

Ποιοι είναι οι 11 μύθοι του καλοκαιριού, που δεν ισχύουν;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κρύο η ζεστό ντους για δροσιά το καλοκαίρι; Το θαλασσινό νερό αποστειρώνει ένα τραύμα; Είναι το βούτυρο «παυσίπονο» για το ηλιακό έγκαυμα; Ποιες από τις καλοκαιρινές αυτές δοξασίες είναι απλοί μύθοι;

«Το κρύο ντους μας δροσίζει πιο γρήγορα»

Μία «βουτιά» σε ένα κρύο ντους, όταν το θερμόμετρο έχει σκαρφαλώσει στα ύψη ακούγεται λογικό, αλλά σύμφωνα με τους ειδικούς δεν είναι αυτό που θα σας δροσίσει πιο γρήγορα.

Ο λόγος είναι ότι, όταν ξαφνικά η θερμοκρασία του σώματος πηγαίνει απότομα από το ζεστό στο κρύο, ο οργανισμός ενεργοποιεί έναν φυσικό μηχανισμό άμυνας, ο οποίος είναι υπεύθυνος για να διατηρεί τη θερμοκρασία του σώματος.

Στην περίπτωση λοιπόν, της απότομης αλλαγής, τα αιμοφόρα αγγεία συστέλλονται και σταματούν να «λαμβάνουν» δροσιά. Για να αποφευχθεί αυτή η αυτοπροστατευτική αντίδραση, ενδείκνυται το χλιαρό νερό αντί για το κρύο, ενώ αν θέλετε να δροσιστείτε ο καλύτερος τρόπος είναι να φάτε ή να πιείτε κάτι κρύο, μειώνοντας έτσι τη θερμοκρασία του σώματός σας.

«Δε μπορούμε να καούμε μια συννεφιασμένη μέρα»

Εάν παραλείψετε το αντηλιακό σας μια καλοκαιρινή αλλά συννεφιασμένη μέρα,

απειλήστε με άσχημα ηλιακά εγκαύματα. Ο λόγος είναι, ότι οι υπεριώδεις ακτίνες περνούν από τα σύννεφα, άρα θα πρέπει να φοράτε αντηλιακό κάθε μέρα, ανεξάρτητα αν μπορείτε να δείτε τον ήλιο ή όχι.

«Όλα τα ροφήματα μας ενυδατώνουν»

Δυστυχώς, δεν μπορούν όλα τα ποτά και τα ροφήματα να σας ενυδατώσουν με τον ίδιο τρόπο. Ο λόγος είναι ότι ορισμένα από τα καλοκαιρινά αυτά ποτά έχουν διουρητική δράση, που οδηγεί σε αφυδάτωση, όπως για παράδειγμα τα αλκοολούχα ή τα ροφήματα εκείνα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε πρόσθετα σάκχαρα.

Αυτά τα ποτά, όπως είναι τα αναψυκτικά και τα φρουτοποτά, «απαιτούν» το σώμα να τραβήξει περισσότερο υγρό από τα κύτταρα για να τα μεταβολίσει. Αυτό, στη συνέχεια οδηγεί σε έναν φαύλο κύκλο, όπου το ποτό προκαλεί δίψα και εσείς διψασμένοι συνεχίζετε να καταναλώνετε αυτό το ποτό.

Αντίθετα, το νερό είναι ιδανική λύση ενώ εναλλακτικά μπορείτε να επιλέξετε γάλα με χαμηλά λιπαρά, 100% φυσικούς χυμούς φρούτων, χυμούς λαχανικών με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο και ροφήματα με βότανα. Αν πάλι, δε σας αρέσει η γεύση του νερού, δοκιμάστε να προσθέσετε αγγούρι, φράουλες, βατόμουρα, λεμόνι ή λάιμ.

