

8 فوائد للاستحمام بالماء البارد تعرف إليها



الاثنين 7 مايو 2018 01:05 م

كشف تقرير لموقع "Care2" المعني بالشؤون الصحية، عن 8 فوائد للاستحمام بالماء البارد] وأوضح التقرير أن الاستحمام بالماء البارد يعدّ تجربة رائعة ومتعدد الفوائد، وأبرزها كالتالي:

1- الاستيقاظ سريعاً

يتفوق الدش البارد في الصباح على فنان القهوة] ويعد من أكثر الأنشطة المحفزة التي يمكنك القيام بها صباحاً]

2- خفض التوتر وتعزيز الأيض

إذا كان الشخص يعاني من الكثير من الدهون في البطن العنيدة، فإن الدش البارد هو الحل، كتمرين يساعد في تحسين التمثيل الغذائي] وفي حين يبدو الحمام البارد في الصباح مجهداً، إلا أنه على مستوى الخلايا، يعد تمريناً يؤدي للاسترخاء والحد من الإجهاد التأكسدي] وفي الواقع، فإنك بمجرد أن تنتهي من الحمام البارد، تدخل في حالة ارتخاء "سمبتاوي"، أي وضع الراحة والاسترخاء في الجسم]

3- تحسين الدورة الدموية

كما يحفز الماء البارد تدفق الدم والخلايا الليمفاوية في اتجاه الأوعية العميقة للأعضاء، مما يساعد الجسم على إزالة النفايات بشكل أكثر كفاءة] ويؤدي إلى تحسين المناعة الطبيعية وصحة القلب]

4-تحسين وظيفة المناعة الطبيعية

إلى ذلك، يؤدي التعرض باعتدال لدرجات حرارة باردة إلى تعزيز جهاز المناعة الطبيعي عن طريق زيادة عدد خلايا الدم البيضاء التي تحارب الأمراض في أجسامنا]

5-تحسين البشرة وصحة الشعر

وفي حين يدمر الماء الساخن الشعر والجلد الرقيق، خاصة إذا كان روتيناً يومياً متكرراً وبدرجات حرارة عالية، يؤدي الماء البارد إلى إغلاق المسام، مما يعني أن البشرة تحتفظ بجزء أكبر من زيوتها الطبيعية الصحية، كما يحصل الشعر على لمعان ورونق طبيعي]

6-تقليل الالتهاب وسرعة الشفاء

يعلم الكثير منا أن الرياضيين المحترفين يأخذون حمامات الجليد بشكل منتظم، لأن الماء البارد يثبط إنتاج حامض اللبنيك ويبطئ الالتهاب، الذي ينتج عن وجودهما إنهماك للعضلات والالتهابات] وقد أثبتت التجارب العملية، التي ترتب على أساسها شيوع هذا التمرين، تقليل الألم والالتهاب خلال 4 أيام]

7- علاج الاكتئاب

لا يوجد مثيل للماء البارد في إحداه صدمة للنظام فوفقا للبحوث، يحفز الاستحمام بدش بارد، مركز المصدر الرئيسي من الـ noradrenaline نورادرينالين (ويسمى أيضا الـ norepinephrine نورابينيفرين)، الذي يمكن أن يساعد في تخفيف أعراض الاكتئاب.

8- حماية البيئة

إلى ذلك، كلما قل عدد مرات الدش الساخن، قل استخدام السخان، الذي يعمل بشكل أقل، مما يعني استخدام كميات أقل من النفط والغاز أو الكهرباء.