الاستحمام خطر بعد الرياضة

خلال ممارسة التمارين الرياضية، تكون مسام الجلد مفتوحة إلى أقصى حد لها، ويرى العلماء أنّ هذه الآلية الطبيعية تهدف إلى تعزيز إفراز العرق وخروج كميات وافرة منه بما يتوافق مع الجهد المبذول وحاجة الجسم إلى ذلك. وحتى بعد ممارسة الرياضة، تبقى المسام مفتوحة لمدة 30 دقيقة تقريباً ولهذا السبب يحذر الباحثون من خطورة الإستحمام بعد مزاولة أي عمل رياضي بالمنظفات، مثل الصابون وسوائل الإستحمام للحيلولة دون دخول المواد السامة إلى الجسم، وما تسببه من مشكلات خطيرة تصل إلى حد الإصابة بسرطان الجلد، وإذا كنت تشعر بالحاجة إلى الإستحمام بعد الإنتهاء من التمرين، يمكن الإكتفاء بالماء فقط، وتفادي جميع أنواع المنظفات.