28 Σεπτεμβρίου 2014

Οι 5 “κινήσεις” που θέτουν την υγεία σας σε κ

/



Μπορεί να κάνετε μπάνιο συχνά και να θεωρείστε «σχολαστικοί» με την καθαριότητα γιατί απεχθάνεστε τη βρωμιά, ωστόσο αυτό δεν σημαίνει ότι το κάνετε και σωστά.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, πολλές φορές ακολουθούμε συγκεκριμένες τακτικές, οι οποίες τελικά μπορεί να μας κάνουν μεγαλύτερο κακό παρά καλό.

Δείτε αναλυτικά τα 5 λάθη που ίσως κάνετε στο μπάνιο και πώς αυτά λειτουργούν τελικά αρνητικά για την υγεία σας

Χρησιμοποιείτε πολύ σαμπουάν για τα μαλλιά

Η τακτική αυτή έχει ως αποτέλεσμα τελικά να μην απομακρύνεται τελικά κατά το ξέπλυμα των μαλλιών και να συσσωρεύεται γύρω από την τρίχα με αποτέλεσμα να τη βαραίνει. Για μεσαίου μήκους μαλλιά ποσότητα που χωράει σε έναν κύκλο με διάμετρο 2,5 εκατοστά είναι υπεραρκετή.

Δεν αλλάζετε το σφουγγάρι

Η υγρασία που διατηρείται στο σπογγώδες υλικό το κάνει ιδανικό για την ανάπτυξη και τον πολλαπλασιασμό των μικροβίων, με αποτέλεσμα το σφουγγάρι να είναι δυνατόν να μετατραπεί σε ένα από τα πιο βρώμικα αντικείμενα με τα οποία έρχεστε σε επαφή.

Χρησιμοποιείτε ακόμα μπατονέτες

Το μόνο που καταφέρνετε επί της ουσίας με τις μπατονέτες, είναι να σπρώχνετε πιο βαθιά το κερί στον ακουστικό πόρο. Επίσης, είναι πιθανό αν δεν προσέξετε να τραυματίσετε τον ακουστικό πόρο ή να προκαλέσετε μόλυνση.

Απολυμαίνετε συχνά τα χέρια σας με αντιβακτηριδιακά σκευάσματα

Τα αντιβακτηριδιακά σαπούνια περιέχουν ουσίες, οι οποίες, σύμφωνα με έρευνα, ενοχοποιούνται για φαινόμενα ορμονικών διαταραχών. Αν πλένετε τα χέρια σας σχολαστικά, από είκοσι έως τριάντα δευτερόλεπτα, τότε δεν έχετε να φοβάστε τίποτα.

Βουρτσίζετε σε λάθος χρόνο τα δόντια σας

Δεν κάνετε καλό βουρτσίζοντας τα δόντια σας μετά από κάθε γεύμα. Αντιθέτως, μάλιστα. Ιδανικά, ξεπλένετε τα δόντια σας μετά από το φαγητό και περιμένετε μισή ώρα για να τα βουρτσίσετε.

Πηγή: onmed.gr