

فوائد الاستحمام بالماء البارد الجمالية

لطالما كان الاستحمام بالماء البارد يتمتع بفوائد عديدة صحية، كتعزيز مناعة الجسم، تنشيط الدورة الدموية والعديد غيرها . إلا أنّ لهذا الامر فوائد جمالية أيضًا على البشرة والشعر . على عكس معتقدات الكثيرين ، أن الاستحمام بالماء الساخن هو أكثر فائدة لصحّة الجسم ، في الحقيقة هذا الأمر له مضارٌ تفوق فوائده.

يزيد الاستحمام بالماء الساخن الالتهابات الداخليّة كالمفاصل ، يزيد من حموضة الدم ، يضعف أداء الجهاز المناعيّ ويسبب تعب للجسم . ينصح الاستحمام بالماء البارد نظراً لما يعود به من منفعة على الصحّة ومظهر البشرة .



تعرف على فوائد الاستحمام بالماء البارد الجمالية :

- يمنحك الاستحمام بالماء البارد بشرة ناعمة ويزيل التشققات في الجلد، بالإضافة إلى أنه يعالج الالتهابات الجلدية الموجودة بفعل الحرارة والشمس.
- يرفع التعرض للماء البارد ، عند الرعشة الأولى ، ضربات القلب، ما ينشط الدورة الدموية ، الذي يؤثر ايجابيًا على الصحة والبشرة الشعر ، لأنه يعزز إفراز الهرمونات و الزيوت التي يحتاجها الجسم لتغذية البشرة والشعر.
- يحمي الماء البارد الشعر من التلف و يحافظ على منع ظهور

- القشرة ، بالإضافة إلى أنه يترك الشعر لامعاً بعد الاستحمام.
- في حالة ظهور الحبوب في بشرة الجسم أو الوجه، يعمل الماء البارد بمثابة مهدّي وملطف بسيط، لبشرتك، ليساعد على تخفيف آثارها.
- عند إزالة الشعر بالليزر أو بأيّ وسيلة أخرى، تجذّبـي تماماً الاستحمام بالماء الدافئ، واستخدمي الماء البارد لترطيب البشرة وتخفيف الالتهابات.
- يمكن الاستحمام بالماء البارد الشفاه لون وردي ولامعة وانتفاخ كما يضفي النعومة والنضاره على البشرة بالإجمال.
- يمكن مزاج رائع ، يخفّف عنك عبء الضغوط ، كما يجذّبـكـ آثار الحبوب والبثور على البشرة وتساقط الشعر.
- يقي الاستحمام بالماء البارد من ظهور التجاعيد، الخطوط والترهلات مع التقدّم بالسنّ.



- يعمل على شدّ البشرة وتنعيمها وتصغير مسامّ الجلد الواسعة ، فيحد بذلك من دهون البشرة وظهور الحبوب والبثور.
- يمنع جفاف الجلد ، الذي ينتج عادةً عن استخدام الماء الساخن .
- يحسّن الاستحمام بالماء البارد مظهر وملمس الشعر ويعطيه شكل صحيّ ، جذّاب ، لامع وخاليًا من الدهون الزائدة . بما أن الماء البارد يضيق مسامّ فروة الرأس ويساهم في تراكم الأتربة.
- يحد من عملية تقصف الشعر ويضفي إليه اللمعان والقوّة والصحة.
- يغلق مسامّ الجلد ويقلّل الاحمرار والانتفاخ.

فوائد أخرى للإستحمام بالماء البارد:

- يعزّز الإستحمام بالماء البارد أداء جهاز المناعة ويساهم في تقليل نسبة الإصابة بالأمراض المختلفة ، مثل الأورام السرطانية ، نزلات البرد والزكام والإنسفلونزا ، بما انه يزيد عدد كريات الدم البيضاء ، التي تشتمل بدورها الدرع الواقي للجسم من إصابته بالأمراض المختلفة.
- يحفز عملية حرق الدهون الزائدة في الجسم ويرفع معدل التمثيل الغذائيّ ، وبالتالي يساعد على خسارة عدد من الكيلوغرامات الزائدة.
- يحافظ الماء البارد على رشاقة الجسم ويعين التعرض للسمنة الزائدة ، بما انه يخفّض درجة حرارة الجسم مما يحفّزه على حرق المزيد من الدهون بهدف توليد الطاقة الحراريّة ورفع حرارته في دقائق قليلة.



- ينشّط الإستحمام بالماء البارد عمل البنكرياس ويزيّد إفراز هرمون الأنسولين بالدم ، الأمر الذي يساعد على خفض نسبة السكر.
- يعزز تنبيه الجهاز العصبيّ ويعسّن ردود الفعل ، بالإضافة الى أنّ له أثر في تقوية عضلة القلب وتحسين أدائها .
- يحسن المزاج ويخفّف من أعراض الاكتئاب.
- يعزّز الدورة الدمويّة.