

## BÍ QUYẾT TẮM VÒI SEN GIÚP BẠN "KHỎE" CẢ NGÀY

Thống kê cho thấy, tính trung bình, chúng ta dành tới khoảng 4.000 giờ đồng hồ khi trưởng thành cho việc tắm rửa, có thể còn nhiều hơn lượng thời gian dành cho việc đọc sách, tập luyện thể dục thể thao hay xem ti vi. Tuy nhiên, không phải ai trong chúng ta cũng

Thống kê cho thấy, tính trung bình, chúng ta dành tới khoảng 4.000 giờ đồng hồ khi trưởng thành cho việc tắm rửa, có thể còn nhiều hơn lượng thời gian dành cho việc đọc sách, tập luyện thể dục thể thao hay xem ti vi. Tuy nhiên, không phải ai trong chúng ta cũng biết tắm vòl hoa sen đúng cách để tối ưu hóa các lợi ích của nó đem lại.

Nếu bạn tắm vào buổi sáng, bạn có thể nghĩ việc đó sẽ khiến bạn cảm thấy khỏe khoắn cả ngày. Tuy nhiên, hành động này có thể mang lại tác động ngược lại nếu tiến hành sai cách.

Trong thực tế, việc tắm nước nóng được nhiều bác sĩ đề xuất áp dụng cho những người khó ngủ nhằm giúp họ dễ say giấc nồng hơn. Lí do là, việc bước ra ngoài không khí dịu mát hơn sau khi tắm nước nóng khiến nhiệt độ cơ thể sụt giảm đột ngột, dẫn tới một trạng thái tĩnh lặng của trí óc. Điều này vô cùng hữu ích nếu bạn muốn chợp mắt, nhưng gây bất lợi nếu bạn muốn bắt đầu một ngày làm việc.

Theo các chuyên gia, nếu mục tiêu của bạn là cảm thấy tỉnh táo, tràn trề sinh lực nhờ tắm vòl hoa sen vào buổi sáng, khi đó, bạn cần áp dụng một "liệu pháp" tắm 90 giây. Bí quyết nằm ở sự tương phản và trình tự thực hiện như sau:

Sau khi đã hoàn thành các "thủ tục" tắm rửa bình thường như ý thích của mình, bạn hãy đưa cần gạt nước về bên nước lạnh vừa đứng dưới vòl hoa sen khoảng 30 giây. Bạn có thể thở hổn hển hoặc la hét nếu muốn, vì một số nhà nghiên cứu nói hành động này tạo cảm giác dễ chịu.

Sau 30 giây, chuyển cần gạt nước sang bên nước nóng, tới mức bạn có thể chịu được và đứng dưới vòl hoa sen trong 30 giây nữa. Việc này làm giãn mở các mao mạch, tăng lượng máu lưu thông và mang tới cảm giác kích thích toàn thân.

Cuối cùng, chuyển cần gạt nước về bên nước lạnh một lần nữa để đứng dưới vòl hoa sen thêm 30 giây. Bạn luôn phải nhớ kết thúc chu trình là tắm nước lạnh.

Bạn có thể tự hỏi, tại sao bản thân lại phải trải qua chu trình khó chịu như trên vào buổi sáng, nhưng nghiên cứu đã chứng minh, việc làm này thực sự hiệu quả.

Phép chữa bệnh bằng nước nóng - lạnh đã được sử dụng từ hàng ngàn năm qua. Ở Phần Lan, tắm hơi không phải là sự xa xỉ, mà là nhu cầu thiết yếu. Đất nước này có tới 2 triệu nhà tắm hơi cho 5 triệu dân. Và 99% người Phần Lan đang tận hưởng các ích lợi giải tỏa stress của tắm hơi ít nhất 1 lần mỗi tuần.