سبع طرق يمكن أن تستحم فيها بشكل خاطئ

قد يكون الاستحمام هو أول شيء تفعله كل صباح أو آخر شيء تفعله قبل النوم. إنها عادة أساسية يومية ربما لا تفكر فيها مرتين. ولكن هناك الكثير من الأخطاء التي نقوم بها عند الاستحمام، اليكم بعضها.

1. **الاستحمام في درجة حرارة خاطئة**

قد لا يكون الاستحمام شديد البرودة هو النوع الأكثر ودية. من المحتمل أن يوقظك ولكن من المحتمل ألا يساعدك على الاسترخاء. من ناحية أخرى ، فإن الاستحمام بالماء الساخن ليس هو الحل أيضًا. يقول فريدلر: "يتسبب الماء الساخن في فقدان جسمك للزيت الطبيعي ، تاركًا البشرة باهتة وجافة ومسببة للحكة" – فعادة ما يكون مكان ما في الوسط هو الأفضل. و الرابطة الوطنية الأكزيما توصي درجة حرارة فاترة عن الاستحمام للحفاظ على البشرة الجافة القضايا، مثل الأكزيما، في وضع حرج.

2. **الاغتسال لفترة طويلة**

قد يكون الوقوف تحت تيار ماء دافئ أمرًا جيدًا ، لكن البقاء هناك لفترة طويلة يمكن أن يضر بشرتك. يقول فريدلر: "تمامًا كما هو الحال مع الماء الساخن ، يؤدي الاستحمام لفترة أطول إلى فقدان الجلد للمزيد من الزيت ، وبالتالي الرطوبة". إذا لاحظت أنك تعاني من مشاكل في الجلد الجاف ، فتراجع عن وقت الاستحمام ، وقم بتغطيته من خمس إلى 10 دقائق ، وفقًا لجمعية الأكزيما الوطنية.

3. **غسل مع وسادة أو منشفة**

تعتبر وسادات الاستحمام طريقة رائعة لتقليل استخدام غسول الجسم: يمكنك بالتأكيد التخلص من استخدام منتجات أقل مع الاستمرار في ترغية جسمك بالكامل. ومع ذلك ، يمكن أن تعمل كخزان للبكتيريا ، ويمكنها أيضًا أن تهيج البشرة الحساسة أو الجافة. وبالمثل ، يمكن استخدام مناشف الملابس أيضًا ، خاصة إذا لم تقم بتنظيفها جيدًا.

4. **استخدام منظف قاسي**

في الوقت الحالي ، في وباء COVID-19 ، قد يبدو أننا نفكر كثيرًا في كيفية تنظيفنا وتطهير كل شيء – ربما بما في ذلك نفسك. ومع ذلك ، اعلم أن الصابون العادي والماء يقتلان الفيروس المسبب لـ COVID-19 ، والذي يتضمن الصابون المضاد للبكتيريا والصابون غير المضاد للبكتيريا والصابون الطبيعي والشامبو وأي منتج صابون آخر ينسج ، كما يقول فريدلر. لا يوجد سبب للوصول إلى أي شيء أقسى .

5. **صابون قبل استخدام الشامبو**

للوقاية من حب الشباب وتهيج الجلد ، يوصي الدكتور داي بالنظام التالي: "الشامبو ، اشطفيه ، ضعي البلسم ، اغسلي جسمك ، ثم اشطفي البلسم وغسول الجسم في نفس الوقت".

6. **الاغتسال (فقط) في الصباح**

لا يوجد أفضل وقت للاستحمام في اليوم ؛ يعتمد ذلك على جدولك الزمني وتفضيلاتك الشخصية. ضع في اعتبارك أن الاستحمام في الصباح يمكن أن يساعدك على الشعور بمزيد من الاستيقاظ. لا تتجاهل الفوائد المحتملة للاستحمام قبل النوم. على سبيل المثال ، ساعد الاستحمام الدافئ لمدة 10 دقائق قبل النوم بساعة إلى ساعتين الأشخاص على النوم بشكل أسرع ، وفقًا لتحليل تلوي في مراجعات طب النوم في أبريل 2019 . عندما يبرد جسمك بعد دفء الاستحمام ، فإنه يحفز جسمك على الانجراف. إضافة أخرى محتملة للاستحمام الليلي: إذا كنت تعاني من الحساسية ، فإن الاستحمام قبل النوم سيغسل حبوب اللقاح من شعرك وجلدك ويؤدي إلى نزول المياه ، وفقًا للأكاديمية الأمريكية للحساسية والربو والمناعة.

7. **الاستحمام في كثير من الأحيان**

لا يحتاج الجميع للاستحمام يوميًا ، خاصةً في أشهر الشتاء الباردة حيث من المحتمل ألا تتعرق كثيرًا وتميل بشرتك إلى الجفاف. في الواقع ، قد يكون كل ما تحتاجه بضع مرات في الأسبوع ، وفقًا للمعلومات الواردة من كلية الطب بجامعة هارفارد . إذا كنت تمارس الرياضة أو كانت لديك وظيفة تجعلك متسخًا وتشعر أنك بحاجة إلى

الاستحمام مرتين في اليوم ، يقترح Day شطفًا سريعًا لمرة واحدة والاستحمام الكامل في الآخر. تقول: "نحن لا نتسخ مثل الكبار". ضع في اعتبارك التركيز على "الأجزاء المتسخة" ، مثل الإبطين والأربية ، وستكون على ما يرام.