

## طبيب يوضح الوقت الأمثل للاستحمام: الصباح أم المساء؟



يدخل الاستحمام في الروتين اليومي لأغلب الناس سواء في الصباح من أجل النشاط أو في المساء من أجل الاستمتاع بنوم أفضل، إلا أنه يُعتقد أن هناك وقتا مثاليا من اليوم لتنظيف جسمك.

ومن المهم الإشارة إلى أن مدة الاستحمام الموصى بها لا تزيد عن 10 دقائق، مع درجة حرارة معتدلة. وهناك عدد من الإيجابيات والسلبيات للاستحمام في الصباح والمساء، ولكن الإجماع العام هو أن الاستحمام في المساء هو الأفضل.

ووفقا لأراغونا جوزيبي، الطبيب العام والمستشار الطبي في "Doctor Prescription"، فإن الأمر كله يرجع إلى التفضيل الشخصي، لكنه يعتقد أن "الاستحمام ليلا يعد الأفضل للنظافة ولتعزيز النوم الجيد".

وقال: "إن الاستحمام في المساء هو أفضل وسيلة للاسترخاء، ويساعد على التخفيف من التوتر الناجم عن العمل أو التمارين الرياضية، وإزالة الأوساخ من النهار للمساعدة في الحصول على نوم أفضل ليلا من خلال الشعور بالنظافة، والنعاس الذي يسببه استخدام الماء الساخن".

وتابع: "يمكن لجسمك وشعرك أن يلتقطا المواد المسببة للحساسية والمهيجات والأوساخ المحمولة في الهواء، خاصة في أشهر الصيف من حبوب اللقاح والمواد الكيميائية والعرق. لذلك إذا ذهبت إلى السرير دون الاستحمام، فسوف تنتقل هذه الأشياء إلى سريرك".

وأضاف الخبير أيضًا أن عدم الاستحمام ليلا قد يسبب مشاكل مثل جفاف الجلد وحب الشباب.