

GESUNDHEIT



WELTWEITER FORSCHERKREIS

LEBENSRETTER WASSER

Von unserer Karin:

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

Etwas anderes, was ich nicht wusste ... Warum müssen die Leute nachts so viel urinieren?

Antwort von einem Herzarzt:

Wenn Sie aufrecht stehen (Schwellungen der Beine), hält die Schwerkraft Wasser im unteren Teil Ihres Körpers.

Wenn Sie sich hinlegen und der Unterkörper (Beine usw.) auf Höhe der Nieren liegt, entfernen die Nieren das Wasser, weil es einfacher ist.

Das passt dann zur letzten Aussage!

Ich wusste, dass Sie ein Minimum an Wasser benötigen, um die Giftstoffe aus Ihrem Körper auszuspülen, aber dies war eine Neuigkeit für mich.

Richtige Zeit, um Wasser zu trinken ... Sehr wichtig.

Von einem Herzspezialisten!

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 Sie mit einem Charlie 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 ?

Leiten Sie diese Nachricht weiter. Es kann Leben retten!

„Gereinigtes Wasser“

"Das Leben ist ein einmaliges Geschenk."

*

GESUNDHEIT



Herrensteinrunde®

WELTWEITER FORSCHERKREIS

Gedicht von Mario de Andrade (San Paolo 1893-1945) Dichter, Schriftsteller, Essayist und Musikwissenschaftler. Einer der Gründer der brasilianischen Moderne.

Meine Seele hat es eilig.

Ich habe meine Jahre gezählt und fest gestellt, dass ich weniger Zeit habe, zu leben, als ich bisher gelebt habe. Ich fühle mich wie dieses Kind, das eine Schachtel Bonbons gewonnen hat: die ersten essen sie mit Vergnügen, aber als es merkt, dass nur noch wenige übrig waren, begann es, sie wirklich zu genießen.

Ich habe keine Zeit für endlose Konferenzen, bei denen die Statuten, Regeln, Verfahren und internen Vorschriften besprochen werden, in dem Wissen, dass nichts erreicht wird.

Ich habe keine Zeit mehr, absurde Menschen zu ertragen, die ungeachtet ihres Alters nicht gewachsen sind.

Ich habe keine Zeit mehr, mit Mittelmäßigkeit zu kämpfen.

Ich will nicht in Besprechungen sein, in denen aufgeblasene Egos aufmarschieren.

Ich vertrage keine Manipulierer und Opportunisten.

Mich stören die Neider, die versuchen, Fähigere in Verruf zu bringen um sich ihrer Positionen, Talente und Erfolge zu bemächtigen.

Meine Zeit ist zu kurz um Überschriften zu diskutieren. Ich will das Wesentliche, denn meine Seele ist in Eile. Ohne viele Süßigkeiten in der Packung.

Ich möchte mit Menschen leben, die sehr menschlich sind. Menschen, die über ihre Fehler lachen können, die sich nichts auf ihre Erfolge einbilden. Die sich nicht vorzeitig berufen fühlen und die nicht vor ihrer Verantwortung fliehen. Die die menschliche Würde verteidigen und die nur an der Seite der Wahrheit und Rechtschaffenheit gehen möchten. Es ist das, was das Leben lebenswert macht. Ich möchte mich mit Menschen umgeben, die es verstehen, die Herzen anderer zu berühren. Menschen, die durch die harten Schläge des Lebens lernten, durch sanfte Berührungen der Seele zu wachsen.

Ja, ich habe es eilig, ich habe es eilig, mit der Intensität zu leben, die nur die Reife geben kann.

Ich versuche, keine der Süßigkeiten, die mir noch bleiben, zu verschwenden. Ich bin mir sicher, dass sie köstlicher sein werden, als die, die ich bereits gegessen habe. Mein Ziel ist es, das Ende zufrieden zu erreichen, in Frieden mit mir, meinen Lieben und meinem Gewissen.

Wir haben zwei Leben und das zweite beginnt, wenn du erkennst, dass du nur eins hast.