**BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ?**

• Yemeğe tuz ile başlandığında beyin tarafından gönderilen bir uyarı sayesinde, midede ‘mukus’ denilen sindirimi kolaylaştırıcı bir tabaka oluştuğunu ve midenin sindirime hazırlıksız yakalanmasını önlediğini biliyor muydunuz?

• Kesintisiz uyunan uzun gece uykularının, damarlarda damar genişlemesi neden olduğunu, uyku ortalarında kalkıp el -yüz yıkamak gibi (abdest almak ) az yorucu egzersizler yapmanın (teheccüd namazı kılmak gibi) bu hastalığı engellediğini ve daha zinde kalkılmasına neden olduğunu biliyor muydunuz?

• Oturularak ve en az 3 yudumda içilen su, dil ve ağız bölgesinde daha fazla duraksadığından, tükrük bezleri için gerekli olan suyun emilimini artırıp anti bakteriyel ve antioksidan etkiye sahip tükrüğün salgılanmasını artırarak, ağız ve diş sağlığına katkıda bulunduğunu biliyor muydunuz?

• Uyurken sağ yana dönüp yatıldığında solda olan kalbimizin daha rahat çalışmasına neden olduğunu ve buna bağlı olarak, kalbi yormadan dinlenmiş bir vaziyette kalkılabileceğini biliyor muydunuz?