فوائد الإستحمام 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 الإستحمام بالماء الساخن هو أكثر فائدة لصحّة الجسم ، ففي الحقيقة هذا الأمر له مضارّ تفوق فوائده.

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

تعرفي على فوائد الإستحمام بالماء البارد الجمالية :

- يمنحكِ الإستحمام بالماء البارد بشرة ناعمة ويزيل التشققات في الجلد، بالإضافة إلى أنه يعالج الاتهابات الجلدية الموجودة بفعل الحرارة والشمس.
- يرفع التعرض للماء البارد ، عند الرعشة الأولى ، ضربات القلب، ما ينشّط 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 الى أنه يترك الشعر لامعًا بعد الاستحمام.
- في حالة ظهور الحبوب في بشرة الجسم أو الوجه، يعمل الماء البارد بمثابة مهدّيء وملطف بسيط، لبشرتكِ، ليساعد على تخفيف آثارها.
- عند إزالة الشعر بالليزر أو بأيّ وسيلة أخرى، تجنّبي تمامًا الاستحمام بالماء الدافىء، واستخدمي الماء البارد لترطيب البشرة وتخفيف الالتهابات.
- يمنح الإستحمام بالماء البارد الشفاه لون وردي ولامعية وانتفاخ كما يضفي النعومة والنضارة على البشرة بالإجمال.
- يمنح مزاج رائع ، يخفّف عنك عبء الضغوط ، كما يجنّبكِ آثار

الحبوب والبثور على البشرة وتساقط الشعر.

- يقي الإستحمام بالماء البارد من ظهور التجاعيد، الخطوط والترهّلات 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 الإستحمام بالماء البارد مظهر وملمس الشعر ويعطيه شكل صحيّ ، جذّاب ، لامع وخالياً من الدهون الزائدة . بما أن الماء البارد يضيق مسامّ فروة الرأس ويمنع تراكم الأتربة.
- يحد من عملية تقصف الشعر ويضفي اليه اللمعان والقوة 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 السرطانيّة ، نزلات البرد والزكام والإنفلونزا ، بما انه يزيد عدد كريات الدم البيضاء ، التي تشكّل بدورها الدرع الواقي للجسم من إصابته بالأمراض المختلفة.
- يحفز عملية حرق الدهون الزائدة في الجسم ويرفع معدل التمثيل الغذائيّ ، بالتالي يساعد على خسارة عدد من الكيلوغرامات الزائدة.
- يحافظ الماء البارد على رشاقة الجسم ويمنع التعرض للسمنة الزائدة ، بما انه يخفّض درجة حرارة الجسم ممّا يحفّزه على حرق المزيد من الدهون بهدف توليد الطاقة الحراريّة ورفع حرارته في دقائق قليلة.

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