

دوش صبحگاهی؛ راهی برای شروع پرانرژی روز

27 مهر 1405

بسیاری از افراد ترجیح می‌دهند روزشان را با دوش گرفتن آغاز کنند. تماس آب با بدن می‌تواند احساس تازگی ایجاد کند و به برخی افراد کمک کند هوشیارتر شوند و با آمادگی بیشتری سراغ فعالیت‌های روزانه بروند.

دوش صبحگاهی همچنین برای افرادی که شب‌ها عرق می‌کنند یا پس از ورزش صبحگاهی نیاز به شست‌وشو دارند، انتخاب مناسبی است. البته شواهد کافی وجود ندارد که نشان دهد دوش صبحگاهی به‌تنهایی تمرکز یا عملکرد ذهنی همه افراد را بهبود می‌دهد.

دوش شبانه؛ راهی برای شست‌وشوی آلودگی‌های روز

دوش گرفتن در پایان روز به پاک شدن عرق، چربی اضافی، گردوغبار و آلودگی‌هایی کمک می‌کند که در طول روز روی پوست جمع شده‌اند. این موضوع به‌ویژه برای افرادی که در فضای باز فعالیت می‌کنند، ورزش دارند یا در محیط‌های آلوده رفت‌وآمد می‌کنند، اهمیت دارد.

از سوی دیگر، دوش آب گرم ملایم پیش از خواب ممکن است به آرام شدن بدن و آماده شدن برای خواب کمک کند. برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که حمام یا دوش آب گرم، در صورت انجام در زمان مناسب پیش از خواب، می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند؛ هرچند این اثر در همه افراد یکسان نیست.

آیا دو بار دوش گرفتن در روز بهتر است؟

برخی افراد هم صبح و هم شب دوش می‌گیرند؛ برای مثال، صبح پس از ورزش و شب پس از بازگشت از محل کار. این کار در شرایطی که بدن عرق کرده یا در معرض آلودگی قرار گرفته است، می‌تواند منطقی باشد، اما برای همه ضروری نیست.

دوش گرفتن مکرر، به‌خصوص با آب داغ و شوینده‌های قوی، ممکن است چربی طبیعی پوست را از بین ببرد و باعث خشکی، خارش یا تشدید مشکلات پوستی شود. اگر لازم است روزی دو بار حمام کنید، بهتر است مدت دوش گرفتن را کوتاه نگه دارید و از آب ولرم و شوینده‌های ملایم استفاده کنید.

دمای آب از زمان دوش گرفتن مهم‌تر است



اگر عادت دارید با آب بسیار داغ حمام کنید، بهتر است در این رفتار تجدیدنظر کنید. آب داغ می‌تواند رطوبت طبیعی پوست را کاهش دهد و در افراد مبتلا به اگزما یا پسوریازیس، علائم بیماری را تشدید کند.

برای مراقبت بهتر از پوست، این نکات را رعایت کنید:

آب ولرم انتخاب کنید: آب نباید آنقدر داغ باشد که پوست را قرمز یا تحریک کند. **زمان حمام را کوتاه کنید:** متخصصان پوست معمولاً دوش گرفتن حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه را توصیه می‌کنند، به‌ویژه برای افراد دارای پوست خشک یا حساس. **از شوینده‌های ملایم استفاده کنید:** محصولات عطردار و لایه‌بردارهای خشن ممکن است پوست حساس را تحریک کنند. **پوست را با حوله نسابید:** پس از حمام، پوست را به آرامی خشک کنید. **مرطوب‌کننده بزنید:** استفاده از مرطوب‌کننده در چند دقیقه نخست پس از حمام، به حفظ رطوبت پوست کمک می‌کند.

در پایان؛ صبح حمام کنیم یا شب؟

گر دوش صبحگاهی به شما انرژی می‌دهد و کمک می‌کند روزتان را بهتر آغاز کنید، دلیلی برای تغییر این عادت وجود ندارد. اگر هم دوش شبانه باعث می‌شود احساس تمیزی و آرامش بیشتری داشته باشید، می‌توانید آن را بخشی از برنامه شبانه خود قرار دهید.

در نهایت، بهترین زمان دوش گرفتن برای همه یکسان نیست. میزان تعریق، فعالیت بدنی، شرایط آب‌وهوایی، حساسیت پوست و برنامه خواب از عواملی هستند که می‌توانند در این انتخاب نقش داشته باشند. به‌جای نگرانی درباره صبح یا شب، روی دمای مناسب آب، کوتاه بودن زمان حمام و مراقبت از پوست تمرکز کنید.

منبع : <https://www.healthline.com>