

# INFORMATIE OVER WATER EN ASPIRINE

(Vertaald uit het Engels)

## WANNEER WATER DRINKEN?

Veel mensen zeggen dat ze niets willen drinken voor het naar bed gaan omdat ze zullen moeten opstaan gedurende de nacht.

HARTAANVAL EN WATER - Ik wist dit allemaal niet. Interessant.....

Ok vroeg aan mijn cardioloog waarom mensen zoveel moeten plassen 's nachts. Zijn antwoord: De zwaartekracht houdt het water in het onderste gedeelte van uw lichaam wanneer je rechtstaat of zit (de benen zwellen op). Wanneer je neerligt zoekt het onderste gedeelte van uw lichaam evenwicht met de nieren. Dan verwijderen de nieren het water omdat het gemakkelijker gaat. Iedereen heeft wat water nodig om de toxines uit zijn lichaam te verwijderen, maar wanneer drinkt u best water? Dit zei mijn cardioloog:

Water drinken op bepaalde tijdstippen maximaliseert de efficiëntie ervan op het lichaam.

2 glazen water na het opstaan activeert de interne organen

1 glas water 30 minuten voor elke maaltijd verbetert de spijsvertering

1 glas water voordat u een bad neemt verlaagt uw bloeddruk

1 glas water voordat u gaat slapen vermijdt een beroerte of een hartaanval

Water drinken voor het slapengaan vermijdt beenkrampen tijdens de nacht. Uw beenspieren zoeken vocht als ze verkrampen.

## ASPIRINE (Bron: Mayo kliniek)

Dr. Virend Somers is een cardioloog van de Mayo kliniek. Hij schreef een belangrijk artikel in de magazine van het American College of Cardiology.

De meeste hartaanvallen gebeuren overdag, meestal tussen 6 u 's morgens en de middag.

Een hartaanval 's nachts, wanneer het hart het rustigst moet zijn, betekent dat er iets ongewoons is gebeurd. Somers en zijn collega's proberen al tien jaar aan te tonen dat slaapapneu de schuldige is.

1. Als u elke dag een aspirine neemt, neem ze dan 's avonds.

De reden: aspirine heeft een "half leven" van 24 uren. Dus: als de meeste hartaanvallen in de vroege morgen gebeuren zal de aspirine in uw lichaam het sterkst zijn.

2. Aspirine gaat zeer lang (jaren) mee in uw medicijnkastje. Wanneer ze verouderd ruikt ze naar azijn.

Waarom aspirine naast jouw bed leggen?

Behalve de pijn in de linkerarm zijn er nog symptomen van een hartaanval. Intense pijn in de kin, nausea en veel zweten ... Maar die symptomen komen minder vaak voor.

Noteer: tijdens een hartaanval kunt u GEEN pijn in de borst hebben.

Wanneer u wakker wordt door hevige pijn in de borst, slik dan direct twee aspirines met wat water.

Bel dan het noodnummer (112) en verwittig een buur of een familielid dat in de nabijheid woont.

- Zeg "hartaanval"! -Zeg dat u 2 aspirines hebt genomen. Zet u in een zetel of op een stoel dichtbij de voordeur en wacht op hun komst. GA ZEKER NIET LIGGEN!

Een cardioloog heeft verklaard dat wellicht een mensenleven kan worden gered als elke persoon die dit ontvangt het doorstuurt aan 10 mensen!

Ik heb dat gedaan. En u?

**STUUR DIT DOOR. HET KAN MENSENLEVEN REDDEN !!!!**

**"Het leven is een eenmalige gift".**