**Ini Dia Manfaat dan Bahaya Mandi Air Hangat**

Mandi dan berendam dengan air hangat dapat meredakan rasa nyeri, membuat rileks dan menyegarkan. Biasanya sebagian dari kita mandi menggunakan air hangat ketika hujan di pagi hari yang dingin atau malam hari sepulang bekerja atau melakukan aktivitas lainnya yang akhirnya mengharuskan kita mandi di malam hari. Namun, disamping beragam manfaatnya, mandi air hangat juga memiliki dampak negatif jika dilakukan setiap hari atau telah menjadi kebiasaan rutin. Penasaran? Oke, berikut saya paparkan manfaat dan kerugian mandi menggunakan air hangat.

**Melancarkan Sistem Peredaran Darah**

Mandi dengan air hangat dapat melancarkan sistem peredaran darah. Dengan lancarnya sistem peredaran darah, maka sirkulasi darah menjadi cepat. Sehingga dapat meredakan sakit kepala, nyeri sendi, dan otot menjadi rileks. Jika sudah demikian kondisi psikis yang kurang baik seperti stress dan gangguan tidur juga dapat mereda.

**Melembabkan dan Membersihkan Kulit**

Dengan mandi atau berendam menggunakan air hangat, pori-pori akan terbuka dan membersihkan kotoran serta minyak yang menempel di kulit. Kulit juga akan menjadi lembab, lembut dan kenyal. Dengan demikian, maka rasa gatal yang menggangu akan berkurang secara alami serta kulit menjadi bersih.

**Melepas Toksin**

Toksin atau racun akan keluar dari tubuh anda bersama keringat ketika mandi meggunakan air hangat. Ini karena sirkulasi sistem getah bening meningkat sehingga racun dan bakteri keluar bersamaan dengan keringat.

**Membantu Meredakan Penyakit**

Perlu anda ketahui, mandi air hangat juga dapat meredakan penyakit, diantaranya: Sembelit, wasir, prostatitis, gangguan tenggorokan, penyakit kulit, dan membersihkan luka. Memang, tidak akan menyembuhkan secara paten. Namun, setidaknya dapat membantu penyembuhan.

Setelah mengetahui beberapa manfaat dari mandi menggunakan air hangat, kini kita bahas beberapa bahaya atau dampak negatifnya. Nah, ini dia beberapa hal yang negatif dari mandi menggunakan air hangat. Namun, ini berlaku jika telah menjadi kebiasaan rutin.

**Berpotensi Terkena Serangan Jantung**

Ya, memang demikian bagi mereka yang memiliki riwayat penyakit jantung. Kenapa? Sebab hal ini terjadi karena suhu yang mengalami perubahan secara mendadak. Hingga berdampak pada sirkulasi dan tekanan darah dalam tubuh dan jantung. Terlebih lagi, bila yang digunakan lebih dari hangat atau bisa dikatakan panas.

**Gangguan Pencernaan**

Gangguan sistem pencernaan ini disebabkan mandi atau berendam dengan air hangat setelah makan, karena perbedaan suhu udara dan suhu air. Biasanya akan terasa mual bahkan muntah.

**Memperbesar Pori-pori**

Jika mandi menggunakan air hangat dilakukan setiap hari, maka pori-pori pada tubuh kita semakin melebar karena suhu air yang hangat atau mungkin panas. Jerawat lebih mudah timbul jika pori-pori semakin membesar.

**Mengganggu Kualitas Sperma**

Sebuah penelitian menyatakan, bahwa berendam dalam air hangat selama 30 menit, dapat menurunkan prosuktivitas sperma. Hal ini dikarenakan sperma yang berada dalam lingkungan yang hangat atau panas, akan lebih lama untuk matang. Sementara kualitas perkembangan sperma yang baik didapatkan pada lingkungan yang bersuhu dingin.

**Membahayakan Kandungan**

Bagi ibu hamil, memiliki resiko yang serius jika sering mandi menggunakan air hangat, terlebih lagi jika air yang digunakan diatas hangat atau panas. Karena resiko cacat pada bayi lebih besar. Air hangat atau panas memang membahayakan janin, apalagi jika dilakukan pada masa-masa awal kehamilan.

**Catatan:**

Sebaiknya, mandi atau berendam dengan air hangat tidak dilakukan secara rutin dan hanya dilakukan pada waktu –waktu tertentu saja jika memang merasa dibutuhkan. Suhu air pun sebaiknya jangan terlalu panas dan secukupnya saja asalkan nyaman. Mandi air hangat di pagi hari sebaiknya tidak dilakukan kecuali benar-benar dibutuhkan. Mulailah dengan menggunakan sedikit air hangat terlebih dahulu sebelum menggunakan air hangat. Dengan memperhatikan hal-hal berikut, maka manfaat dari mandi atau berendam air hangat itu sendiri akan lebih terasa dan berdampak positif. Semoga bermanfaat.