



## За списанието "Тайната на здравето" брой 4 , 2022г.

### Здравейте, читатели!

Сърцето е един от най-важните органи в човешкия организъм, а кръвта, която неуморно изтласква е жизнената енергия на всеки организъм. Тя е неговият материален носител и израз на индивидуалността. Дали е така? Ще се убедите като прочетете новият ни брой.

### Темата на брой 4 е "Кръвоносна система" .

При здрава кръвоносна система се осигурява нормално функциониране на всички органи и системи. За да се постигне това , е необходимо човек да води природосъобразен начин на живот.

Много важен елемент е всекидневната физическа активност. Не случайно древните мъдреци са казвали: "Който не спортува, той боледува". Системните, макар и не много продължителни занимания, подобряват кръвоснабдяването на сърцето, увеличават работоспособността и издръжливостта му. Физическата активност влияе и върху състава на кръвта – увеличават се левкоцитите, еритроцитите и хемоглобинът.

### Защо е важна профилактиката на сърцето?

Профилактиката е първата и най-важна стъпка в грижата за сърцето.

Българите сме на първо място по заболяемост и смъртност от сърдечни проблеми и водещи болници у нас, всяка година организират безплатни профилактични прегледи.

Ето защо е важно да се знаят и кои фактори увреждат сърцето и кръвоносните съдове и как можем да предотвратим заболяванията им.

### Какво ще ви разкрием в брой 4 на списанието "Тайната на здравето" :

- специален акцент върху анатомия, физиология, здравни познания и хигиена на кръвоносната система ; какво представляват чакрите; ТЕС – техниката за емоционална свобода ;
- отново ще засегнем темата за храната, защото тя е изключително важна за нашето здраве ;
- новини за актуални събития от света на науката и за българи, чието дело ни кара да се чувствуваме горди ;
- работилничката на Теди и Петя: годишен хороскоп;
- легенда за любовта –все пак сме месец февруари.

Забавлявайте се и никога не забравяйте, че да си готин, означава да си здрав, да си сърдечен и винаги усмихнат!