



ει να αποκτήσετε

Αν μία ζωή προσπαθείτε να

κόψετε τις κακές συνήθειες, κάνετε λάθος... Εν μέρει, τουλάχιστον, σύμφωνα με τους επιστήμονες.

Και αυτό γιατί, όσο απίστευτο και αν ακούγεται, υπάρχουν συγκεκριμένες κακές συνήθειες που, όχι μόνο δεν σας «επιβαρύνουν», αλλά κάνουν καλό στην υγείας μας!

Δείτε ποιες κακές συνήθειες επιβάλλεται να αποκτήσετε ξανά, σύμφωνα με αντίστοιχες επιστημονικές έρευνες...

Δεν στρώνετε το κρεβάτι!

Ίσως το ξέστρωτο κρεβάτι να αποτελεί λύση για το άσθμα. Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο Kingston του Λονδίνου υποστηρίζουν ότι η ζεστασιά και η υγρασία από το σώμα μας, που εγκλωβίζονται στο κρεβάτι εάν το στρώσουμε αμέσως μόλις σηκωθούμε, αποτελούν το ιδανικό περιβάλλον για τα ακάρεα.

Θυμώνετε ελεύθερα!

Σύμφωνα με ερευνητές από το Carnegie Mellon University, όσοι θυμώνουν αντί να φοβούνται σε μία πιεστική και στρεσογόνο κατάσταση, διατηρούν την πίεσή τους σε χαμηλότερα επίπεδα, ενώ ο οργανισμός τους εκκρίνει και μικρότερες ποσότητες κορτιζόλης, που είναι η ορμόνη του στρες.

Βρίζετε!

Σύμφωνα με επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο Keele της Μεγάλης Βρετανίας, όταν βρίζουμε ο οργανισμός μας εκκρίνει αδρεναλίνη, ενώ αυξάνεται και ο καρδιακός ρυθμός, ενισχύοντας μακροχρόνια την αντοχή στον πόνο.

Ονειροπολείτε στη δουλειά!

Όταν «ταξιδεύουμε» ενεργοποιούνται περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με

την επίλυση σύνθετων νοητικών προβλημάτων, όπως προέκυψε από μελέτη του University of British Columbia.

Παίζετε πολλά βιντεοπαιχνίδια!

Όπως υποστηρίζουν επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Μαϊάμι, είναι καλύτερο κανείς να παίζει βιντεοπαιχνίδια αντί να παρακολουθεί απλά τηλεόραση. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της σχετικής μελέτης, όσοι έπαιζαν βιντεοπαιχνίδια παρουσίαζαν σημαντική αύξηση σε διάφορες σημαντικές παραμέτρους της λειτουργίας του οργανισμού, όπως ο καρδιακός και ο αναπνευστικός ρυθμός, η κατανάλωση οξυγόνου και η δαπάνη ενέργειας.

Σας αρέσει να λερώνεστε!

Η υπερβολική καθαριότητα των παιδιών ενδεχομένως ενοχοποιείται για την εκδήλωση άσθματος, εκζεμάτων και αλλεργιών, σύμφωνα με ερευνητές από το Πανεπιστήμιο «Brunel».

Πηγές: zougla.gr- thrakitoday.com