

## لصحة جيدة.. أطباء يكشفون أفضل وقت للإستحمام!



عمل أطباء الجلد بالكشف عن أفضل وقت للإستحمام وهو الليل قبل النوم ، وأنه علينا قضاء وقت ما بين "5" إلى "10" دقائق ونحن نستحم.

ووضح الأطباء عن فوائد عديدة لصحة الإنسان عند الاستحمام ليلاً ومن بينها:

### صحة الجلد

بعد يوم مليء بالنشاط والحركة يتعرق الإنسان أكثر من مرة وعند عودته إلى المنزل يجب عليه الاستحمام وخاصة قبل النوم، لأن عدم الاستحمام يسمح بانتقال البكتيريا والجراثيم للوسادة بمجرد وضع رؤوسنا عليها، وهذا يؤدي بدوره إلى انتقال البكتيريا والملوثات الأخرى للوجه، وظهور مشكلات جلدية مثل حب الشباب، لذلك من الأفضل الاستحمام ليلاً، وهذا يعطي خلايا البشرة فرصة التجديد بشكل صحي وطبيعي.

### منع تقلص العضلات

يتسبب الإجهاد وساعات العمل الطويلة بتقلص العضلات المسببة لآلام شديدة، لذلك فإن الاستحمام ليلاً

بالماء الدافئ بعد يوم شاق وطويل يساعد على تهدئة العضلات، ومنع تقلصها بالإضافة لمنع تقلصات الساق التي تحدث عادة أثناء النوم وهي حالة شائعة منتشرة بين 60% من البشر.

### الوقاية من فرط التعرق

يمنحك الحمام النهاري انتعاشًا ونشاطًا لبدء يومك، لكن الاستحمام الليلي يساعد جسمك على مقاومة مشكلة فرط التعرق، وما يترتب عليها من روائح كريهة لأن الاستحمام بالماء البارد قبل النوم يقلل من حدة التعرق أثناء النوم وهي مشكلة يعاني منها كثيرون.

### صحة الشعر

يساعد الاستحمام في المساء على توفير المزيد من الوقت للشعر حتى يجف، ويساعد وجود الرطوبة داخله لفترة من الوقت في لمعان الشعر وانتعاشه، أما الاستحمام نهارًا، وتجفيف الشعر بالأجهزة المتعارف عليها مثل السيشوار سيؤديان لضعف وتلف خصلات الشعر.

### النوم الصحي

يوصي خبراء الصحة بالاستحمام بالماء الدافئ قبل النوم بمدة لا تقل عن ساعة ونصف الساعة يوميًا، وهذا سيجعلك تخلد للنوم سريعًا بمقدار 10 دقائق أسرع من الوقت المعتاد، حيث يُرسل الماء الدافئ إشارات للمخ بوقت الاسترخاء وذلك بعد خفض درجة حرارة الجسم.