



Què és millor: dutxar-se al matí o a la nit?



El món es pot dividir en dos tipus de persones: les que es dutxen al matí i les que es dutxen a la nit. Els científics Shelley Carson, de la Universitat d'Harvard,; Christopher Winter, de l'Acadèmia Americana de la Medicina de la Son, i Bethanee Schlosser, de la Universitat de Northwestern, parlen dels beneficis de les dues opcions al Greatist.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz

Dutxar-se al matí

Carson defensa la dutxa matinal. Segons la científica, la dutxa és un moment perfecte perquè el teu cervell entri en el "període d'incubació". Aquest període es defineix com el temps entre pensar un problema i trobar-ne la solució. Els estudis de Carson indiquen que després de passar un temps concentrant-nos en un problema, el nostre cervell necessita relaxar-se i distreure's per



processar la informació des d'un nou punt de vista. I la dutxa és un moment ideal per aquest procés. Per tant, les dutxes al matí poden ajudar-nos a pensar idees noves i solucions creatives per als nostres problemes.

Un altre argument a favor de la dutxa matinal és que dóna energia i activa el cos, així doncs és perfecte si al matí ens costa treure'ns la mandra.

Dutxar-se a la nit

Winter, per la seva banda, defensa la dutxa nocturna sobretot per qui pateix insomni. "El canvi de temperatura és clau", opina. "L'aigua calenta ens eleva la temperatura corporal, que després baixa ràpidament en assecar-se". Aquest procés ens provoca son i alleuja l'estrès.

Una altra defensora de la dutxa nocturna és la dermatòloga Bethanee Schlosser que creu que és una de les millors formes de cuidar la pell. Segons Schlosser, els grans i els punts negres poden sortir com a conseqüència de la brutícia acumulada a la pell durant el dia, i per tant és important una bona neteja facial a la nit per evitar la seva aparició.

Al final, la decisió de l'hora dutxar-se depèn del teu estil de vida, si tens problemes d'insomni, el millor és una dutxa nocturna. Però al contrari: si dorms bé, però et costa llevar-te, el millor és dutxar-te al matí.