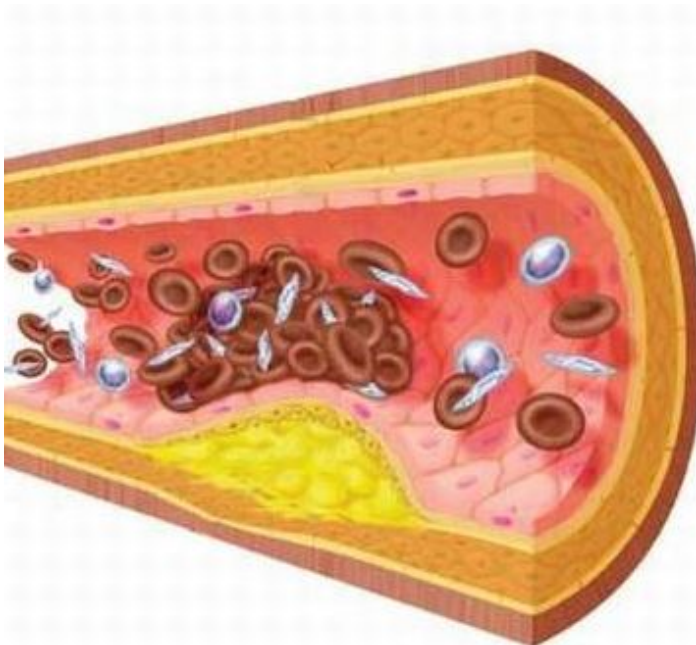




Здоровье человека, его самочувствие сильно зависит от того, в каком состоянии находятся его сосуды, которые отвечают за снабжение кровью всех органов. Здоровье и хорошее самочувствие можно сохранить только в том случае, если правильно и сбалансировано питаться, а также употреблять в пищу продукты, укрепляющие ваши сосуды. Ведь появление бляшек на стенках сосудов объясняется нашим ежедневным меню. Жирное мясо, соусы, алкоголь и никотин приводят к ухудшению состояния сосудов.

Чтобы сохранить в порядке здоровье сосудов, а значит и здоровье в целом, нужно качественно пересмотреть свой рацион. Свинина и прочие сорта мяса, которые имеют много жира, совсем не полезны и даже вредны для сосудов. Полезным считается мясо индейки и грудка курицы. В идеале мясо лучше заменить рыбой. Раз в неделю старайтесь употреблять морскую рыбу жирных сортов. Это может быть лосось, скумбрия, семга и т.п. Также советуем употреблять в пищу такие полезные виды рыб, как хек, минтай и тилапия. Вместе с рыбой в организм попадают кислоты омега-3. Они позволяют сберечь молодость тканей. Если состояние ваших сосудов сильно запущено, то на помощь придет Эскузан. Данный препарат является натуральным капилляростабилизирующим средством, которое относится к классу ангиопротекторов (сосудоукрепляющие препараты). Вот подробная [инструкция по применению Эскузан](#), в которой вы узнаете о действии препарата.

Гарнир в виде картошки и макарон нужно заменить бобовыми и крупами. В них имеется белок, который держит в тонусе структуру тканей. Такие свойства имеют семечки и орехи. При этом помните, что данные продукты, как полезны, так и весьма калорийны.

Так, что не превышайте рекомендованную норму семечек или орехов в сутки. Для человека она составляет горстку с ладонь.

Укрепления сосудов нельзя себе представить без необходимого числа минералов и витаминов. Сосудам крайне необходим такой витамин, как Р. Его больше всего содержится во фруктах и овощах. Стоит отметить, что данный витамин нужно употреблять вместе с витамином С. Последний можно найти в смородине, малине, клубнике, томатах, огурцах, баклажанах и кабачках, щавеле, укропе, петрушке и салате. В зимнее время это, конечно, дефицит, но морковь, капуста, лук и чеснок практически всегда есть в наличии. И их есть гораздо полезнее, чем макароны. Состояние сосудов сильно зависит от напитков. Среди полезных нужно отметить отвар шиповника, зеленый чай, к которым есть множество витаминов.

Способ приготовления продуктов также влияет на состояние здоровья. Лучше отказаться от жареного, поскольку при интенсивном нагревании образуются вредные вещества, отрицательно влияющие на организм в целом и сосуды в частности. Также много вредных веществ находится в полуфабрикатах и копченых продуктах. В идеале готовить нужно на пароварке. Не нужно думать, что блюда на пару чересчур пресные. Ведь можно добавить приправы и соусы.