

Ήξερες ότι η καρδιακή προσβολή και το νερό πάνε χέρι-χέρι;

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Πόσοι άνθρωποι ξέρεις που λένε:

Δεν θέλω να πιω νερό πριν πάω για ύπνο, γιατί θα πρέπει να σηκωθώ το βράδυ...?



Δεν το ήξερα αυτό!

Ρώτησα τον γιατρό μου γιατί οι άνθρωποι ουρούν πολύ τη νύχτα. Ο γιατρός μου απάντησε, ότι μια καρδιακή βαρύτητα κρατά νερό στο κάτω μέρος του σώματος και όταν βρίσκεται στην κάθετη θέση, τα πόδια πρήζονται. Όταν ξαπλώνεις, το κάτω μέρος του σώματος (πόδια κτλ.) είναι στα νεφρά, και τότε είναι που τα νεφρά εξαφανίζουν το νερό επειδή είναι πιο εύκολο.

Ήξερα ότι χρειάζεται ελάχιστο νερό για να βοηθήσει στην αποβολή των τοξινών από το σώμα. Αυτό που δεν ήξερα είναι ότι το πόσιμο νερό σε ένα σημείο μεγιστοποιεί την αποτελεσματικότητά του στο σώμα, και η κατάλληλη στιγμή για να το πιεις είναι:

2 ποτήρια νερό μετά το ξύπνημα, βοηθά στην ενεργοποίηση εσωτερικών οργάνων.

1 ποτήρι νερό 30 λεπτά πριν από ένα γεύμα, βοηθάει στην πέψη.

1 ποτήρι νερό πριν κάνετε μπάνιο, βοηθά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης.

1 ποτήρι νερό πριν πάτε για ύπνο, προλαμβάνει εγκεφαλικό επεισόδιο ή καρδιακή προσβολή.

Μπορώ επίσης να προσθέσω και αυτό: ο γιατρός μου μου είπε ότι το νερό ύπνου θα βοηθήσει επίσης στην πρόληψη των κραμπών στα πόδια.

Οι μύες των ποδιών αναζητούν ενυδάτωση και ως εκ τούτου οι κράμπες σε ξυπνάνε.

Μοιραστείτε αυτό με τους αγαπημένους σας, αρκετές ζωές μπορούν και θα σωθούν.