

Faida za kuoga maji ya Baridi

By SW - Melkisedeck Shine · April 18, 2022

Dondoo za Urembo na Mitindo · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Watu wengi hupenda kuogea maji ya moto, hii ni kutokana na kuogopa baridi au sababu za kimazoea tu. Ingawa mara nyingi umekuwa ukisisitiziwa kuwa maji moto yana manufaa mengi, lakini hata maji ya baridi nayo yana manufaa yake.

Je uko tayari kuongeza maarifa au hata kubadili mtazamo wako? Karibu nikushirikishe faida za kuogea maji ya baridi. Huongeza utayari katika mwili.

Maji ya baridi hukufanya uchangamke, hili ni tofauti na maji ya moto. Mara nyingi mtu anapoogea maji ya baridi hasa baada ya kuamka humfanya awe katika hali nzuri ya kuwa tayari kuendelea na majukumu yake.

Kumbuka hata wakati wa kuogea maji baridi kasi ya upumuaji hubadilika na kukufanya kuongeza kiasi cha oksijeni kinachoringia mwilini. Hulainisha ngozi na nywele

Maji moto huchubua ngozi na nywele, hasa kwa kuondoa mafuta laini yanayolinda ngozi na nywele na kuvifanya viwe vikavu sana.

Kwa kuogea maji ya baridi, ngozi na nywele zako havitapaushwa bali vitasafiwa na kuachwa katika hali nzuri ya kupendeza. Huboresha kinga mwili

Kwa mujibu wa utafiti uliofanywa na Thrombosis Research Institute, ulibainisha kuwa watu wanaoogea maji ya baridi wanaongeza uzalishaji wa seli nyeupe za damu.

Utafiti huu unaeleza kuwa kutokana na kuongezeka kwa kiwango cha metaboli mwili unapojaribu kujipasha moto, ndipo seli hizi nyeupe ambazo hupambana na maradhi zinapozalishwa. Huhamasisha kupunguza uzito

Kupunguza uzito? Ndiyo kupunguza uzito. Baada ya binadamu kula vyakula, kiasi fulani huhifadhiwa mwilini kama mafuta. Baadhi ya mafuta haya huyeyushwa na kutumiwa kuupasha mwili joto.

Hivyo kuogea maji ya baridi kutawezesha aina fulani ya mafuta kuyeyushwa ili kuzalisha joto mwilini, jambo ambalo litapelekea kupungua kwa uzito. Huchangia katika afya ya misuli

Wanamichezo wanafahamu kuwa kuogea maji baridi baada ya michezo au mazoezi huwafanya wajisikie vizuri mapema. Hili ni kutokana na maji baridi kuhamasisha mzunguko wa damu ambao huiwezesha misuli kujijenga tena upya vyema. Huondoa msongo wa mawazo

Utafiti uliofanyika kwenye chuo cha tiba Virginia, ulibaini kuwa kuogea maji baridi huzalisha kemikali ya noradrenaline ambayo husaidia kukabili msongo wa mawazo. Hukusaidia kulala vyema

Je umeshawahi kuogea maji baridi ukiwa umechoka sana au umefanya kazi ngumu? Kama umeshawahi kuogea maji baridi ni wazi kuwa ulijisikia vizuri na ukalala vizuri pia.

Hili ni tofauti na maji ya moto kwani badala ya kukupooza na kukufanya ulale vyema yatakufanya uchemke na kuchoka zaidi.

Naamini umepata maarifa juu ya faida za kuogea maji baridi. Naamini sasa hakuna haja ya kuongeza foleni za maji jikoni wakati unaweza kuogea maji ya baridi na ukapata manufaa yaliyoelezwa hapa.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=26296>