شائعات صحية عليك تجاهلها

لقد قمنا بتعقب البعض من أسخف، أغرب، وأكثر الأساطير الصحية الخاطئة:

1. العلكة المبتلعة تأخذ حوالي سبع سنوات لتمر عبر الجهاز الهضمي:

الحقيقة: يمكن لمدمني العلكة أن يسترخوا. على الرغم من أن جسمك لا يمكن هضم العلكة، إنها لا تجلس في معدتك. يمكنك التخلص منها عندما تدخل إلى الحمام لقضاء حاجتك، مثل غيرها من المواد الغذائية التي لم تهضمها.

2. نتف الشعر الرمادي / الأبيض يسبب بنمو شعرتين رماديتين بدلاً من واحدة:

الحقيقة: لا يوجد أي مشكلة في نتف الشعر الرمادي / الأبيض إن كان يزعجك. تلعب الوراثة دورا رئيسيا بخصوص الشعر الرمادي، بغض النظر عن عدد المرات التي تنتفها. يمكن أن يستغرق الوقت ستة أشهر لتسقط شعرة وتنمو من جديد، فالفترة طويلة بما فيه الكفاية لكي تلاحظ أن هذا قد حصل. خلال ذلك الوقت، سترى شعر رمادي أكثر تلقائيا كجزء من عملية الشيخوخة المبرمجة في جسدك حسب جيناتك.

3. مزيلات الروائح المضادة للتعرق تسبب سرطان الثدي:

الحقيقة: إن اعتمدت الحياة الطبيعية من دون استخدام مزيل العرق، هذا لا يحمي صدرك من السرطان. ربما جاءت هذه الأسطورة حول بعض مضادات التعرق التي تحتوي على مادة الألمنيوم، والتي يمكن أن تظهر على أنها نتيجة إيجابية كاذبة لسرطان الثدي على الماموجرام. كل هذا يعني أنه يجب تجنب استعمال مزيل العرق الأبيض قبل الذهاب إلى فحص الماموجرام الكاشف عن سرطان الثدي. على الرغم من أن هناك بعض القلق حيال مادة البارابين في مزيل العرق لأنها ترفع مستويات هرمون الاستروجين في الجسم – وبالتالي تزيد خطر إصابة بالسرطان – ليس هناك أبدا أي دليل قاطع لإثبات هذه العلاقة.

4. يمكن للقطط أن تسرق الهواء من فم الطفل:

الحقيقة: ليس هناك حاجة لإبعاد قططتك عندما يصبح لديك طفل. هذه الأسطورة التاريخية تعود مئات السنين إلى الوراء إلى العصر الذي

آمن بأن القطط مرتبطة بالأرواح الشريرة والسحر. إنه من المستحيل من الناحية البيولوجية لقطة أو غيرها من حيوانات أن تخنق طفل من خلال خطف الهواء من فمه. ومع ذلك، انها فكرة جيدة للإشراف على الحيوانات الأليفة الموجودة حول الأطفال والصغار – على سلامة القطة بقدر سلامة الطفل.