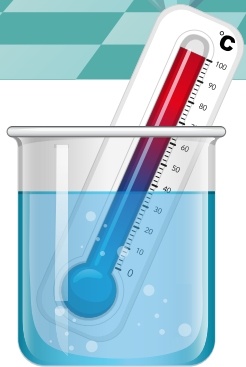


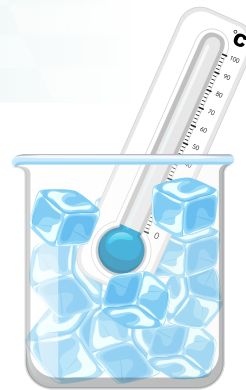


Mandi Air Hangat Vs Mandi Air Dingin



Mandi Air Hangat

- Melancarkan peredaran darah sehingga membuat otot dan persendian lebih sehat serta relaks.
- Jika tubuh relaks, kualitas tidur pun meningkat.
- Membuka saluran nafas dan mencairkan lendir sehingga bisa meredakan gejala flu dan penyakit pernapasan lainnya.
- Membantu membuka pori-pori kulit. Debu dan minyak yang menempel di kulit jadi lebih mudah dibersihkan.
- Air yang terlalu panas bisa merusak sel karatin di lapisan epidermis. Akibatnya, kulit maupun rambut menjadi lebih kering.
- Memperparah gejala gatal dan kemerahan pada orang dengan eksem dan masalah kulit lainnya.



Mandi Air Dingin

- Meningkatkan detak jantung dan jumlah oksigen yang masuk ke tubuh sehingga tubuh lebih berenergi di pagi hari.
- Meredakan peradangan pada otot sehingga otot yang tegang akan lebih relaks.
- Meredakan rasa gatal dan iritasi kulit.
- Memperbaiki sirkulasi Darah.
- Menurunkan tingkat hormon kortisol penyebab stres sehingga mood dan daya tahan tubuh menjadi lebih baik.
- Membantu menurunkan berat badan. Suhu air yang dingin membuat beberapa jenis lemak terbakar untuk menghasilkan panas bagi tubuh.
- Suhu air yang terlalu rendah dapat menurunkan tekanan darah dan ritme napas.
- Pada orang yang sakit atau demam menggigil, suhu dingin bisa melemahkan daya tahan tubuh.

Sumber: idntimes.com