



εία!

Οι

περισσότεροι άνθρωποι μισούν το πλύσιμο πιάτων, καθώς το θεωρούν υπερβολικά βαρετό. Ωστόσο μια έρευνα έρχεται να μας κάνει να αναθεωρήσουμε... Γιατί; Μα φυσικά γιατί σύμφωνα με τους επιστήμονες το πλύσιμο πιάτων κάνει καλό στην υγεία. Σύμφωνα, λοιπόν, με άρθρο που δημοσιεύθηκε στο «Mindfulness», ερευνητές του Πανεπιστημίου της Φλόριντα διαπίστωσαν ότι τα άτομα που πλένουν τα πιάτα με προσοχή και αυξημένη συγκέντρωση στη διαδικασία τείνουν να είναι πιο χαλαρά.

Συγκεκριμένα παρατηρήθηκε πως όσο πιο πολύ βάση δίνει το άτομο στη διαδικασία καταφέρνει αυτομάτως να μειώνει το άγχος και τη νευρική του. Μάλιστα, η επανάληψη του πλυσίματος μέσα στη μέρα έχει ακόμα πιο ευεργετικά αποτελέσματα, οπότε καλό θα ήταν να αλλάξουμε γνώμη και να επιζητούμε να πλένουμε τα πιάτα αντί να τα βάζουμε στο πλυντήριο ή να ζητάμε από κάποιον άλλον να το κάνει...

*Ευαγγελία Αναστασάκη*

Πηγή: [perierga.gr](http://perierga.gr)