

حمام ماء بارد بالشتاء لصحة دائمة



الاثنين 23 نوفمبر 2015 12:11 م

هل اعتادت على أخذ حمام بارد يوميا بفصل الشتاء؟.. إذا كانت إجابتك بلا فحتمًا فوتت على نفسك فرصة للإستفاده بعده فوائد نحصرها فيما بعد

وتسمع البشريه منذ القدم على فوائد الاستحمام بالماء الدافىء، بالاوقات الباردة دون التطرق لفكره الاستحمام بالماء البارد، بالرغم من ان الافراد على مدار التاريخ الإنسانى كانوا يستعملون أي مياه متاحة لديهم وكثيراً ما كانت هذه المياه بارده، حتى إخترع الإغريق أنظمة التدفئة في الحمامات العامة في القرن 1 قبل الميلاد .

ومن المثير للإنتباه أن العديد من اليونانيين حافظوا علي إستخدامهم للمياه الباردة وذلك نظراً للفوائد الصحية التي تعود عليهم بعد ذلك .

الآن..إليك فوائد الحمام بالماء البارد:

1- تعمل الحمامات الباردة علي حرق الدهون بالجسم

هناك نوعان من الدهون في الجسم الأولي الدهون البيضاء و الدهون البنيه، فالدهون البيضاء مضره والبني مفيدة. ويسعي الافراد للتخلص من الدهون البيضاء بقدر الإمكان، وذلك عند حرق السعرات الحرارية ببذل المجهود .

وتتراكم الدهون البيضاء في الخصر أو الفخذين أو الرقبة أو أسفل الظهر. أما الدهون البني فهي صحية لأنها تعمل علي توليد الحرارة لتدفئة الجسم .

والجديد هنا أنه الطقس البارد يساعد علي تنشيط الدهون البني وتحرق السعرات الكافية لتدفئة الجسم والتي تساعدك أيضاً علي فقدان الوزن، وبالتالي فإن الاستحمام بالماء البارد يقلل من درجة حرارة الجسم مؤقتاً مما يحفز الجسم لحرق الطاقة لرفع درجة حرارة الجسم، ونتيجة لذلك يتم رفع مستوى الأيض وبالتالي حرق المزيد من السعرات الحرارية في الدقيقة الواحدة ويتم حرق الكربوهيدرات والبروتين بصورة متزايدة.

2- يزيد الإستحمام بالماء البارد من معدل الإنتعاش بعد ممارسة الرياضة

غالباً ما يأخذ الرياضين حمام بارد بعد التدريب القوي وذلك لعلاج إلتهاب العضلات وإعادتها إلى حالتها الطبيعية مما يحسن قوة العضلات.

3- يعمل الإستحمام بالماء البارد علي تحسين المزاج وزيادة النشاط

الكثير منا يجد صعوبة للقيام من علي السرير ويصاحب ذلك كسل ويحاول التخلص من ذلك .

وإذا كنت ترغب في زيادة الحماس والنشاط داخلك عليك أخذ دش بارد قبل الذهاب للعمل، حيث يساهم الماء البارد في تنشيط الدورة الدموية للجسم من خلال إعادة توجيه الدم بطريقة أفضل فالماء البارد يعمل على تضيق الأوعية الدموية ويشمل هذا

الاوردة والشعيرات الدموية والشرايين مما يجعل الجسم يضغط الدم في هذه الانسجة ويتم إعادة تعيين توزيع الدم بقوة متجددة لا تسبب ضغط إضافي على القلب وإنما يساعد على دفع الدم الذي ركز في الشعيرات الدموية مما يقضي على الشوائب والسموم الموجودة بهذه الأوعية.

4- يساعد الإستحمام بالماء البارد علي تقوية الجهاز المناعي والدورة الدموية

يساعد الماء البارد علي رفع مستوي الأيض، وايضاعلي فقدان الدهون وزيادة هذه النسبة، تساعدك علي تنشيط الجهاز المناعي، حيث يساهم التعرض للماء البارد في زيادة خلايا الدم البيضاء، وزيادة معدل الأيض، مما يقلل من الإصابة بالأنفلونزا ونزلات البرد، وبعض الأورام السرطانية.

وينشط الماء البارد الدورة الدموية، مما يحسن من صحة القلب والأوعية الدموية، ويساهم في منع الإصابة بارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين.

5- يساعدك الإستحمام بالماء البارد في الحصول علي شعر جذاب وبشرة ناعمة

إذا كنت ترغب في الحد من ظهور حب الشباب يمكنك الإستحمام بالماء البارد فهو يساعدك علي التخلص منه. فالماء الساخن يعمل علي جفاف البشرة في حين يعمل الماء البارد علي تضيق المسام الواسعة وشد البشرة .

بالإضافة إلى انه يساعد في الحصول على شعر لامع وله جاذبية لا يقاوم، حيث يعمل علي قفل المسام مما يساعد على تقليل تراكم الأتربة في فروة الرأس.