

أهمية الاستحمام بالماء البارد للصحة

اعتاد الكثير من الناس على الإستحمام بالماء الفاتر أو الساخن وخصوصاً في الفصول الباردة ومعتقدين أن الماء الساخن هو الأفضل للصحة ويزيل كافة الأوساخ الخارجية من الجسم ولكن ما يجهله الكثير من الناس أن الاستحمام بالماء البارد يتمتع بفوائد صحية وجمالية لا تعد وتحصى.

من جهة، إن الماء الساخن وبعكس الإعتقادات، له العديد من الأضرار على الصحة تفوق الفوائد فهو يزيد التهابات المفاصل ويضعف جهاز المناعة ويزيد حموضة الدم ويسبب بالتعب والإرهاق والعديد غيرها. أمّا الإستحمام بالماء البارد له فوائد عديدة على الجسم والبشرة والشعر وتخفيض الوزن لذلك يجب اتباع عادة الإستحمام بالماء البارد بدلاً من الساخن.

تعرفوا على الفوائد العديدة للاستحمام بالماء البارد على صحة الإنسان:

- يزيد الاستحمام بالماء البارد نضارة وشباب وترطيب البشرة ويحد من ظهور التجاعيد والخطوط الرفيعة ويعمل على شدها وتضييق المسام كما يخلصها من الدهون ويمنع ظهور البثور.
- يرفع مستوى الأيض ويساعد في عملية حرق الدهون من الجسم وبالتالي يعمل على تخفيض الوزن.
- يحفز عمل البنكرياس كما يعزز إفراز الأنسولين في الدم بالتالي يخفض مستوى السكر في الدم.
- يحسن الماء البارد نوعية الشعر ويضفي اليه النعومة واللمعان والصحة ويخلص فروة الرأس من الدهون.
- يقوي جهاز المناعة ويحد من الإصابة بنزلات البرد والزكام والإنفلونزا بما أنه يحفز كريات الدم البيضاء.
- يحفز الاستحمام بالماء البارد مستوى النشاط في الجسم.
- يخفف نسبة التمزق العضلي والالتهابات ويقوي العضلات بالنسبة للرياضيين بشكل خاص.
- يحفز الدورة الدموية ويحسن تدفق الدم ويحد من الشعور بالإرهاق والتعب كما يحسن أداء الجسم.
- يحسن المزاج ويضفي الشعور بالسعادة ويقلل الإكتئاب والشعور

بالألم.

- يعزز الجهاز العصبي ويزيد التنبيه وردة الفعل.
- يقوي عضلة القلب ويحسن أدائها.