

*** WASSER ***

Wie viele Leute kennst Du, die sagen, dass sie vor dem Schlafengehen nichts trinken wollen, weil sie während der Nacht aufstehen müssen?

Antwort von einem Herzarzt:

Wenn man aufrecht steht (Schwellungen der Beine), hält die Schwerkraft Wasser im unteren Teil Deines Körpers.

Wenn Du Dich hinlegst und der Unterkörper (Beine usw.) auf Höhe der Nieren liegt, entfernen die Nieren das Wasser, weil es einfacher ist.

Sehr wichtig Info von einem Herzspezialisten! Richtige Zeit, um Wasser zu trinken ...

Trinkwasser zu einem bestimmten Zeitpunkt maximiert seine Wirkung auf den Körper:

2 Gläser Wasser nach dem Aufwachen - hilft die inneren Organe zu aktivieren

1 Glas Wasser 30 Minuten vor einer Mahlzeit - hilft der Verdauung

1 Glas Wasser vor dem Baden - hilft den Blutdruck zu senken (wer wusste das schon ???)

1 Glas Wasser vor dem Zubettgehen - verhindert Schlaganfall oder Herzinfarkt (gut zu wissen!)

Zusätzlich hilft Wasser zur Bettzeit auch, Beinkrämpfe in der Nacht zu vermeiden.

Ihre Beinmuskeln suchen nach Feuchtigkeit, wenn sie sich zusammenziehen und Dich mit einem Muskelkrampf (Charly Horse) aufwecken.

Ein Kardiologe hat erklärt, dass, wenn jede Person diese Nachricht an 10 Personen sendet, möglicherweise ein Leben gerettet werden könnte!

Ich habe diese Informationen bereits mitgeteilt. Was ist mit Dir ?

"Das Leben ist ein einmaliges Geschenk."