

دوش آب سرد چه مضراتی دارد؟

تهران (پانا) - همانطور که دوش آب گرم فواید زیادی دارد، دوش آب سرد هم فواید خود را دارد، اما شاید کمتر کسی از مضرات آن باخبر باشد که چه ضررهایی برای بدن دارد.

به گزارش نمناک، در مورد دوش آب سرد گرفتن در زمینه های مختلف شنیده اید، به ویژه هنگامی که بیش از حد خسته اید. اما خیلی از شما واقعا فکر نمی کنید دوش آب سرد گرفتن مضراتی دارد با توجه به منابع مختلف، دوش خورشید دارای مزایایی شگفت انگیز هستند که مردم نمی دانند. پس چرا مردم می خواهند به هر حال خنک شوند؟ در این بخش مضرات گرفتن دوش آب سرد را بررسی می &ZWNJ;کنیم.

درست است که دوش آب سرد دارای مزایای زیادی هستند، اما برای همه مناسب نیستند. چرا این نوع دوش آب سرد ممکن است اولویت برخی افراد نباشد.

دوش آب سرد برای افراد مبتلا به بیماری مناسب نیست

در حالی که شوک با آب سرد باعث بهبود سلامتی در بدن می شود، سردی ممکن است در افرادی که بیمار هستند، تاثیر متقابل داشته باشد. افراد مبتلا به بیماری های جزئی یا بسیار متوسط باید حمام داغ داشته باشند زیرا گرما ویژگی های جوان سازی را فراهم می کند و به بدن کمک می کند تا بیماری را بهبود بخشد.

دوش آب سرد ممکن است اثر طولانی مدت بر کاهش وزن داشته باشد

مزیت سوزاندن چربی با دوش آب سرد ممکن است به خوبی در کوتاه مدت عمل کند اما تأثیرات طولانی مدت آن بسیار زیاد نیست. در حالی &ZWNJ;که سوزاندن چربی باعث کاهش وزن در بعضی افراد می شود، این امر دقیقا ممکن است برای دیگران صدق نکند.

بعضی افراد ممکن است رژیم تجدید پذیر "سرد و گرم" را برای بهبود عملی کنند

حمام آب سرد برای همه خوب نیست. در حالی که بعضی از افراد به خواص آرام بخش حمام آب سرد ایمان دارند، بعضی دیگر ترجیح می دهند که گرما را برای بهبود درد عضلانی، مثل بطری آب گرم یا پتو گرما استفاده می کنند.

مشکل در زمستان

همانطور که گفته شد گرفتن دوش آب سرد برای هر کسی و هر فصلی مثل زمستان مناسب نیست.

افراد مبتلا به مشکلات قلبی یا تیروئید

افرادی که از مشکلات قلبی دارند، به دلایل آشکار، دلسرد می شوند. ممکن است شوک به بدن بدهد که می تواند باعث نارسایی قلبی شود.

دوش آب سرد شب ها خوب نیست

اگر در حال تلاش برای خوابیدن هستید بهتر است با آب گرم دوش بگیرید. اگر می خواهید آرامش بخشی بیشتر داشته باشید، ۲۰ دقیقه روزانه ورزش کنید و با آب گرم دوش بگیرید.

اجتناب از دوش های سرد ناگهانی

به عنوان مثال، ایده خوبی نیست که خودتان را در حمام های آب سرد غوطه ور کنید، زیرا باعث ایجاد استرس شدید در بدن می شود و می تواند ضربان قلب را بر هم بریزد.

دوش آب سرد ممکن است باعث سکته شود

گرفتن دوش سرد، برای کسی که سکته کرده خطر بزرگی دارد، این به دلیل عدم تعادل در تغییرات دما هنگامی که کسی وارد آب سرد می شود است.