

Důležitá zpráva k přečtení

Někteří lidé říkají, že nechtějí pít před spaním takže nemusíte v noci vstávat, abyste mohli jít na záchod

Zeptal jsem se svého kardiologa, proč lidé (hlavně staří lidé) v noci tolik čůrají.

Jeho odpověď zněla: Když stojíte nebo sedíte, síla gravitace zadržuje vodu ve vaší spodní části těla.

Proto mohou nohy otékat.

Když lehnete, vaše spodní část těla hledá rovnováhu s ledvinami.

Takže ledviny odstraňují vodu spolu s odpady, protože potom je to jednodušší.

Voda je nezbytná k odstranění odpadu z vašeho těla.

Zeptal jsem se kardiologa, kdy je nejlepší čas pít vodu. Odpověděl mi:

Pití vody v dobře definovaných časech maximalizuje účinnost v těle.

- 2 sklenice vody hned po probuzení aktivují vnitřní orgány.*
- 1 sklenice vody 30 minut před každým jídlem zlepšuje trávení.*
- 1 sklenice vody před koupelí (nebo sprchou) snižuje krevní tlak.*
- 1 sklenice vody před spaním zabraňuje mrtvici nebo infarktu.*

Před spaním pijte vodu, vyhněte se křečím v nohách během noci.

Svaly nohou, když máte křeče, hledají zejména vodu a vlhkost.

1. Pokud berete aspirin každý den, je nejlepší ho užívat v noci.

- Důvod: aspirin má „poloviční rozložení“ 24 hodin.*

Takže: pokud se nejvíce infarktů stane ráno, aspirin ve vašem těle bude tehdy na vrcholu.

2. Ve vaší malé lékárnice vydrží aspiriny mnoho let, ale ani ne proto, že jak stárnou, smrdí jako ocet.

Proč si nechávat aspirin na nočním stolku?

Kromě bolesti v levé paži existují další příznaky, které naznačují infarkt:

intenzivní bolest v bradě (a čelisti), nevolnost a silné pocení...

Tyto příznaky jsou ale méně časté.

*Poznámka: při infarktu je možné, že **nemáte žádné** bolesti na hrudi.*

Pokud se někdy probudíte s intenzivními bolestí na hrudi, okamžitě spolknout dva aspiriny s trochou vody.

Řekni do telefonu „infarkt“! a taky že sis vzal 2 aspiriny.

Sedněte si na židli u vchodových dveří a čkejte na záchranu.

Hlavně!!! Nelehejte!

Jediný lidský život by se pravděpodobně dal zachránit, řekl kardiolog pokud každý člověk, který obdrží tento e-mail, ho přepošle 10 dalším lidem!

Pro mě je to hotovo. Teď je to na tobě!

Rozdejte to, může zachránit životy!!!

Rychlá odpověď