



Moderni človek je pozabil, kako opravljati potrebo, ne zna dihati, celo spanje je zanj neobvladljiv problem in v veliko primerih si niti ne zna pravilno umiti zob...

Utrujenost, tesnoba, glavobol in povečano znojenje so lahko posledica nepravilnega dihanja. Ti simptomi se lahko pojavijo zato, ker dihate plitko, iz prsi namesto iz trebuha, kjer se nahaja večina krvnih žil, ki koristijo razpoložljiv kisik. Zato je najbolje vdihniti zrak skozi nos ter ga izdihniti skozi usta, pri čemer raztegnemo trebušne mišice. Tako boste pridobili vzdržljivost pri fizični aktivnosti ter si znižali krvni tlak. Poleg tega, da ne znajo pravilno dihati, si večina ljudi tudi napačno umiva zobe. Najnovejše raziskave britanskih stomatologov kažejo, da zob ni dobro umivati takoj po jedi, saj kislina iz hrane in pijače mehča sklenino, ščetkanje pa jo tako odstranjuje z zob in le-te izpostavlja razvoju kariesa.

Idealno bi jih bilo umivati pred obrokom, z obveznim nitkanjem in masiranjem dlesni. Sedenje na stolu z naslonjalom je prav tako slaba navada. V tem položaju so trebušne mišice ohlapne in celotno breme zgornjega dela telesa prelagajo na medenico. Zato so bolj primerni stoli brez naslonjala.

Sedenje na WC školjki

Proktologi so mnenja, da je opravljanje velike potrebe v čepečem položaju mnogo bolj zdravo, lažje in hitrejše kot v sedečem položaju na straniščni školjki. Takšen položaj zmanjšuje tveganje za nastanek hemeroidov.

Rojevanje v leže

Najslabši položaj za rojevanje je ležeči, saj se tako otrok tekom poroda bori tudi proti gravitaciji. WHO priporoča zamenjavo tega položaja s čepečim.

Tudi v spanju pogosto delamo napake

Neprekinjen 8-urni spanec je posledica umetne svetlobe. Tisto, kar se dandanes smatra za "nepravilnost" ali težavo - zbujanje sredi noči in spanje po tri ali štiri ure - je bistveno bolj naravno in zdravo.

Prepogosto umivanje in agresivni šamponi

Vsakodnevno kopanje ali tuširanje poškoduje zaščitni sloj kože in jo tako izpostavlja različnim boleznim. Namesto tega se priporoča tuširanje nekajkrat tedensko in uporaba blagih šamponov.

Povzeto po: www.24sata.hr