

فوائد الاستحمام بالمياه الباردة

تغيير درجة الحرارة إلى الباردة المتجمدة في نهاية دشك له فوائد مذهلة لجسمك!

يزيد طاقتك:

أخذ دش بارد في الصباح، والشعور بالمياه الباردة تصب على جسمك يبدو شيئاً مربعاً أكثر من شيئاً مهدئاً. مع ذلك، فإن التنفس العميق رداً على صدمة جسمك يساعدك على أن تشعر بالدفع، لأنه يزيد من كمية الأكسجين بشكل عام. وبالتالي، فإن معدل ضربات القلب لديك أيضاً تزيد، فتفرج عن اندفاع من الدم في جسمك كله. هذا يعطيك جرعة طبيعية من الطاقة لليوم!

يفيد الشعر والبشرة:

عندما يتعلق الأمر بالشعر والبشرة، واحدة من أكثر الطرق الطبيعية للحفاظ على مظهرك هي الاستحمام بالمياه الباردة. الماء الساخن لديه ميل لتجفيف بشرتك، لذلك فمن الأفضل استخدام الماء البارد لتشديد البشرة والمسام، والتي سوف تمنعها من الانسداد. يمكن للمياه الباردة أن "تختتم" المسام في البشرة وفروة الرأس أيضاً، فتمنع الأوساخ من الدخول.

يحسن المناعة والدورة الدموية:

الماء البارد يمكن أن يحسن الدورة الدموية عن طريق تشجيع الدم ليحيط بأعضائك، والذي يمكن بعد ذلك أن يساعد في مكافحة بعض مشاكل البشرة والقلب. كما يلمس الماء البارد الجسم، انه قادر على أن يساعد في تعزيز الدم في شرايين القلب لضخ الدم، وبالتالي يعزز صحة القلب بشكل عام. فإنه يمكن أيضاً أن يخفف ضغط الدم، ينظف انسداد الشرايين، ويحسن جهاز المناعة.

يحفز فقدان الوزن:

يمكن الاستحمام بالمياه الباردة أن يساعد في فقدان الوزن بطريقة

غير متوقعة. جسم الإنسان يحتوي على نوعين من الأنسجة الدهنية، الدهون البيضاء والدهون البنية. وتتراكم الدهون البيضاء عندما تستهلك كمية سعرات حرارية أكثر مما يحتاج إليه الجسم، فلا تحرق هذه السعرات الحرارية للحصول على الطاقة. هذه الدهون تتراكم في خصر، أسفل الظهر، رقبتك، وفخذيك. الدهون البنية هي الدهون الجيدة، التي تولد الحرارة للحفاظ على جسم دافئ، ويتم تفعيلها عندما تتعرض للبرد الشديد. وهكذا، يمكن للحمام البارد أن يعزز نشاط الدهون البنية.