**15 мифов о нашем здоровье**

**1. Зрение обязательно испортится, если смотреть телевизор вблизи или при плохом освещении.**

Конечно гораздо комфортнее смотреть телевизор при хорошем освещении и на расстоянии, но эти факторы не влияют на состояние нашего зрения. мышцы наших глаз устают не от этих факторов , и это не будет оказывать неотвратимое воздействие на зрение. Единственным случаем негативного воздействия освещенности на глаза, это при попадании луча лазера или яркого солнечного света в зрачок.

**2. Если держать в ладонях лягушку или жабу, то обязательно выскочат бородавки.**

Несмотря на сходство с бородавками пупырышек на коже лягушки или жабы, их можно безопасно поцеловать, так как бородавки - это результат проявления папилловируса в результате контактирования с носителем.

**3. Увлечение шоколадом или жареной пищей способствуют появлению прыщей.**

На самом деле избегание употребления жареного и шоколада не избавит нас от прыщей. Наука не нашла каких либо конкретных связей между потребляемой пищей и возникновением прыщей. Никто не отрицает благотворного влияния ограничения потребления сладкого и жареной пищи на здоровье человека, хотя это никоим образом не отразится на состоянии кожи. Так что, если Вас беспокоят высыпания на коже - обращайтесь к дерматологу ..а не гастроэнтерологу. И продолжайте есть шоколад.

**4. Опасно заниматься плаванием сразу после обильного приема пищи.**

Возможно, совет и не помешает, так как это позволит избежать спазмов в животе, но ничего опасного не случится. Даже профессиональные пловцы тренируются не с пустыми желудками.

**5. Вы обязательно простудитесь , если выйдете в холодную погоду с мокрыми волосами.**

Правдой в этом случае является лишь то , что мы простужаемся чаще именно в холодную погоду. На самом деле простуда - это результат воздействия множества вирусов, микробы которых распространяются при контактах с носителями вирусов воздушно-капельным путем , через рукопожатие и т.д. Когда люди в холодное время года большую часть времени проводят в теплом помещении, кстати идеальной среде для распространения микробов, это способствует контактированию с носителями простудных вирусов.

**6. Прививка от гриппа вызовет грипп**

Вакцина для профилактики гриппа не содержит полностью активный вирус и не может вызвать болезнь. Наоборот, противогриппозная вакцина является лучшим способом избежать заболевания гриппом. Вакцинация работает, стимулируя ваш организм на выработку антител. Если вы окажетесь в контакте с вирусом гриппа, антитела разрушат его до того, как вы успеете заболеть.

**7. Сахар делает детей гиперактивными**

Многим людям кажется, что после потребления сладкого, дети становятся словно заводные. Но после обширных медицинских исследований, обнаружилось, что это не так. У нормальных детей не существует связи между потреблением сахара и поведением. Тем не менее, ограничение сладкого поможет родителям избежать проблем с ожирением, кариесом и потерей аппетита.

**8. При чихании происходит сбой (остановка ) сердечной деятельности.**

Ваше сердце не останавливается, когда вы чихаете. В редких случаях, сердце может биться нерегулярно из-за смены давления в груди и изменения притока крови к сердцу во время чихания. Но оно никогда не останавливается в этих ...случаях. Единственное, без чего не обходится чихание - это непроизвольное зажмуривание обоих.

**9. Безопасно и даже полезно облизывать рану.**

Вопреки расхожему мнению, что слюна обладает дезинфицирующими свойствами, облизывать открытую рану небезопасно, так как во рту скапливается множество бактерий и непосредственный контакт слюны с раной чреват занесением инфекции.

**10. При простуде лучше много есть, а при гриппе- поститься.**

На самом деле что при простуде, что в случае гриппа самоограничение в еде, или питье препятствует процессу излечения. Основной объект воздействия при излечении - это жар, и отказ от еды его не сбивает . Должен идти естественный процесс обмена веществ, и нет необходимости заставлять себя принимать пищу , больше чем необходимо. Гораздо важнее пить необходимое количество жидкости, так как жар обезвоживает организм.

**11. Дневная норма потребления воды - 8 стаканов.**

На самом деле при обитании в нормальных условиях никаких норм питья воды не существует. Наш организм сам регулирует эту важную потребность, и мы пьем воду при чувстве жажды. Признаками нехватки жидкости являются : жажда, головная боль, усталость. Другое дело , при проживании в засушливых районах ( отмечается возможность сжижения крови ) требуется выпивать больше привычного количества жидкости. Если же выпивать количество воды больше необходимого организму, то возможны такие отклонения в самочувствии, как тошнота, судороги, спонтанность мышления, усталость. В качестве примера можно привести пытку путем насильственного заливания жидкости в глотку, применявшуюся в средние века.