



## Manfaat Mandi Air Dingin dan Resikonya

Musim ini suhu agak lebih dingin. Kadang udara begitu dingin sehingga memaksa orang untuk mandi air hangat. Sedangkan saat udara siang hari begitu panas, sebelum senja pun rasanya ingin mandi air dingin untuk menurunkan suhu tubuh.

Di hari yang panas atau ketika bangun pagi, mandi air dingin tampaknya jadi pilihan yang menyegarkan. Menurut dr. Melissa Piliang, suhu air dingin yang ideal berkisar pada 21 derajat Celsius. Sobat tidak disarankan untuk mandi dengan air es atau air yang suhunya lebih rendah dari anjuran para ahli tersebut.

## Manfaat Mandi Air Dingin

Membiasakan diri untuk mandi air dingin bisa memberikan banyak manfaat. Berikut adalah khasiat mandi air dingin bagi kesehatan.

- **Menyegarkan pikiran.** Mandi air dingin di pagi hari bisa membuat Sobat tetap segar dan terjaga. Suhu air yang dingin bisa memicu otak untuk memproduksi hormon norepinefrin, yaitu sejenis adrenalin yang akan membantu pikiran Sobat tetap waspada secara alami.
- **Menjaga kesehatan rambut dan kulit.** Tak seperti air panas yang membuat kulit kering, air dingin bisa membuat kulit tetap lembap dan kenyal. Rambut Sobat juga jadi lebih lembut dan bercahaya alami.
- **Meningkatkan daya tahan tubuh.** Sebuah penelitian dalam *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology* membuktikan bahwa suhu yang dingin bisa membantu memperkuat daya tahan tubuh. Ini karena saat mandi air dingin, tubuh memproduksi berbagai protein yang dibutuhkan oleh sistem imun guna melawan berbagai virus dan bakteri penyebab penyakit.
- **Meredakan depresi.** Bagi penderita depresi, tak ada salahnya mencoba mandi air dingin. Air dingin yang bersentuhan dengan ujung saraf di permukaan kulit akan



## Manfaat Mandi Air Dingin dan Resikonya

mengirimkan impuls-impuls elektrik pada otak. Hal ini akan dibaca sebagai sinyal agar otak tetap aktif dan segar. Otak juga akan memproduksi hormon beta-endorfin yang akan membuat Sobat merasa lebih baik.

## Resiko Mandi Air Dingin



Baik mandi air panas atau air dingin, ada beberapa risiko yang harus Sobat perhatikan. Usahakan untuk menghindari risiko-risiko berikut ini ketika Sobat mandi dengan air dingin.

- **Pembuluh darah menyempit.** Banyak penelitian telah membuktikan bahwa mandi air dingin bisa menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Jika tidak segera ditangani, aliran darah menuju organ-organ vital Sobat seperti jantung dan otak bisa tersumbat. Bila organ vital Sobat tidak mendapat asupan darah yang kaya oksigen, akibatnya bisa fatal.
- **Hipotermia.** Sebaiknya jangan mandi dengan air yang terlalu dingin apabila saat itu suhu di sekitar Sobat sudah cukup dingin. Apalagi kalau Sobat mandi air dingin dalam waktu yang cukup lama. Suhu tubuh Sobat berisiko *drop* tiba-tiba dan sulit untuk naik kembali. Hal ini berisiko menyebabkan hipotermia dan denyut nadi melemah.

---

### Baca Juga :

- [Mitos Bahaya Mandi Malam](#)
- [Inilah Waktu-waktu Berbahaya Jika Anda Mandi](#)
- [Penyakit yang Muncul Saat Musim Pancaroba](#)

---

Itulah Manfaat Mandi Air Dingin dan Resikonya. Konsultasikan dengan dokter jika sedang sakit ya sobat.

Sumber : [hellosehat](#)