

Стакан воды на ночь позволяет избежать инсульта и сердечного приступа

Автор: Анна Советина, Надо.ua
09.02.2015 17:18



Всегда есть что-то, что мы еще не знаем ...Я спросил врача, почему у людей часто происходит обильное мочеиспускание в ночное время.

Ответ от моего кардиолога — сила тяжести удерживает воду в нижней части вашего тела, когда вы находитесь в вертикальном положении, обычно днем ноги опухают. Когда вы ложитесь и нижняя часть тела (ноги и т.д.) оказывается на уровне с почками, это то, что заставляет почки удалять воду, потому что это проще. Это связано с последующим утверждением!

Я знал ранее, что нам нужен минимум воды, чтобы помочь организму вымыть токсины из нашего тела. Но то, что я услышал, было для меня новостью. Измените время приема воды ... это очень важно. Информация от кардиолога!

Питьевая вода в определенное время максимизирует свою эффективность в теле:

2 стакана воды после пробуждения — способствует активации внутренних органов;

1 стакан воды за 30 минут до еды — способствует пищеварению;

1 стакан воды перед приемом ванной — помогает снизить артериальное давление;

Стакан воды на ночь позволяет избежать инсульта и сердечного приступа

Автор: Анна Советина, Надо.ua
09.02.2015 17:18

1 стакан воды перед тем, как лечь в кровать — позволяет избежать инсульта или сердечного приступа

Могу также добавить к этому ... Мой врач сказал мне, что вода во время сна может предотвратить ночные судороги в ногах. Мышцы ног ищут гидратации, когда их сводят судороги и будят нас.

Кардиолог заявил, что если каждый человек, расскажет об этом еще 10 людям, вероятно, ни одна жизнь может быть спасена!

[Источник](#)