

## دوش گرفتن صبح بهتر است یا شب؟



حس خوبی که بعد از دوش گرفتن به بدن دست می دهد با هیچ چیز قابل مقایسه نیست. برخی صبح و برخی دیگر شب دوش می گیرند ولی به راستی برای سلامتی بدن صبح دوش بگیریم یا شب؟

### دوش گرفتن صبح برای بدن مفید است یا دوش گرفتن شب؟

خیلی از افراد صبح ها بعد از بیدار شدن از خواب و خیلی های دیگر شب ها بعد از رسیدن به منزل دوش می گیرند. اما یک سؤال در این باره وجود دارد که دوش صبحگاهی بهتر است یا شبانه؟ اخیراً متخصصان حوزه ی سلامت به این سؤال پاسخ داده اند که در این مطلب از آن آگاه می شوید.

### بهترین زمان دوش گرفتن برای شادابی و سلامتی

بهترین زمان دوش گرفتن بستگی به سیستم بدنی و فعالیت شغلی یا روزانه شما دارد که در زیر بسته به نوع این فعالیت ها به شما خواهیم گفت که بهتر است صبح دوش بگیریم یا شب.

### فواید دوش گرفتن در صبح

#### اگر پوست چربی دارید

به عقیده ی متخصصان دوش صبحگاهی برای افرادی که پوست چربی دارند مفیدتر است. به خاطر اینکه مازاد سبوم تولید شده در طول شب از بدن زدوده شده و منافذ پوستی باز می شوند .

اگر اهل ابتکار عمل هستید

به عقیده ی محققان دانشگاه هاروارد، دوش صبحگاهی شبیه نوعی **مدیتیشن** است. گرفتن دوش با شروع صبح باعث می شود که مغز آرامش پیدا کرده و آماده ی فعالیت بیشتری شود. این کار باعث افزایش ابتکار عمل افراد خلاق می شود . اگر به سختی به خواب می روید، بهتر است شب ها را برای دوش گرفتن انتخاب کنید



بهترین زمان دوش گرفتن برای **سلامتی بدن و شادابی پوست**

#### اگر سحرخیز نیستید

اگر صبح ها به سختی از خواب بیدار می شوید و عادت دارید تا لنگ ظهر بخواهید، بهتر است صبح دوش بگیرید . به عقیده ی محققان قرار دادن بدن در معرض آب سرد (به مدت چند ثانیه) می تواند باعث سر حال آمدن و شادابی بیشتر در طول روز شود .

#### اگر صبح زود ورزش می کنید

افرادی که عادت دارند صبح زود از خواب بیدار شده و ورزش کنند لازم است که بعد از ورزش، دوش بگیرند. در غیر این صورت تمام روز باید بوی بد بدن خود را تحمل کنند و دیگران را نیز آزار دهند.

فواید دوش گرفت در شب

#### اگر پوست خشکی دارید

افرادی که پوست خشکی دارند، بهتر است شب ها را برای دوش گرفتن انتخاب کنند. چون پوست در طول خواب احیا شده و علاوه بر آماده شدن برای روز، کرم های مرطوب کننده را نیز بهتر جذب خود می کند .

#### اگر بیخوابی دارید

اگر به سختی به خواب می روید، بهتر است شب ها را برای دوش گرفتن انتخاب کنید. به عقیده ی محققان American

Academy of Sleep Medicine دوش شبانه باعث آماده کردن بدن برای خوابی آرام می شود .

### اگر در محل کار با اشیای کثیف سرو کار دارید

اگر کارتان یدی است و به طور مدام با اشیا و ابزار مختلف سر و کار دارید، بهتر است به محض رسیدن به منزل دوش بگیرید، چون کثیفی و آلودگی در پوستتان جا خوش کرده و به مرور زمان آسیب رسان می شود .

### اگر بعد از کار ورزش می کنید

اگر بعد از کار به باشگاه ورزشی می روید و یا خودتان ورزش می کنید، بهتر است قبل از خواب دوش بگیرید. این کار علاوه بر بهداشتی بودن، باعث افزایش ترشح آندورفین (آرامبخش طبیعی بدن) نیز می شود.

پایگاه وب سلامت