

ВОДА - ПОЖАЛУЙСТА, ПРОЧИТАЙТЕ

Сколько людей вы знаете, которые говорят, что они не хотят пить воду перед сном, потому что из-за этого им приходится вставать ночью?

Ответ от врача кардиолога:

Когда вы стоите прямо, гравитация удерживает воду в нижней части тела, и происходит отек ног.

Когда вы ложитесь, и нижняя часть тела находится на уровне почек, почки удаляют жидкости потому, что организму это легче в горизонтальном положении.

Организму нужен определенный минимум воды, чтобы вывести токсины из тела.

Время питья воды тоже очень важно.

Питьевая вода в определенный момент максимально влияет на функцию организма:

2 стакана воды после пробуждения - помогает активировать внутренние органы

1 стакан воды за 30 минут до еды - помогает пищеварению

1 стакан воды перед купанием - помогает снизить кровяное давление (кто-нибудь об этом знал?)

1 стакан воды перед сном - предотвращает инсульт или инфаркт (полезно знать!)

Кроме того, вода перед сном также помогает предотвратить судороги ног ночью.

Мышцы ног нуждаются в жидкости, поскольку они сокращаются, и из-за недостатка таковой будят вас мышечным спазмом.

Кардиолог заявил что если каждый человек отправит это сообщение 10 людям, возможно, можно будет помочь многим людям.

Мы уже поделились с Вами этой информацией.

Перешлите и Вы это сообщение, знание этой информации может спасти людям жизнь.

Прочитай обязательно К А К НАДО Ж И Т Ь

Золотая пора

Некоторые из нас уже достигли золотой поры (кому за 65), другие – нет, но прочитать это должны все!

Перестаньте беспокоиться по поводу финансовой ситуации ваших детей или внуков, не стыдитесь тратить свои деньги на себя! Вы поддерживали детей долгие годы, научили их многому и давали им приют. Теперь наступила их очередь начать зарабатывать самим.

3. Не переутомляйте себя. Заболеть легко, гораздо труднее оставаться здоровым. Поддерживайте себя в форме, посещайте врачей, ищите информацию о том, что надо делать, чтобы остаться здоровым.

4. Не переживайте по поводу мелочей! Вы так много уже всего пережили за свою жизнь; можно вспомнить много хорошего, можно вспомнить плохое. Не позволяйте грузу прошлого мешать сегодня и в будущем. Почувствуйте прелесть настоящего!

5. Независимо от возраста, любите жизнь.

6. Гордитесь собой –внутренне и внешне. Не переставайте ходить к своему парикмахеру, косметологу стоматологу, покупайте себе свой любимый парфюм. Если вы ухожены снаружи, то внутри рождается чувство самоуважения и силы.

7. Всегда будьте в курсе последних событий. Читайте, смотрите новостные передачи. Поддерживайте контакт со своими старыми знакомыми, это важно в вашем возрасте.

8. Некоторые в старости расцветают, другие черствеют. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на общение с последними. Проводите свою жизнь в компании позитивно

настроенных, жизнерадостных людей – и жизнь будет гораздо приятнее.

9. Не поддавайтесь соблазну жить вместе с детьми или внуками. Конечно, жить в окружении любящих родственников приятно, но каждый из нас имеет право на своё личное пространство. Им оно тоже требуется.

10. Не отказывайтесь от своих хобби. Если у вас их нет, заведите себе такие привычки.

11. Смейтесь. Смейтесь много. По любому поводу. Помните – вам повезло. Вам удалось прожить долгую жизнь. Многие попросту не доживают до этого возраста. А вам удалось, поэтому веселитесь! Попробуйте увидеть смешную сторону любой ситуации!

12. Не обращайте внимания на то, что о вас говорят, и еще меньше – на то, что о вас могут подумать. Они все равно будут это делать, а вы гордитесь собой и своей жизнью. Пусть говорят, вас это не должно беспокоить. Они не знают, через что вам пришлось пройти, не знают того, что знаете вы.

Наступило время наслаждаться покоем, миром и счастьем!

И ПОМНИТЕ: "ЖИЗНЬ СЛИШКОМ КОРОТКА, ЧТОБЫ ПИТЬ ПЛОХОЕ ВИНО!"