сердце**

**Что необходимо знать о сердечно-сосудистых заболеваниях, атеросклерозе, повышенном артериальном давлении**