«Το καλοκαίρι καίμε περισσότερες θερμίδες»

Όταν ασκείστε ή δουλεύετε σε πολύ ζεστές (ή πολύ κρύες συνθήκες τοι χειμώνα), το σώμα χρειάζεται να προσαρμοστεί μεν, αλλά οι θερμίδες που καίτε δεν είναι αρκετές ώστε να δικαιολογούν την υπερκατανάλωση καλοκαιρινών εδεσμάτων, όπως είναι το παγωτό.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, σε ακραίες συνθήκες με κρύο ή ζέστη, ο μεταβολισμός σας αυξάνεται μόνο για να σας κρατήσει σε κανονική θερμοκρασία. Αν ασκείστε στη ζέστη, θα αυξηθεί μεν η θερμοκρασία του σώματός σας, αλλά μέχρι το σημείο, όπου μπορείτε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε κάποιες θερμίδες για να ιδρώνετε, αλλά θυμηθείτε ότι το σώμα είναι αρκετά ευπροσάρμοστο σε διάφορες θερμοκρασίες.

«Οι μεγάλες καλοκαιρινές μέρες διαταράσσουν τον κύκλο του ύπνου μας»

Μπορεί να φαίνεται, ότι είστε στο κρεβάτι, όταν ο ήλιος έχει μόλις ξεπροβάλει, αλλά αυτό δε σημαίνει ότι κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, όπου η μέρα είναι μεγάλη (δηλαδή υπάρχουν αρκετές ώρες με φως), θα διαταράξει τον κύκλο του ύπνου σας.

Το ανθρώπινο σώμα είναι προγραμματισμένο να χρειάζεται περίπου 8 ώρες ύπνου κάθε βράδυ. Άρα, ανεξάρτητα από τις ώρες της ημέρας, για όσο διάστημα συνεχίζετε την κλασική ρουτίνα του 8ωρου ύπνου σας, ο κύκλος σας δεν θα διαταραχθεί.

Αν ωστόσο θεωρείτε, ότι οι πολλές ώρες με φως σας κουράζουν και δεν σας επιτρέπουν να απολαύσετε έναν ξεκούραστο ύπνο το βράδυ, χαλαρώστε μία ώρα

πριν κοιμηθείτε, απενεργοποιώντας όλες τις συσκευές (τηλεόραση, κινητό τηλέφωνο κλπ) και επιλέξτε ένα δροσερό και σκοτεινό δωμάτιο. Η τεχνική αυτή θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε το πρόγραμμα του ύπνου σας.

«Τα κλιματιστικά αυξάνουν τον κίνδυνο να κρυώσουμε»

Οι ειδικοί επιμένουν, ότι τα κρυολογήματα προκαλούνται από ιούς και όχι από τον κρύο αέρα. Εκείνοι που υποφέρουν από αλλεργίες μπορεί να διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο να παρουσιάσουν μια αλλεργική αντίδραση, από τα κλιματιστικά, αν δε φροντίζουν για τη σωστή συντήρησή τους, αλλά δεν υπάρχουν στοιχεία που να αποδεικνύουν, ότι τα κλιματιστικά σας «αρρωσταίνουν».

Αυτό που συμβαίνει και έχει προκληθεί αυτή η παρανόηση, είναι ότι ο κλιματισμός μαζί με τον αέρα «ρουφάει» την υγρασία, στεγνώνοντας ενδεχομένως τα ιγμόρεια και προκαλώντας αλλεργικές αντιδράσεις σε μερικούς ανθρώπους.

«Το θαλασσινό νερό μπορεί να θεραπεύσει τις πληγές»

Η τακτική «βουτάω στη θάλασσα για να ψηθεί η πληγή» δεν είναι ό,τι καλύτερο σύμφωνα με τους ειδικούς. Ο λόγος είναι ότι το νερό της θάλασσας είναι γεμάτο με μικροοργανισμούς όλων των ειδών, συμπεριλαμβανομένων μια σειρά από πολύ επιβλαβών για την υγεία, βακτηρίων. Το βρώμικο νερό, το χώμα και η άμμος μπορούν να προκαλέσουν σοβαρή μόλυνση.

Η καλύτερη λύση είναι να χρησιμοποιήσετε ένα αποστειρωμένο αλατούχο διάλυμα ή να ξεπλύνετε την πληγή με εμφιαλωμένο νερό. Αν τίποτα από αυτά δεν είναι διαθέσιμα, το θαλασσινό νερό μπορεί να λειτουργήσει ως λύση ανάγκης, μόνο όμως εάν η πληγή καθαριστεί το συντομότερο δυνατό, έτσι ώστε να αποφευχθεί η μόλυνση.

