

Bình thường ai cũng nghĩ uống nước chỉ đơn giản là uống cho đỡ khát hoặc thanh lọc cơ thể cho thoải mái, nhưng để tốt cho tim và hiệu quả hơn thì cách uống nước dưới đây sẽ giúp cho bạn phòng tránh được nhiều loại bệnh và tốt cho tim lắm nhé.



Mục lục

- [1 1. CÁCH UỐNG NƯỚC](#)
- [2 2. UỐNG NƯỚC & TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO](#)
- [3 3. LÀM SAO ĐỂ SỐNG SÓT QUA CƠN ĐAU TIM KHI BẠN Ở 1 MÌNH](#)

1. CÁCH UỐNG NƯỚC

Khi cần uống hết 1 ly nước, chúng ta không nên đứng mà nên ngồi, và nên uống từng ngụm nhỏ. Như thế lượng nước uống vào sẽ được đưa đi khắp các cơ quan trong cơ thể. Nếu ta đứng, nước sẽ trôi tuột xuống ngay phần dưới cơ thể và nhanh chóng bị thải ra ngoài. Điều này không giúp ích gì nhiều cho sức khỏe chúng ta.

2. UỐNG NƯỚC & TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO

Khi bạn đứng, cơ thể giữ nước ở phần dưới của cơ thể, khiến chân bạn sưng lên. Khi bạn nằm, nước được phân bố đồng đều khắp cơ thể khiến cho thận thải nước dễ dàng hơn, do đó độc tố cũng được dễ dàng loại bỏ hơn.

Rất Quan Trọng! Xin hãy ghi nhớ:

- 2 ly nước sau khi thức dậy: giúp kích hoạt các cơ quan nội tạng.
- 1 ly nước trước bữa ăn 30 phút: giúp tiêu hóa.
- 1 ly nước trước khi tắm: giúp giảm huyết áp.
- 1 ly nước trước khi đi ngủ: phòng ngừa bệnh đột quỵ, còn gọi là tai biến mạch máu não.

Chú ý: Nên uống nước nguội hoặc hơi âm ấm, tránh uống nước lạnh hoặc nước nóng. Và nên áp dụng cách uống nước như ở bài trên.

Trong thực tế, các trường hợp đột quỵ thường xảy ra vào sáng sớm. Sau một đêm dài cơ thể không được cung cấp nước, máu đặc lại, và đây là một trong những nguyên nhân dễ dẫn đến đột quỵ.

Trong một ngày, có lúc máu đặc, có lúc máu loãng. Hiện tượng này tuân theo một chu trình nhất định:

- Từ 4 giờ sáng đến 8 giờ sáng là lúc máu đặc nhất.
- Sau đó dần dần loãng ra cho đến khoảng 12 giờ đêm, là thời điểm loãng nhất.
- Rồi dần dần đặc lại cho tới buổi sáng hôm sau, và đặc nhất từ 4 giờ sáng đến 8 giờ sáng.

Vì vậy, mỗi chúng ta, nhất là những người lớn tuổi, buổi tối trước khi đi ngủ nên uống khoảng 200 ml nước (cỡ chừng một ly), thì khi sáng ngủ dậy, máu không những không bị đặc mà còn loãng ra.

Do đó các chuyên gia y học khuyên chúng ta nên uống nước buổi tối trước khi đi ngủ thì sẽ giúp cho máu loãng ra vào buổi sáng hôm sau, có lợi cho sự tuần hoàn của máu, và giúp phòng chống bệnh đột quỵ vào lúc sáng sớm.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến bệnh đột quỵ. Việc máu đông đặc chỉ là một trong những nguyên nhân gây bệnh này. Tuy nhiên, có thể khẳng định thói quen uống nước trước khi đi ngủ có tác dụng hữu ích nhất định đối với việc phòng chống đột quỵ.

3. LÀM SAO ĐỂ SỐNG SÓT QUA CƠN ĐAU TIM KHI BẠN Ở

1 MÌNH

Người bệnh khi lên cơn đau tim thì tim họ sẽ đập yếu và loạn nhịp. Sau đó, họ cảm thấy choáng, uể oải.

Khi bắt đầu cảm thấy như thế, thì chỉ trong 10 giây nữa là họ sẽ ngất.

Tuy nhiên người bệnh có thể tự giúp mình bằng cách ngay lập tức ho rất mạnh, dài và sâu (giống như khạc đờm từ sâu trong cổ họng ra). Đồng thời, trước và sau khi ho, người bệnh phải hít 1 hơi thật sâu.

Người bệnh cần liên tục hít sâu và ho mạnh xen kẽ nhau như thế cho đến khi cảm thấy tim đập trở lại bình thường hoặc nhận được sự trợ giúp y tế.

Việc hít sâu giúp cho oxy vào phổi nhiều hơn bình thường, và việc ho dài, mạnh, giúp bóp mạnh quả tim làm cho máu lưu thông dễ hơn.

Anh Em Uống Nước Trước Khi Đi Ngủ Thôi