

Mandi Malam, Berbahayakah bagi Tubuh Kita?

mandiri
inhealth

Karena kesibukan harian, **banyak orang yang mandi pada malam hari**, hal tersebut sering dipertanyakan apakah baik bagi kesehatan? Selain ternyata memiliki manfaat baik bagi tubuh, banyak mitos terkait mandi malam yang **ternyata belum teruji kebenarannya secara klinis**.



MITOS DAN FAKTA MANDI MALAM

1 Menyebabkan Rematik?

Sejauh ini, belum ada bukti medis yang membenarkan anggapan bahwa salah satu bahaya mandi malam adalah munculnya penyakit rematik. Bukti medis yang ada justru menyatakan mandi di malam hari dengan air hangat dapat meringankan gejala rematik ini.

2 Membuat Kulit Cepat Kering?

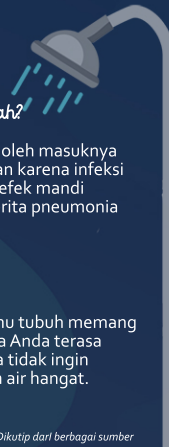
Kulit yang terlalu lama kena air memang akan cepat kering, oleh karena itu siasati dengan waktu mandi yang tidak terlalu lama menjadi hanya 5-10 menit saja. Hindari juga mandi dengan air yang terlalu panas.

3 Menyebabkan Paru-paru Basah?

Paru-paru basah bukan disebabkan oleh masuknya air saat Anda mandi malam, melainkan karena infeksi bakteri, virus, maupun jamur. Justru, efek mandi malam dengan air hangat bagi penderita pneumonia dapat melegakan pernapasan.

4 Menyebabkan Masuk Angin?

Mandi malam dengan air dingin, suhu tubuh memang akan naik menyesuaikan diri sehingga Anda terasa seperti mengalami demam. Jika Anda tidak ingin merasakan efek ini, mandilah dengan air hangat.



MANDI MALAM DAN EFEKNYA BAGI TIDUR

Dikutip dari berbagai sumber

“Penelitian Universitas Texas, Austin, Amerika Serikat, mengungkapkan efek **mandi malam dengan temperatur dan waktu yang tepat** justru dapat membuat Anda lebih cepat terlelap 10 menit dari biasanya. Untuk mendapatkan manfaat ini, **Anda dianjurkan mandi malam 1-2 jam sebelum tidur**.”



Mandiri Inhealth



Mandiri Inhealth



Mandiri_Inhealth_



OTORITAS
JAWA
KESEHATAN

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia
terdaftar dan diawasi oleh OJK