

Δέκα καθημερινές επιβλαβείς συνήθειες που σε «σκοτώνουν» αργά-αργά χωρίς να το ξέρεις!



Θες να έχεις ένα μακρύ και υγιή βίο και κάνεις ό,τι μπορείς ή ό,τι σου επιτρέπει η καθημερινότητά σου. Υπάρχουν όμως κρυμμένοι κίνδυνοι, και μάλιστα στις πιο απλές συνήθειές σου, τους οποίους δεν αντιλαμβάνεσαι καν, αλλά είναι εκεί, κάθε στιγμή της μέρας, μειώνοντας το προσδόκιμό σου. Ποιοι είναι αυτοί;

1. Καθιστική ζωή

Έρευνες έχουν δείξει πως η μείωση του «καθιστού» σε λιγότερο από 3 ώρες την ημέρα προσθέτει δύο ολόκληρα χρόνια στη ζωή σου.

2. Υπερβολικός ύπνος

Το να κοιμάσαι λίγο είναι εξαιρετικά βλαβερό, καθώς επιφέρει αύξηση βάρους. Το ίδιο όμως ανθυγιεινός είναι και ο πολύωρος ύπνος άνω των 9 ωρών την ημέρα, βλάπτοντας την καρδιά.

3. Πολύωρη έκθεση στην ακτινοβολία κάθε είδους οθονών

Κάθεσαι και κοιτάς την οθόνη πάνω από τέσσερις ώρες την ημέρα; Ε, τότε υπολόγισε 1.5 χρόνια μείον από το προσδόκιμό σου.

4. Μακροχρόνια λήψη φαρμάκων για μη απειλητικές προς τη ζωή ασθένειες

Φαρμακευτικές αγωγές αντιμετώπισης της αύπνίας ή του άγχους αποτελούν βάσει ερευνών παράγοντες αύξησης της θνησιμότητας.

5. Η έλλειψη χιούμορ

Το γέλιο και το αίσθημα ευεξίας τονώνει το ανοσοποιητικό, μειώνει το στρες και εκτονώνει την συσσωρευμένη ένταση.

6. Στρες

Όλοι έχουν επίγνωση των επιβλαβών συνεπειών του στρες. Λίγοι όμως γνωρίζουν ότι το χρόνιο στρες μπορεί να αλλοιώσει μέχρι και τη χημική σύσταση του DNA.

7. Έλλειψη σεξ

Η έντονη σεξουαλική επαφή ανακουφίζει από το στρες, καίει θερμίδες και αυξάνει το προσδόκιμο κατά οκτώ ολόκληρα χρόνια. Περισσότεροι οργασμοί ισοδυναμούν με 50% μείωση της θνησιμότητας στους άνδρες.

8. Φτωχή διατροφή

Επεξεργασμένες τροφές, κόκκινο κρέας και έλλειψη φρέσκων φρούτων σημαίνουν συνταγή βέβαιου θανάτου. Απλά πράγματα.

9. Αντικοινωνικότητα

Παράγοντες ψυχοσυναισθηματικής φύσεως όπως η μοναξιά και η απομόνωση συρρικνώνουν τις ζωτικές λειτουργίες του οργανισμού. Φίλοι και οικογένεια το καλύτερο αντίδοτο.

10. Πολύωρη καθημερινή χρήση του αυτοκινήτου

Περπατήστε, ποδηλατείτε, μην μένετε ακίνητοι...