

Βάλτε στόχους, προστατέψτε την καρδιά σας



Σύμφωνα με νέα μελέτη της Ιατρικής Σχολής του Όρους Σινά στη Νέα Υόρκη, οι άνθρωποι που θέτουν στόχους και έχουν ένα σκοπό στη ζωή τους κινδυνεύουν λιγότερο να πάθουν ένα καρδιακό νόσημα, ή ένα εγκεφαλικό.

Ο λόγος σύμφωνα με τους ερευνητές είναι, ότι το να νιώθεις ότι έχεις ένα σκοπό να επιτελέσεις δίνει άλλο νήμα στη ζωή σου, την κάνει πιο ενδιαφέρουσα και θεωρείς ότι έχεις κάτι για το οποίο αξίζει να ζεις.

Οι καρδιολόγοι ανέλυσαν στοιχεία από 137.000 άτομα και τα οποία ανακοίνωσε σε πρόσφατο καρδιολογικό συνέδριο. Όσα άτομα ήταν θετικά προς τη ζωή έδειξε ότι κινδυνεύουν κατά μέσο όρο 19% λιγότερο από ένα έμφραγμα ή ένα εγκεφαλικό ενώ έχουν κατ'α23% μικρότερο κίνδυνο να πεθάνουν από οποιαδήποτε αιτία.

Οι ειδικοί συμβουλεύουν τους ανθρώπους θα αποκτήσουν ένα λόγο για ζουν. Κάτι που πάντα ήθελαν να κάνουν και δεν έκαναν, ή να βοηθήσουν άλλους ανθρώπους ή ακόμα και να βρουν μια απασχόληση

Πηγή: naftemporiki.gr