

Conseil intéressant

Un avertissement très important pour ceux qui se réveillent la nuit pour aller à la salle de bain...

Vous devez être prudent avec la "loi d'une minute et demie" qui est scientifiquement prouvée " en se réveillant soudainement " pour faire vos besoins physiologiques normalement, vous entendez que quelqu'un " était bien, en santé et est mort soudainement pendant la nuit sans raison "

La raison la plus probable est que quand cette personne s'est réveillée pour aller aux toilettes, elle s'est levée du lit en vitesse, à ce moment, le cerveau a besoin d'un plus grand flux sanguin, pour s'être reposé, causant un état d'évanouissement... Là l'AVC arrive...

Dans ce cas, il est recommandé d'apprendre la " loi d'une minute et demie " Quand vous vous réveillez pour aller aux toilettes, vous devez d'abord " Rester couché pendant 30 secondes après le réveil " Et ensuite "

**Asseyez-vous dans le lit pendant 30 secondes de plus ",
baissez vos jambes tranquillement et "
Asseyez-vous sur le bord du lit encore 30 secondes "**
Et seulement alors, direction les toilettes.

Avec ces étapes, les chances sont gigantesques pour survivre à un coup soudain, quel que soit l'âge...

**Partagez avec toute votre famille et vos amis.
N'oubliez pas que vous pouvez sauver la vôtre et la vie de nombreuses personnes qui partagent cette information...**

La prévention est meilleure que la guérison

Pression Artère artérielle :

120/80 normal

130/85 normal (demande de contrôle)

140/90 haut

150/95 très haut

Battements de cœur par minute :

72 BPM (par défaut)

60 à 80 BPM (normal)

40 à 180 BPM (anormal)

Température Degrés Celsius :

36 'à 36.7' Température. Normal

37.3 'à 37. 8'Fébrile / attention

37.8 ' ci-dessus Fièvre / sévère

Effet de l'eau:

À propos du corps

Nous savons que l'eau est importante, mais vous n'avez jamais su le bon moment pour boire !

Le saviez-vous ? L'eau potable en temps voulu maximise l'efficacité du corps humain ;

1 verre d'eau après le réveil, aide à activer les organes internes..

1 verre d'eau 30 minutes avant le repas aide à la digestion.

1 le verre d'eau avant la douche aide à réduire la pression artérielle.

1 verre d'eau avant de dormir évite les AVC ou les crises cardiaques.

Quand quelqu'un partage quelque chose d'important avec vous, profitez-en et partagez avec plus de personnes.

Partagez avec toute votre famille et vos amis.

N'oubliez pas que vous pouvez sauver la vôtre et la vie de nombreuses personnes qui partagent cette information...

J'ai fait ma part. C'est votre tour

On va sauver des vies qui font partie de notre vie.. indiscutablement . . .

Un Bon Conseil n'a jamais nui . . . au contraire !!!