"Ежедневно принимаете душ? Полощете рот после чистки зубов? Эти "здоровые" привычки могут быть чертовски вредны для вас", - пишет британский таблоид Daily Mail.

Как утверждает врач-консультант, дерматолог лондонской клиники Cranley Ник Лоу, "большинство людей слишком много моются. Очень горячая вода в сочетании с жестким мылом может лишить кожу жиров, что приводит к сухости, образованию трещин и даже инфекции. Большей части из нас не обязательно тщательно мыться каждый день".

Еженощно получая восемь часов непрерывного сна, вы можете вызвать у себя ощущение усталости, предостерегает профессор Университета Лафборо, сотрудник Центра исследования сна Джим Хорн. Короткий, продолжительностью от 4 до 15 минут дневной сон, полагает он, по эффективности сопоставим с лишним часом сна ночью. Хорн утверждает, что "сотни лет назад" распространенной практикой было разделение ежедневного сна на несколько сегментов, а "современное представление, согласно которому просыпаться среди ночи плохо, может оказывать деструктивное воздействие на качество сна. Например, мы просыпаемся в три ночи и лежим, нервничаем, что не спим, тогда как можно было бы просто встать и занять свой ум чем-нибудь отвлекающим, но вместе с тем расслабляющим - порешать головоломку или почитать книжку - до тех пор, пока тело не подскажет нам, что мы снова готовы ко сну".

Стоматолог Фил Стеммер из лондонского центра "Здоровое дыхание" советует бороться с соблазном прополоскать рот после чистки зубов, поскольку иначе "смывается защитное флуоридное покрытие", наносимое вместе с зубной пастой. Сам Стеммер даже не мочит зубную щетку перед тем, как выдавить на нее пасту, и старается не пить полчаса после этой гигиенической процедуры. Кроме того, важно не чистить зубы сразу после еды, утверждает стоматолог, поскольку пища временно размягчает зубную эмаль и нужно дать ей затвердеть снова, на что уходит минимум полчаса.

Израильские ученые опубликовали в журнале Digestive Diseases and Sciences исследования о вреде сидения на унитазе. "Более естественно", по их мнению, отправлять естественные надобности "на корточках", поскольку в таком положении требуется меньшее "напряжение". В результате снижается риск заработать геморрой или дивертикулез.

Обследовав 100 работающих мужчин и женщин, исследователи из США установили, что у тех из них, кто брал на себя обязанности по уборке дома, было более высокое давление, чем у тех, кто предоставлял заниматься этим своим супругам. Как уточняют авторы статьи в журнале Psychosomatic Medicine, главный вред связан не с самими хлопотами, а с беспокойством о том, как с ними справиться. Испанские коллеги пришли к выводу, что бытовая химия (чистящие спреи, освежители воздуха) повышает риск развития астмы.

Вред организму наносит и неправильное дыхание, утверждает психотерапевт, директор Общества по управлению стрессом Нейл Шах. Взрослые, как правило, злоупотребляют грудным дыханием, вследствие чего "в нижней части легких застаивается несвежий воздух", а ведь именно в этой части парного органа сосредоточены "наиболее эффективные в смысле газообмена" сосуды. Шах советует дышать животом и делать это "ритмично и регулярно", совершать от 12 до 20 циклов в минуту, причем между вдохом и выдохом делать "короткую паузу".

Если "расслабляться на диване" после еды, ваш организм с большей вероятностью переработает съеденное в жир, предупреждает Клэр Макэвилли, диетолог из Кембриджа. Наиболее калорийную пищу она советует употреблять утром. Однако даже если поужинать в 8 или 9 вечера, "интенсивная 20-минутная прогулка" избавит от риска набрать вес, а полезнее всего регулярное питание небольшими порциями, утверждает

эксперт.

Мэтью Барбур
Daily Mail
По материалам: InoPressa.ru