

Μπάνιο vs ντους: Τι να προτιμήσετε και γιατί

Συντάχθηκε απο τον/την inausssa
Τρίτη, 11 Σεπτέμβριος 2018 08:47



Ένα γρήγορο ντους μετά το γυμναστήριο ή πριν τον ύπνο είναι αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας, όμως από την άλλη το χαλαρωτικό μπάνιο είναι ό,τι ακριβώς χρειαζόμαστε μετά από μια δύσκολη και κουραστική μέρα στη δουλειά.

Δείτε με ποια οφέλη συνδέεται καθένα από τα δύο για να ξέρετε τι πρέπει να προτιμήσετε ανάλογα με την κατάσταση.

- Το μπάνιο ρίχνει το σάκχαρο

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο Λάφμπορο διαπίστωσαν μέσα από ένα πείραμα ότι παραμένοντας για μία ώρα μέσα σε μια μπανιέρα με ζεστό νερό (40° Κελσίου) παρατηρείται μείωση του σακχάρου μεγαλύτερη από αυτή που επιτυγχάνεται με μία ώρα ποδήλατο. Έτσι, πέρα από μέσο χαλάρωσης, το μπάνιο μπορεί να αποτελέσει μέσο πρόληψης ή διαχείρισης του διαβήτη τύπου 2!

Μπάνιο vs ντους: Τι να προτιμήσετε και γιατί

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa
Τρίτη, 11 Σεπτέμβριος 2018 08:47

Δύο είναι οι λόγοι που το ζεστό νερό επιδρά κατ' αυτόν τον τρόπο. Αρχικά, η εξωτερική θερμότητα από το νερό ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος καθώς το σώμα προσπαθεί να διατηρήσει την εσωτερική του θερμοκρασία σε φυσιολογικά επίπεδα. Αυτή η αυξημένη ροή αίματος αυξάνει την απορρόφηση σακχάρων από τους μύς, μειώνοντας έτσι τη διαθεσιμότητά του στο αίμα. Ταυτόχρονα, ως αντίδραση στη θερμότητα ο οργανισμός παράγει ένα συγκεκριμένο τύπο πρωτεϊνών (heat shock proteins), οι οποίες παίζουν ρόλο στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα.

Τα παραπάνω οφέλη είναι δύσκολο να προκύψουν χάρη στο ντους, καθώς η έκθεση του σώματος στη θερμότητα είναι μικρότερη και πιο σύντομη.

- Το ντους είναι πιο υγιεινό

Είναι λογικό να μην απολαμβάνετε την ιδέα ότι κολυμπάτε μέσα στα ίδια σας τα νεκρά κύτταρα και μικρόβια. Τα διαθέσιμα επιστημονικά δεδομένα φαίνεται να είναι με το μέρος σας. Μελέτη του 2009 στην επιθεώρηση *American Journal of Infection Control* έδειξε ότι σε ποσοστό 26% από τα δείγματα που λήφθηκαν από μπανιέρες υπήρχε το μικρόβιο χρυσίζων σταφυλόκοκκος, το οποίο προκαλεί δερματικές λοιμώξεις αν περάσει στον οργανισμό από μια ανοιχτή πληγή.

Μπάνιο vs ντους: Τι να προτιμήσετε και γιατί

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa
Τρίτη, 11 Σεπτέμβριος 2018 08:47

- Το ντους προστατεύει την αντρική γονιμότητα

Μελέτη από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια υπέδειξε ότι το ζεστό μπάνιο μπορεί να οδηγήσει σε μείωση του αριθμού των σπερματοζωαρίων, οπότε καλό είναι να αποφεύγεται από τους άντρες που επιθυμούν να κάνουν παιδί. Στο πλαίσιο της μελέτης τους, οι ερευνητές ζήτησαν από 11 άντρες με προβλήματα γονιμότητας να μην κάνουν ζεστό μπάνιο και να μη χρησιμοποιούν υδρομασάζ για διάστημα τριών μηνών και είδαν ότι σχεδόν οι μισοί παρουσίασαν αύξηση –και μάλιστα κατά πέντε φορές– στον αριθμό των σπερματοζωαρίων τους.

- Το ντους προστατεύει από τις ιώσεις

Όσοι είναι επιρρεπείς στη γρίπη και στο κρυολόγημα καλό είναι να βάλουν στη ζωή τους το ντους –το οποίο, όμως, δυστυχώς πρέπει να είναι ελαφρώς δροσερό. Σε αντίθεση με το δροσερό μπάνιο, το δροσερό ντους μπορεί να γίνει πολύ πιο εύκολα ανεκτό. Στο πλαίσιο επιστημονικού πειράματος, ζητήθηκε από μια ομάδα εθελοντών να προσθέσουν 90 λεπτά έκθεσης σε δροσερό νερό στο σύνηθες πρωινό ζεστό ντους τους και διαπιστώθηκε ότι κατά τους επόμενους μήνες πήραν 30% λιγότερες μέρες αναρρωτική άδεια απ’ ό,τι συνήθως. Όπως εξηγούν οι ερευνητές, η εναλλαγή ζεστού-δροσερού νερού ενισχύει το ανοσοποιητικό, καθώς συμβάλλει στην απελευθέρωση λευκών αιμοσφαιρίων που δρουν ενάντια στα μικρόβια.

Δες ακόμα: [Υγεία](#)

Μπάνιο vs ντους: Τι να προτιμήσετε και γιατί

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa
Τρίτη, 11 Σεπτέμβριος 2018 08:47

πηγή: onmed.gr

NANA
— HAIR
SALON

