

Τέρμα το σταυροπόδι!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: aristipposandreou.wordpress.com

Η συμβουλή της ημέρας

Εάν συνηθίζετε να κάθεστε συχνά σταυροπόδι, τότε πρέπει να σταματήσετε.

Όπως υποστηρίζουν οι ειδικοί, το σταυροπόδι αυξάνει την πίεση του αίματος, επιβαρύνει τις αρθρώσεις των ισχίων και ευθύνεται για την εμφάνιση φλεβίτιδας, φλεγμονών και θρόμβων στο αίμα, δήλωσε χαρακτηριστικά ο αμερικανός καρδιολόγος Stephen T. Sinatra στο abcnews.

Οι ειδικοί συμβουλεύουν να μην κάθεστε σταυροπόδι για περισσότερα από 15 λεπτά, ενώ εσείς που κάνετε καθιστική ζωή ή περνάτε πολλές ώρες μπροστά στον υπολογιστή θα πρέπει να σηκώνεστε σε τακτά χρονικά διαστήματα.

Πηγή: ikypros.com