

## Penting: Bahaya Bangun Mengejut Punca Mati Tiba-tiba

Written by Ruzlan

Thursday, 18 December 2014 00:00 - Last Updated Tuesday, 07 February 2017 01:18

---

— Klik GAJET  
SPY TERKINI di.. **1Kedai.com** **USAHA BERSAMA** **mudah.my**  
*Malaysia's Largest Marketplace*

---



**Amaran penting bagi siapa yang selalu bangun tidur untuk buang air.**

Info dari YB Dr Daroyah Alwi:

"Saya nak kongsi tips yang sangat penting - bagi yang kerap terbangun dari tidur untuk ke tandas."

## **Penting: Bahaya Bangun Mengejut Punca Mati Tiba-tiba**

Written by Ruzlan

Thursday, 18 December 2014 00:00 - Last Updated Tuesday, 07 February 2017 01:18

---

### **Amalan Tiga kali (1/2)**

Para pakar selalu berpesan:

Setiap individu harus ambil perhatian tentang 3 x 1/2 minit.

Kenapa penting ?

3 x 1/2 minit adalah suatu amalan percuma tetapi akan banyak mengurangkan angka kematian secara mengejut (sudden death)

Kerap kali berlaku seorang individu yang siang harinya masih nampak sihat, tetapi malam harinya meninggal.

Selalu kita mendengar cerita orang, kelmarin saya masih bersembang dengan dia, kenapa tiba-tiba dia meninggal?

Penyebabnya adalah ketika bangun malam utk ke bilik air kerap dilakukan secara terlalu cepat. Sejurus kita berdiri, otak masih kekurangan aliran darah.



**Kenapa "3?1/2 minit" amat penting?**

## Penting: Bahaya Bangun Mengejut Punca Mati Tiba-tiba

Written by Ruzlan

Thursday, 18 December 2014 00:00 - Last Updated Tuesday, 07 February 2017 01:18

---

Ini kerana pattern ECG (Electro Cardiogram) seorang individu normal pada siang hari manakala pada masa tengah malam ketika terbangun nak buang air kecil. Iaitu, corak ECG itu boleh berubah.

Bilamana anda bangkit secara tiba-tiba otak akan jadi anaemic dan mengalami kegagalan jantung (heart failure) disebabkan oleh kekurangan darah.

Anda dinasihatkan untuk mengamalkan amalan "**3 kali 1/2 minit**" ini, iaitu:

1. Bila sahaja terbangun dari tidur, jangan terus turun dari katil, tetapi berbaringlah dulu untuk tempoh 1/2 minit.
2. Duduk di katil untuk tempoh 1/2 minit.
3. Turunkan kaki, duduk di tepi katil untuk tempoh 1/2 minit.

Selepas 3 x 1/2 minit yg dilakukan secara percuma tanpa membayar sesen pun, otak tidak akan anaemic dan jantung tidak akan mengalami kegagalan, mengurangkan kemungkinan terjatuh dan meninggal ketika bangun tengah malam seperti yang sering kita dengar.

Pernah seorang tua menangis kesal kenapa beliau tidak mengetahui perkara ini dari dulu lagi setelah membaca pesanan ini.

2 tahun lalu dia bangun tengah malam untuk ke tandas, di bilik mandi tiba-tiba terasa dunia berpusing dan beliau terjatuh. Akibatnya dia sekarang mengalami lumpuh dan tak boleh bangun dari katil. Punggunya mengalami luka-luka di kubitus. Seandainya dia mengetahui perkara ini lebih awal, beliau tdak seharusnya menderita seperti kini.

Kongsikan untuk orang yg kita sayang bagi menghindari perkara seperti ini terjadi. Ianya boleh berlaku tanpa mengira usia tua ataupun muda.



**12 BIZ TIPS**  **Pecah Rahsia**  **Artikel**  
**12 tips dan Strategi Promosi**

## Penting: Bahaya Bangun Mengejut Punca Mati Tiba-tiba

Written by Ruzlan

Thursday, 18 December 2014 00:00 - Last Updated Tuesday, 07 February 2017 01:18

**Admin 1Kedai:** Jika anda tidak keberatan, harap dapat 'FORWARD'kan ilmu yang bermanfaat ini sebagai satu lagi amalan kebaikan kepada teman-teman atau insan yang anda kasihi kerana:

**" Sebaik-baik manusia itu adalah mereka yang memberi manafa'at kepada manusia yang lain "..** *Buatkan satu amalan mudah anda. Hanya klik butang di bucu atas halaman ini.*



<b>Kuku: Diagnos Penyakit</b> 	<b>Kurus Tanpa Ubatan</b> 	<b>Jangan Hidup Air-cond..</b> 	<b>Penyakit Kencing Tikus</b> 
<b>Rahsia di Sembunyi</b> 	<b>Awas ! Ibu Bapa</b> 	<b>TIPS HAPUSKAN CICAK RUMAH</b> 	<b>Diet Rasulullah</b> Ikutlah Sunnah 

**KLIK DI SINI !**  
**KEMBALI KE KOLEKSI UTAMA ARTIKEL**