

Każdy z nas ma jakieś przyzwyczajenia, nawyki. Te pozytywne porządkują nasze życie, wprowadzają w nie dyscyplinę, kształtują nasz charakter. Negatywne, wynikające często z lekceważącej postawy, lenistwa, niechłujstwa, ale i nieświadomego, automatycznego powtarzania nabytych dziwnych zachowań, potrafią utrudnić życie, a nawet źle wpływać na nasze zdrowie.

Co gorsza, wielu z nas nie zdaje sobie nawet sprawy, jak negatywnie potrafią wpływać na nasze zdrowie, z pozoru błahe przyzwyczajenia.

Te najpopularniejsze to:

Siedzenie z założoną nogą na nogę

Ta powszechnie występująca pozycja jest niezdrowa. Siedząc tak, nierównomiernie obciążamy mięśnie pleców. Miednica jest przekręcona, a kręgosłup skrzywiony, co może prowadzić do bolesnych urazów. Zalegająca w żyłach krew prowadzi do obrzęków i zwiększa ryzyko żylaków.

Podpieranie głowy rękoma

Przez uciskanie ręką żuchwy mocniej zaciskamy zęby, które ocierają się o siebie z dużą siłą i niszczą się. Może to doprowadzić do pękania i erozji szkliwa, ścierania koron zębowych i rozluźnienia zębów w dziąśle.

Obgryzanie paznokci (onychofagia)

O tym, że obgryzione paznokcie nie wyglądają estetycznie, nie trzeba nikogo przekonywać. Jednak kwestią, którą osoby obgryzające paznokcie najbardziej powinny się przejąć, jest problem zagrożenia zdrowia. Po pierwsze, nieustanne naruszanie zębami płytki paznokciowej i skóry, prowadzi do mikrouszkodzeń, które dają otwarte pole do powstawania wokół paznokci zakażeń bakteriami i grzybami. Drugim problemem jest fakt, że ogromna ilość bakterii znajdujących się na rękach, trafia do jamy ustnej. A to już prosta droga do poważnych dolegliwości. Repertuar „chorób brudnych rąk” jest bardzo szeroki. Należą do nich m. in. żółtaczka, salmonella, czerwonka, lamblioza.

Ślinienie palców podczas przeglądania gazety

Kolejnym złym nawykiem jest ślinienie palców podczas przeglądania gazety lub liczenia pieniędzy. Wówczas ogromna ilość bakterii znajduje się na języku. Mogą pojawić się także problemy z dziąśłami, zębami i poważne zakażenia organizmu.

Spoczynkowe stanie na jednej nodze

Wielu z nas podczas stania przesuwa ciężar ciała na jedną nogę. Jest to bardzo niezdrowa pozycja, obciążająca kręgosłup. Prawidłowa postawa ciała to taka, w której uszy, ramiona oraz biodra układają się w jednej linii. Stojąc prosto, rozkładamy ciężar ciała równomiernie na cały kręgosłup. Natomiast obciążając tylko jedną nogę przeciążamy kręgosłup, co może prowadzić do bolesnego urazu.

Jedzenie przed telewizorem/komputerem

Nawyki ten grozi otyłością. Udowodniono, że jedząc przed telewizorem, jesteśmy w stanie zjeść nawet o 45% więcej, niż zjedlibyśmy przy stole w kuchni czy w jadalni. Obrazy wyświetlające się na ekranie i angażujące nasze zmysły sprytnie tłumią uczucie sytości, które w normalnych warunkach jest naturalnym sygnałem, by przestać jeść.

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 10, maj 2014 10:00

Dawid Kulpa

Odsłony: 3168

Długotrwałe żucie gumy

Chociaż guma do żucia jest zdrowym rozwiązaniem jeśli po posiłku nie mamy możliwości umycia zębów i przywraca prawidłowe pH w ustach, to jednak należy wiedzieć, jak prawidłowo ją żuć. Okazuje się, że powinniśmy trzymać ją w buzi tylko kilka minut. Długotrwałe żucie gumy może doprowadzić do nadwyrężenia stawu skroniowo-żuchwowego lub przerostu żwaczy, co może zaprowadzić nawet do asymetrii twarzy! Dotyczy to szczególnie długodystansowców żujących gumę z jednej strony.

Garbienie się

Garbienie się naraża kręgosłup na większe przeciążenie. Mięśnie klatki piersiowej osoby zgarbionej są przykurczone, a oddech przez to płytszy. Nielezione garbienie się może doprowadzić do deformacji kostnych i ograniczenia ruchomości górnego odcinka kręgosłupa.

Walczy z złymi nawykami – to słuszna inwestycja w siebie (w nasze zdrowie)!

Źródło: forumzdrowia.pl oraz zdrowie.wp.pl