Moje serce DZIWNIE BIJE

Kołatanie, trzepotanie, stukanie w klatce piersiowej... **Znasz to uczucie? Posłuchaj swojego serca, ono chce ci coś ważnego powiedzieć!**

Kołatanie serca nie musi oznaczać choroby, ale... jeśli zaczniesz odczuwać trzepotanie w klatce piersiowej, zgłoś się do lekarza i przebadaj.

Syndrom sobotniej nocy. Jakie mogą być przyczyny kołatania serca? Uczucie migotania w klatce piersiowej powodują zaburzenia elektrolitów – na przykład brak potasu. Zdarza się to przy biegunkach, wymiotach (organizm się odwadnia) oraz po wypiciu alkoholu. „Zespół sobotniej nocy" to dolegliwość, która objawia się m.in. kołataniem serca właśnie z powodu zaburzenia gospodarki elektrolitowej.

Uwaga na dietę! Uczucie łopotania serca pojawia się także podczas odchudzania. Zwłaszcza, gdy jesteś na restrykcyjnej diecie (opartej na jednej grupie produktów, np.: dieta białkowa) albo wspomagasz się tabletkami odchudzającymi.

Stres i nerwica. Życie pod presją, kłopoty w pracy, nerwica – to wszystko może „zaowocować" rozstrojeniem pracy serca. Symptomatyczny jest w tym przypadku ostry kłujący ból podczas głębokiego wdechu. Nerwicy serca (zespół da Costy) może towarzyszyć mrowienie rąk, duszność, bóle głowy. Leczenie nerwicy wymaga podawania leków uspokajających, antydepresyjnych, ale same lekarstwa nie rozwiążą problemu. Często potrzebne jest wsparcie psychoterapeuty.

Burza hormonalna Łopotania można się spodziewać w przypadku chorej tarczycy (zespół Cushinga). Nie inaczej jest w przypadku menopauzy. Wygasanie pracy jajników objawia się uderzeniami gorąca, dreszczami, rozdrażenieniem i kołataniem serca, czemu może towarzyszyć wahanie ciśnienia tętniczego.

LECZENIE ODDECHEM

Prawidłowe oddychanie może stać się „magicznym" składnikiem wpływającym na zachowanie zdrowia oraz bardziej wydajnego umysłu. Świadomy oddech zmniejsza poziom ciśnienia krwi, uczy zachowywać spokój i odstresowywać się. Badania pokazują, że regularne ćwiczenia oddechowe:

1. **zmniejszają złość i stany depresyjne**
2. **zwiększają poczucie szczęścia**
3. **polepszają sen**
4. **wzmacniają naszą zdolność do kontrolowania emocji i radzenia sobie w trudnych sytuacjach**
5. **zmniejszają impulsywność, zachcianki i uzależnienia**
6. **zmniejszają poziom stresu, regulują poziom kortyzolu – hormonu stresu**
7. **wzmacniają system odpornościowy**
8. **zmniejszają ból poprzez wpływ na odpowiedzialne za reakcje na ból części mózgu.**

Szereg propozycji ćwiczeń oddechowych znajdziesz na stronie: www.milabo.pl

JAK BIJE SERCE?

✓ Nasze serca biją miarowo, 60–80 uderzeń na minutę. W czasie snu zwalniają i wtedy częstotliwość wynosi 40–60, a podczas wysiłku rośnie do 90–180 uderzeń. Serce bije też szybciej, kiedy oczuwamy strach, denerwujemy czy jesteśmy podnieceni. W przypadku migotania przedsionków drżą one 400-600 na minutę, a rytm jest niemiarowy i może się wahać od 50 do 190 skurczów. Dlatego każde zmiany rytmu serca niewywołane stanem emocjonalnym czy wysiłkiem, trzeba skonsultować z lekarzem.

Dla ciebie w aptece

Oto proste recepty na ból głowy i gardła, na piękne włosy, zęby oraz skórę, a także patent na spokojną podróż na majówkę...



1 Lizymax, pokonuje ból cztery razy szybciej, **10 kaps./11,90 zł** 2 Sea-Band, opaski akupresurowe na chorobę lokomocyjną, **45 zł** 3 Minerals Kelp Algi Morskie, naturalne bogate źródło jodu, **120 kaps./ok. 35 zł** 4 Reuter, cukierki aloesowe z trawą cytrynową, **7,90 zł** 5 Healing, szampon przeciwłupieżowy, **200 ml/ 20 zł** 6 Rapid White Extend-a-White, płyn do płukania ust, **500 ml/29,99 zł** 7 Anti Aging Formuła, Medere Lab., zestaw 3 uzupełniających się produktów LONG, GOOD, LIFE oddziałujących na ciało i umysł, **3x90 kaps./589 zł** 8 Belissa Sun, zapewni piękną i trwałą opaleniznę, **30 kaps./16 zł**

TEKST: MAGU; FOT. GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE (6)

NOWOŚĆ!
MAGAZYN W DOBRYM STYLU
SHOW
DWUTYGODNIK Cena 2 zł 19 gr (w tym 8% VAT)
Nr 9 (251) 30 kwietnia 2018 r.

Nowy cykl:
GWIAZDY PO LUDZKU
Utrata pracy – jak podnieść się po porażce i odbudować wiarę w siebie
Tadla, Racewicz, Skibińska

PIOTR STRAMOWSKI: Polska to za mało. Nasz przystojniak rusza na podbój Ameryki!

Gorący WYWIAD
MAJA POPIELARSKA: „MY KOBIETY NIEPOTRZEBNIE KOMPLIKUJEMY SOBIE ŻYCIE"

MAGDA MOŁEK
Czeka NA CÓRECZKĘ
Spełnia się jej wielkie marzenie – gwiazda TVN, która właśnie obchodzi 42. urodziny, po raz drugi zostaje mamą! Tylko u nas: jak wychowuje synka, kiedy wróci do pracy i dlaczego nie lubi mówić o sobie?

Extra zdjęcia!
MARYLA RODOWICZ
Niedoszła zakonnica, która rzuciła się w wir romansów

Indeks 245895

NAJLEPSZE PORADY
MAKIJAŻ
AKCJA KAMUFLAŻ! UKRYWAMY NIEDOSKONAŁOŚCI CERY

ZDROWIE
JAKIE CHOROBY ZWIASTUJE KOŁATANIE SERCA?

KUCHNIA
WIOSENNE OCZYSZCZAJĄCE I ODKWASZAJĄCE ZUPY

MODA
DŻINS: W WERSJI ELEGANCKIEJ I NA CO DZIEŃ

2 RAZY WIĘCEJ KRZYŻÓWEK!

ISSN 1899-5574
9 771899 557804 18