

Prolite – Larangan untuk tidak keramas saat menstruasi apakah mitos atau fakta. Sebagian orang percaya jika keramas saat haid atau menstruasi dapat memicu munculnya penyakit.

Mitos seperti itu jelas tidak benar, pasalnya keramas saat haid justru dapat memberikan sejumlah manfaat baik bagi kesehatan tubuh. Tidak percaya, Mari simak penjelasannya?

Baca Juga : [Tips Merawat Rambut Meski Menggunakan Hijab](#)

Baca Juga: [Bahaya Kurang Tidur bagi Pelajar : Dampak Tersembunyi yang Hancurkan Prestasi Belajarmu!](#)

Berikut ini fakta dari keramas saat haid atau menstruasi

- Dapat memperbaiki suasana hati
- Merilekskan otot dan meredakan kram
- Membuat badan terasa lebih bersih dan nyaman
- Dengan Keramas dapat meningkatkan rasa percaya diri.

Baca Juga : [Berat Badan Naik? Ini 8 Cara Mudah Menurunkan](#)

Jadi, sudah jelas jika larangan keramas tersebut merupakan mitos belaka. Selain mitos keramas, ada juga yang mengatakan saat menstruasi dilarang mandi dengan air hangat. Mandi dengan air hangat atau dingin diperbolehkan saat menstruasi. Hal tersebut tidak menimbulkan dampak negatif pada kesehatan tubuh, atau siklus menstruasi.

Baca Juga: [Perempuan dalam Dua Lensa: Membongkar Cara Pandang Barat vs Islam yang Sering Disalahpahami](#)

Baca Juga : [Ini Cara Cegah Obesitas pada Anak](#)

Air hangat memang mampu melancarkan aliran darah dalam tubuh. Namun, hal tersebut bermanfaat untuk meredakan gejala kram perut saat menstruasi, serta menenangkan

ketegangan pada otot. Perdarahan pun tidak akan berhenti saat kamu berendam dalam air. Perdarahan hanya berhenti sesaat karena vagina mendapat tekanan dari air yang menghalangi aliran darah. (\*/ino)



Baca Selanjutnya  
Harga Bahan Pokok Jelang Ramadan, Naik