23 Οκτωβρίου 2014

10 καθημερινές συνήθειες που αποδεικνύονται ύπουλες -Σκοτώνουν αργά αργά [εικόνες]

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Υπάρχουν κάποιες συνήθειες, άλλες απλά αγαπημένες, άλλες γιατί... έτσι τα φέρνει η ζωή (όπως η καθιστική δουλειά), οι οποίες μπορεί να χαρακτηριστούν «ύπουλες» μιας και προκαλούν διάφορες βλάβες στον ανθρώπινο οργανισμό.

Οι 10 καθημερινές συνήθειες που σκοτώνουν αργά:

Στέγνωμα μαλλιών με πιστολάκι

Η θερμότητα προκαλεί τη δημιουργία ενώσεων υδρογόνου στα μαλλιά, χαλάει την ποιότητα της τρίχας και τα κάνει πιο επιρρεπή στην...πτώση.

Η χρήστη Η/Υ

Η χρήση του υπολογιστή σε καθημερινή βάση και για πολλές ώρες την ημέρα είναι επιβλαβής για την υγεία. Η φωτεινότητα της οθόνης καταπονεί τα μάτια και προκαλεί πονοκεφάλους. Ορισμένοι υπολογιστές, μάλιστα, έχουν τοξίνες που προκαλούν νευρολογικές βλάβες.

Δάγκωμα μολυβιών

Βλάπτει τα δόντια. Μπορεί από τα να τα σπάσει, μέχρι να αλλάξει εντελώς τη... θέση τους.

Βόλτα χωρίς αντηλιακό

Το αντηλιακό δεν πρέπει να φοριέται μόνο στην παραλία. Πρέπει όλοι να βάζουν αντηλιακό καθημερινά χειμώνα καλοκαίρι, γιατί ο οποιαδήποτε έκθεση στον ήλιο, έστω και μικρή, επιταχύνει τη γήρανση.

Το ντους

Το ντους κάθε μέρα με ζεστό νερό προκαλεί φθορά των λιπιδίων του δέρματος με αποτέλεσμα να καταστρέφεται η ισορροπία της υγρασίας της επιδερμίδας.

Τζόκινγκ

Το τζόκινγκ αυξάνει τον κίνδυνο αρθρίτιδας, ιδιαίτερα στα γόνατα.

Τα… λεμόνια

Η οξύτητα των λεμονιών, αν αυτά καταναλώνονται καθημερινά και σε μεγάλη ποσότητα, είναι δυνατό να διαβρώσουν το σμάλτο των δοντιών.

Το ποπ κορν

Το ποπ κορν μπορεί να κολλήσει στα δόντια και να προκαλέσει μολύνσεις. Επίσης, καθώς κάποια σπόρια μπορεί να μην έχουν ανοίξει υπάρχει κίνδυνος κατά τη μάσηση να σπάσει κάποιο δόντι.

Η καθιστική δουλειά

Αυξάνει τον κίνδυνο για καρδιακές παθήσεις κατά 64% (για όσους κάνουν καθιστική δουλειά για περισσότερες από έξι ώρες την ημέρα)

Κάλτσες στο κρεβάτι

Το να φοράει κανείς κάλτσες κατά τη διάρκεια του ύπνου, μπορεί να εξασφαλίζει λίγη ζεστασιά, αλλά εκθέτει σε κίνδυνο τον εγκέφαλό του. Πώς; Φορώντας κάλτσες εμποδίζεται μια διαδικασία ανανέωσης των κυττάρων, η οποία αφορά όχι μόνο αυτά του δέρματος, αλλά και του εγκεφάλου.

Πηγή: iefimerida.gr