

8 Rahasia Mandi Air Hangat untuk Kesehatan Fisik dan Mental

Category: LifeStyle

8 Januari 2024



Prolite – Di balik rutinitas sehari-hari, terkadang kita lupa betapa pentingnya momen kecil seperti mandi. Namun, tahukah Anda bahwa mandi air hangat tidak hanya sekadar kebersihan fisik?

Mandi dengan air hangat memiliki rahasia tersembunyi yang dapat memberikan manfaat luar biasa untuk kesehatan fisik dan mental kita.

Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi delapan rahasia mandi air hangat yang akan mengubah pandangan kita terhadap kegiatan yang mungkin sering dianggap sepele ini.

Bersiaplah untuk menemukan dunia kebahagiaan dan kesehatan

yang tersembunyi di balik setiap tetes air hangat. ☺☺☺

Manfaat Mandi Air Hangat untuk Kesehatan Fisik dan Mental



Ilustrasi berendam – Freepik

Berikut adalah beberapa manfaat mandi dengan air hangat untuk kesehatan fisik:

1. **Meningkatkan sirkulasi darah** : Air hangat dapat membantu aliran darah menjadi lebih lancar. Yang dapat membantu mengurangi rasa sakit dan nyeri, serta meningkatkan penyembuhan luka.
2. **Meredakan ketegangan otot**: Mandi dengan air hangat dapat membantu melemaskan otot-otot yang tegang, sehingga dapat mengurangi rasa sakit dan nyeri juga membantu meredakan gejala kram otot.
3. **Membantu membersihkan kulit**: Air hangat dapat membantu membuka pori-pori kulit, sehingga kotoran dan minyak berlebih dapat lebih mudah dibersihkan. Yang membantu mencegah jerawat dan masalah kulit lainnya.
4. **Membantu meredakan gejala pilek dan flu** : Air hangat dapat membantu mengencerkan lendir, sehingga lebih mudah dikeluarkan. Hal ini dapat membantu meredakan gejala pilek dan flu.
5. **Membantu meningkatkan kualitas tidur**: Mandi dengan air hangat sebelum tidur dapat membantu tubuh menjadi lebih rileks dan tenang, sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur.

Selain manfaat bagi kesehatan fisik, mandi dengan air hangat juga memiliki beberapa manfaat bagi kesehatan mental, antara lain:

1. **Mengurangi stres dan kecemasan**: Dapat membantu

mengurangi hormon stres, sehingga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan.

2. **Meningkatkan relaksasi:** Dapat membantu tubuh menjadi lebih rileks dan tenang, sehingga dapat meningkatkan relaksasi.
3. **Meningkatkan mood:** Dapat membantu meningkatkan mood dan mengurangi gejala depresi.

Cara Mandi Air Hangat yang Benar



Ilustrasi mengeringkan rambut setelah mandi – Freepik

Untuk mendapatkan manfaat mandi dengan air hangat yang optimal, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, antara lain:

- Suhu air yang ideal untuk mandi air hangat adalah antara 37-40 derajat Celcius. Suhu air yang terlalu panas dapat menyebabkan kulit kering dan iritasi.
- Durasi mandi yang ideal adalah sekitar 10-15 menit. Mandi yang terlalu lama dapat menyebabkan dehidrasi.
- Mandi air hangat sebelum tidur dapat membantu meningkatkan kualitas tidur.
- Essential oil dapat menambah aroma dan manfaat mandi air hangat. Beberapa essential oil yang dapat digunakan untuk mandi air hangat antara lain lavender, chamomile, dan peppermint.

Dengan mengikuti tips di atas, Sobat dapat mendapatkan manfaat mandi air hangat yang optimal untuk kesehatan fisik dan mental.

5 Mitos dan Fakta Seputar Mandi Malam yang Harus Kamu Tahu!

Category: LifeStyle

8 Januari 2024



Prolite – Halo! Udah tau tentang mitos dan fakta seputar mandi malam belum? Yap, mandi malam sering jadi topik yang menarik buat diobrolin, apalagi kalau ada kaitannya sama yang horor-horor.

Kebanyakan orang punya pendapat berbeda-beda soal ini. Ada yang bilang ini, ada yang bilang itu. Tapi apa sih yang beneran mitos dan apa yang fakta?

Kalau gitu, yuk kita gali lebih dalam lagi dalam artikel ini tentang mitos dan fakta mandi malam. Jadi, siap-siap aja buat mengungkap rahasia di balik mitos dan fakta yang selama ini kita dengar seputar mandi malam. Ayo, kita mulai!

Mitos 1: Membuat Gak Bisa Tidur



amenic181

Banyak yang bilang kalau mandi malam bisa buat kita jadi susah tidur. Tapi sebenarnya ini cuma mitos belaka kok *guys*. Faktanya, mandi malam dengan air hangat justru bisa bantu tubuh kita lebih rileks dan menenangkan pikiran sehingga kita siap untuk tidur yang lebih nyenyak. Jadi, asalkan tidak terlalu lama mandinya, mandi malam justru bisa memberikan manfaat positif bagi tidur kita.

Mitos 2: Menyebabkan Penyakit



Beberapa orang percaya kalau mandi malam itu bisa nimbulin penyakit kayak rematik, pilek atau flu. Tapi, ini juga cuma mitos yang gak punya dasar ilmiahnya atau belum ada penelitian lebih lanjut soal ini. Faktanya, ini tuh gak langsung menyebabkan penyakit, tapi penting untuk menghindari paparan udara dingin setelah mandi agar tubuh tetap hangat.

Mitos 3: Membuat Kulit Kering



shutterstock

Katanya mandi malam bisa bikin kulit kita jadi kering karena air hangat bisa ngilangin minyak alami pada kulit. Tapi, ini gak selalu benar. Kalau mandi dengan air hangat terlalu lama, kulit memang bisa jadi kering. Tapi faktanya, mandi malam dengan durasi yang wajar dan pakai air hangat yang gak terlalu panas gak akan secara langsung bikin kulit kita jadi kering.

Mitos 4: Membantu Menghilangkan Kuman dan Bakteri



Ada yang mikir kalo mandi malem bisa bantu bersihin kuman dan bakteri yang nempel di tubuh setelah sehari beraktivitas. Tapi ini nggak secara khusus membunuh kuman dan bakteri. Faktanya, hal ini bisa bantu bersihin kotoran dan debu di tubuh, tapi gak bisa diandalkan buat membunuh kuman dan bakteri sepenuhnya. Buat bersihin kuman dan bakteri dengan efektif, penting buat pake sabun antibakteri dan pastiin tubuh kering dengan baik setelah mandi.

Mitos 5: Seringkali Dikaitin sama Cerita Horor Urband Legend



Foto : Tribun Lampung

Beberapa cerita horor mungkin ngaitin mandi malem dengan hal-hal yang menakutkan atau supranatural. Sebagai contoh, mungkin ada cerita yang bilang kalau mandi malam nanti bakal diiringi oleh suara-suara aneh atau munculnya hantu di dalam kamar mandi.

Tapi, perlu diingat bahwa hal-hal semacam itu hanya sebatas fiksi atau imajinasi yang digunakan untuk menciptakan efek mengerikan. Itu semua cuma sugesti yang ada di dalam pikiran kamu aja!

Jadi, jangan terlalu mudah percaya pada mitos yang beredar di sekitar kita. Lebih baik kita cek dulu kebenarannya sebelum mempercayainya sepenuhnya. Nikmatilah mandi malem sebagai waktu untuk bersantai dan merawat diri. Jadi, kamu butuh mandi gak malem ini?