

به این دلایل شب ها پا به حمام نگذارید

اگر از مضرات حمام رفتن در شب آگاه نیستید با ما در این گزارش همراه شوید.
#۴۷

به گزارش سایت خبری پرسون، جوان سازی مرحله‌ای است که بدن ما دوست دارد به حد افراط از آن برخوردار شود و دوش گرفتن یکی از روشهای مؤثر انجام این کار می‌باشد. اما آیا دوش گرفتن در شب برای سلامتی مضر است؟ اجازه دهید پاسخ این سؤال و برخی از حقایق مرتبط با آن را در این مقاله به بحث بگذاریم.

دوش گرفتن راه مناسبی است که به بدن اجازه‌ی آرامش و استراحت می‌دهد. پس از گذراندن یک روز طولانی در محل کار، بدن و ذهنتان، هر دو به گریزی آسان جهت رفع خستگی و ناخوشی و رفتن به سوی نیرویی تازه نیاز دارد. دوش گرفتن در شب کمک خواهد کرد که روحیه‌ی خوب و استقامتتان را دوباره به دست آورید.

در مورد حقایق دوش گرفتن در شب سردرگمی زیادی وجود دارد. برخی از افراد تصور می‌کنند که برای بدن مضر بوده و برخی دیگر احساس می‌کنند این کار به بیماری و ناخوشی منجر می‌شود. بنابراین، آیا حمام کردن در شب ضرر دارد؟ پاسخ «خیر» است، این کار عمل بد یا مضر نیست. همچنین هیچ مدرک علمی دال بر اینکه دوش گرفتن در شب برای بدن مضر باشد، وجود ندارد.

در زیر برخی از مزایای دوش گرفتن در شب آورده شده است:

گرفتن دوش آب گرم پوست شما را پاکیزه خواهد کرد. این کار سموم را با فشار آب از پوست دفع می‌کند و به شما احساس طراوت و پاکیزگی می‌بخشد و تا پایان روز احساس نرمی و چالاک‌ی خواهید داشت.

دوش گرفتن در شب به کاهش فشار خون کمک کرده، شما را از تمام استرس‌ها می‌رهاند. بدنتان را آرام کرده و بعد از یک کار روتین پرمشغله به بدن آرامش کاملی می‌بخشد.

بعد از یک روز سخت، حتی پس از تمرین ورزشی، ممکن است بر عضلات بدنتان فشار و گرفتگی وارد شود. گرفتن دوش این عضلات را شل کرده و درد بدن را تسکین می‌دهد.

دوش آب گرم به پوستتان احساس نرمی و صافی بخشیده، و به محض خروج از حمام، احساس جوانی و شادابی می‌کنید. با دوش گرفتن زمانی را برای تمدد اعصاب، برای خود بودن و برای اجازه‌ی عقب نشینی به تمام نگرانی‌ها بدست خواهید آورد. غیر از احساس طراوت و آرامش، دوش گرفتن در شب به شما بوی بسیار خوبی می‌بخشد. فرو رفتن در تخت با رایحه‌ای ملایم و پاکیزه، شادمانی و لذت محض را به همراه دارد.

مهمتر از همه، خواب عمیق و خوبی در شب برایتان به ارمغان می‌آورد. همچنین دوش گرفتن در شب در درمان بی‌خوابی مؤثر است. حمام گرفتن به انسان اجازه تمدد اعصاب و استراحت جسمی و ذهنی را می‌دهد. احتمالاً دوست ندارید با آن همه چرک و عرق در شب بر روی بستر بخوابید. به یک حمام آرامش بخش رفته و این کار را چند روز تکرار کنید، آنگاه به تدریج متوجه تغییراتی خواهید شد.

چرا نباید شبها حمام کنیم؟

لازم است که به هنگام دوش گرفتن در شب مراقب برخی چیزها باشیم. در ادامه چند راهنمایی که می‌توانند به راحتی در ذهن بمانند، آورده شده است:

زمانیکه دوشی می‌گیرید که موهیتان شسته می‌شود، حتماً، دوش آب گرم بگیرید و پیش از رفتن به رختخواب، موی خود را خشک کنید، به این دلیل که در طول شب دمای بدن پایین‌تر و سردتر از هنگام صبح است.

اگر به دنبال خواب خوب شبانه هستید، تنها زمانی که آماده‌ی رفتن به رختخواب هستید، دوش بگیرید. از دوش گرفتن بلافاصله بعد از تمرین ورزشی خودداری نمایید، زیرا منافذ پوست شما به دلیل عرق باز می‌باشند (می‌توانید دانه‌های قرمز کوچکی را بر روی پوست خود ببینید). همیشه اجازه دهید بدنتان دست کم نیم ساعت استراحت کند تا به این ترتیب منافذ پوست بسته شده و سپس دوش بگیرید. چرا نباید شبها حمام کنیم؟

اگر آخر شب است، دوش آب گرم بگیرید.

از قبل درجه حرارت آب را بررسی کنید، به طور معمول بدن با درجه حرارت‌های حداکثر با ۵ درجه اختلاف مشکلی ندارد. دمای طبیعی بدن ۹۷ درجه‌ی فارنهایت (۳۸ درجه‌ی سانتیگراد) می‌باشد. اطمینان حاصل کنید که آب بیش از حد داغ و یا خیلی سرد نباشد.

گرفتن دوش، راهی طبیعی جهت احیای جسم و ذهن است. نه تنها با این کار از خواب خوبی برخوردار خواهید شد، بلکه بعد از گرفتن دوش در شب، خواب طولانی‌تری خواهید داشت. چرا نباید شبها حمام کنیم؟

