

Tembel kýzlarýn sađlýk hatalarý

Hepimiz zaman zaman küçük tembellikler yapıp bazı sađlýk kurallarýný atlayabiliyoruz. Kimisine zaman zaman göz yummak mümkün, dođru... Ama kimi tembellikler var ki, bunlar ciddi sađlýk sorunlarına yol açabiliyor. Tembel kýzlarýn hatalarýný ve basit çözümlerini sizin için derledik.

1. Diplerini fırçalamak yerine çalkalıyorsunuz...
Ađzýnýzý çalkalamak geçici bir tazelik duygusu yaratýr; ama dip çürüklerine neden olan bakteriler yok etmekte ya da dip eti problemlerine yol açan dip plađýný önlemede pek bir ipe yaramaz.

BASÝT ÇÖZÜM: Her gün diplerinizi iki kere, iki dakika, yemeklerden önce fırçalayýn. Bilinenin aksine kimi bilim adamlarý diplerin yemeklerden önce fırçalanması gerektiđini savunuyor ve yemeklerdeki bekerin diplerdeki plak ile reaksiyona girdiđinde asit ortaya çýkardýđýný söylüyor. Bu da dip minenizi zayıflatýyor. Yemeklerden sonra dipleri fırçalamak dip minenizi abýndýrýrken, öncesinde fırçalamak dipleriniz üzerinde florürden bir manto oluřturarak abýnmayý önlüyor.

2. **YERE BÜYÜK TAMPON KULLANIYORSUN** Büyük boy tampon kullanýyorsunuz, çünkü daha uzun süre dayanacaklarýný, böylelikle durmadan deđiptirmek zorunda kalmayacađýnýzý düþünüyorsunuz... Ayrı büyük boy, maksimum emici tamponlarý daha ziyade, kanamanýn az olduđu günlerde ya da 'ya kanamam olursa' dediđiniz zamanlarda kullanmayı tercih ediyorsunuz. Hangi nedenle veya tercihle olursa olsun büyük boy tamponlarýn gereksiz yere sýk kullanýmý, vajinanýzýn dođal dengesinin bozulmasına neden olur. Dođal dengesi bozulan vajinanýn enfeksiyon riski de artar.

BASÝT ÇÖZÜM: Adet kanamanýzýn az olduđu ilk ve son günlerde tampon yerine hijyenik ped kullanýn. Adet kanamanýz için yeterli olacak en küçük boy tamponu seçin. Büyük, orta veya küçük boy olsun her 3 saatte bir mutlaka tamponunuzu deđiptirin. Uzmanlar geceleri de tampon yerine ped kullanmayı öneriyor.

3. **AYAKTA YEMEK YÝYORSUN...**
Eđer oturmaya vaktiniz yoksa, yemeđi de aceleye getireceksiniz demektir. Bu da sindirim sistemi için hiç de iyi bir alýpkanlýk deđil. Lokmalarý hýzla yutmak, yemek borusunda spazmlara ve keyfinizi kaçýracak mide ekþimesine neden olabilir. Bu durumlarda mideniz iþlevini yerine getirmekte zorlanýr.

BASÝT ÇÖZÜM: Oturarak yemek yemek için zaman yaratýn. Ancak bunu yaparken televizyon karþýsýnda yemek gibi bir yanlýba düþmeyin. ABD'deki Georgia State Üniversitesi'nde yapılan arařtırmada, televizyon karþýsýnda yiyenlerin, öyle yapmayanlara göre 137 kalori daha fazla aldýklarý saptanmýř.

4. **Yýkadýktan sonra ellerini kurutmuyorsun...**
Islak ve nemli eller, kuru ellere oranla çok daha fazla bakteri çeker. Bu mikroorganizmalar da nezleden gribe birçok rahatsızlýđa yol açarlar.

BASÝT ÇÖZÜM: Haklýsýnýz, özellikle umumi tuvaletlerde bulunan el kurutma aletleri gerçekten can sýkıcı. Elleri kurutabilmek için kimi zaman dakikalarca altýnda tutmak gerekiyor ki, kimsenin tuvalette, hele ki bir alýpveriř merkezinin ya da restoranýn tuvaletinde bu kadar zaman geçirmeye tahammülü yok. Bu da çođu zaman insanların ellerini kurutmadan lavaboyu terk etmesine neden oluyor. Ellerinizi kađýt havluyla kurulayýn ve bu kađýdı aynı zamanda kapýyı açmak için kullanýn. Her yerde kađýt havlu bulunmayabilir, bu nedenle çantanýzda kađýt mendil taþımay alýpkanlýk haline getirin.

Kaynak: formsante.com.tr