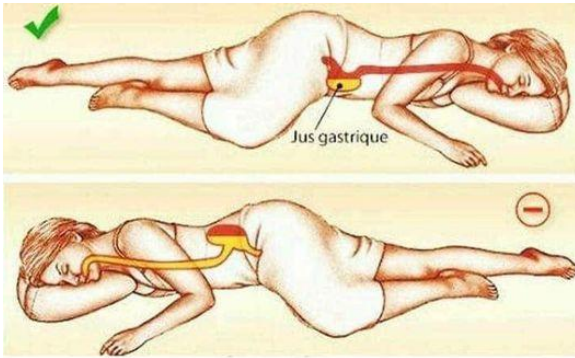


Tránh bị đột tử vào ban đêm....



ĐỂ TRÁNH CÁI CHẾT ĐỘT NGỘT VÀO BAN ĐÊM

Chúng ta thường nghe những câu chuyện ai ngờ: “Hôm qua, tôi đang nói chuyện với anh ấy, tại sao anh ấy lại chết đột ngột”.

> Chuyện gì xảy ra khi một người có vẻ khỏe mạnh đã qua đời vào ban đêm. Có nhiều nguyên nhân, nhưng nguyên nhân mà ít người quan tâm đó là chết sau khi dậy đi tiểu.

> Lý do là khi việc buồn tiểu sẽ đánh thức giấc ngủ đột ngột, thời khắc này làm mô hình hoạt động của não bị thay đổi đột ngột. Tự nhiên tăng lên, não sẽ bị thiếu máu và sẽ gây ảnh hưởng tới tim mạch suy yếu.

Vì vậy bạn không vội dậy ngay để cho não bộ không bị thiếu máu lưu thông. Tốt nhất bạn nên dành ra 2 phút để làm những việc sau đây:

1. Khi bạn thức dậy, nằm nghiêng về bên trái một phút. Hít thở sâu!
- > 2. Ngồi trên giường trong nửa phút tiếp theo;
3. Hạ chân và ngồi trên mép giường trong nửa phút. Sau hai phút não của bạn sẽ không còn bị thiếu máu và trái tim của bạn sẽ không làm suy yếu, mà sẽ làm giảm nguy cơ chết đột ngột.

Điều này có thể xảy ra bất kể tuổi tác. Trẻ hay già.

Khi đã rất buồn tiểu sẽ làm cho bạn thức giấc, lúc này bạn hãy trở mình nằm nghiêng về bên tay trái thì buồn tiểu sẽ giảm ngay tức thì, dễ chịu hơn. Trẻ em sẽ giảm nhanh hơn người lớn!(Kho tàng các bài thuốc dân gian Việt Nam)