«Το βούτυρο ανακουφίζει από τον πόνο του ηλιακού εγκαύματος»

Όταν αισθάνεστε ότι το δέρμα σας καίγεται, η ιδέα του βουτύρου ακούγεται καταπραΰντική. Ωστόσο, οι ειδικοί λένε ότι είναι να σα ρίχνετε «λάδι στη φωτιά».

Αν καείτε, είναι καλύτερο να χρησιμοποιήσετε τοπικά ένα άοσμο ζελέ αλόης ή ακόμα και μια κρέμα υδροκορτιζόνης. Εναλλακτικά, εφαρμόστε δροσερές κομπρέσες από αποβουτυρωμένο γάλα αραιωμένο με παγωμένο νερό και αφήστε το για 15 λεπτά πάνω στο έγκαυμα. Για να διευκολυνθεί η ερυθρότητα, οι ειδικοί συνιστούν τη λήψη ασπιρίνης, που έχει αντιφλεγμονώδη δράση.

«Τα ούρα απαλύνουν τον πόνο από το τσίμπημα μέδουσας»

Πρόκειται για έναν αστικό μύθο, που εάν τον εφαρμόσετε, όχι μόνο δε θα απαλλαγείτε από τον πόνο, αλλά ενδεχομένως να τον χειροτερέψετε. Ο πόνος από ένα τσίμπημα προκαλείται όταν τα πλοκάμια της μέδουσας απελευθερώσουν δηλητήριο.

Εάν λοιπόν, σας τσιμπήσει μέδουσα, τα πλοκάμια που παραμένουν στο δέρμα σας μπορεί να συνεχίζουν να απελευθερώνουν ακόμα δηλητήριο. Η διατάραξη της ισορροπίας του άλατος ανάμεσα στο εξωτερικό και στο εσωτερικό των κυττάρων των πλοκαμιών, μπορεί να ενισχύσει την έκκριση δηλητηρίου.

Για το λόγο αυτό, το φρέσκο νερό κάνει τον πόνο χειρότερο, ενώ το αλμυρό νερό απενεργοποιεί το δηλητήριο, σύμφωνα με μια μελέτη που δημοσιεύθηκε σε ιατρικό περιοδικό της Αυστραλίας.

Ωστόσο, η περιεκτικότητα σε αλάτι των ούρων είναι απρόβλεπτη και μπορεί να προκαλέσει επιπλέον απελευθέρωση του δηλητηρίου, ειδικά αν είναι πολύ αραιό. Το θαλασσινό νερό ή το αραιωμένο ξίδι είναι η καλύτερη λύση.

«Μια βουτιά στην πισίνα μπορεί να αντικαταστήσει ένα ντους»

Όταν έχετε περάσει τη μέρα στον ήλιο και δεν έχετε χρόνο ή πρόσβαση σε ένα ντους, μία βουτιά στα δροσερά νερά μιας πισίνας, φαντάζει ονειρική. Ωστόσο, στην πραγματικότητα, το ντους θα το χρειαστείτε έτσι και αλλιώς, αφού δε μπορείτε να γνωρίζετε αν τα επίπεδα του χλωρίου της πισίνας είναι αρκετά υψηλά ώστε να σκοτώσουν τα μικρόβια.

Στην περίπτωση βέβαια, που η πισίνα σας ανήκει, αλλάζει το πράγμα. Ένα απλό ντους με σαπούνι και νερό, είναι ικανό να απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα του δέρματος και τα βακτήρια, τα οποία δεν μπορεί να διώξει μια βουτιά στην πισίνα.

«Αν είμαστε μαυρισμένοι πριν πάμε στην παραλία, δε θα καούμε από τον ήλιο»

Η προετοιμασία του «μαυρίσματος» πριν βγείτε στις παραλίες δε σας προστατεύει από το ηλιακό έγκαυμα. Κάθε έκθεση στον ήλιο βλάπτει το δέρμα σας και όποια προετοιμασία δεν έχει καμία σχέση με την πραγματικότητα.

Αυτό που έχει κάποια βάση είναι ο τύπος του δέρματος του κάθε ανθρώπου. Προστατέψτε το δέρμα σας φορώντας ένα αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας (30 και άνω) για να περιορίσετε τον κίνδυνο ηλιακών εγκαυμάτων.

Πηγή: clickatlife.gr