

## Έξι πολύ κακές συνήθειες που κάνουν καλό στην υγεία μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Μιλάτε βρώμικα, τσαντίζεστε, αφήνετε το κρεβάτι άστρωτο και παίζετε βιντεοπαιχνίδια μέχρι τελικής πτώσης. Έχετε δηλαδή κακές συνήθειες. Οι επιστήμονες ισχυρίζονται τώρα ότι δεν υπάρχει κανένας λόγος να τις κόψετε, αφού όπως λένε οι συνήθειες αυτές κάνουν καλό στην υγεία.**

Σύμφωνα με το [iatropedia.gr](#) οι κακές συνήθειες που κάνουν καλό στην υγεία είναι οι εξής:

### **Θυμώστε αντί να φοβάστε**

Ερευνητές από το Carnegie Mellon University υποστηρίζουν ότι όταν οι άνθρωποι θυμώνουν αντί να φοβούνται σε μια στρεσογόνο κατάσταση διατηρούν τα επίπεδα της πίεσής τους πιο χαμηλά και εκκρίνουν μικρότερες ποσότητες κορτιζόλης, της ορμόνης του στρες.

### **Βιντεοπαιχνίδια μέχρι τελικής πτώσης**

Η δραστηριότητα αυτή ίσως είναι καλύτερη από την απλή παρακολούθηση τηλεόρασης. Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Μαϊάμι κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι είναι καλύτερο κανείς να παίζει βιντεοπαιχνίδια αντί να παρακολουθεί απλά τηλεόραση. Οι ερευνητές παρατήρησαν ότι αυτοί που 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.

### **Λερωθείτε άφοβα**

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο «Brunel» του Λονδίνου συμπέραναν ότι η υπερβολική καθαριότητα των παιδιών ενδεχομένως ενοχοποιείται για την

εκδήλωση άσθματος, εκζεμάτων και γενικότερα αλλεργίας

### **Ταξιδέψτε με το μυαλό**

Σύμφωνα με το University of British Columbia, το μυαλό μας είναι πιο δραστήριο όταν «ταξιδεύουμε» παρά όταν κάνουμε εργασίες ρουτίνας γιατί η νοητική αυτή κατάσταση ενεργοποιεί περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με την επίλυση σύνθετων νοητικών προβλημάτων.

### **Βρίστε**

Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο Keele της Μεγάλης Βρετανίας, ανακάλυψαν ότι όταν κάποιος βρίζει εκκρίνεται αδρεναλίνη και αυξάνεται ο καρδιακός ρυθμός, ενδείξεις επιθετικότητας, που με τη σειρά της ενισχύει την αντοχή στον πόνο.

### **Αφήστε άστρωτο το κρεβάτι σας**

Έρευνα από το Πανεπιστήμιο Kingston του Λονδίνου υποστηρίζει ότι το ξέστρωτο κρεβάτι μπορεί να αποτελεί τη λύση στο άσθμα. Και αυτό γιατί, όπως υποστηρίζουν, 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 της οικιακής σκόνης, που φαίνεται να ευθύνονται σε ένα ποσοστό για το πρόβλημα αυτό.

**Πηγή:** [thrakitoday.com](http://thrakitoday.com)