

6 فوائد للاستحمام بالماء البارد في الشتاء



الجمعة 13 نوفمبر 2020 05:11 م

عليك بالاستحمام بالماء البارد في فصل الشتاء للحصول على فوائد متعددة لحماية الجسم من المشكلات

ومجرد التفكير في الاستحمام بالماء البارد في فصل الشتاء قد يصيبك بالقشعريرة، ولكن أثبتت الدراسات أن الماء البارد قد يمنحك بعض الفوائد المميزة للجسم مقارنة بالماء الدافئ أو الساخن، وأشار موقع "medical daily" إلى تقرير عن فوائد الاستحمام بالماء البارد في الشتاء

الاستحمام بالماء البارد يساعد على تنشيط الجهاز المناعي، حيث أنه يساعد على إطلاق خلايا الدم البيضاء، مما يزيد من تقوية المناعة والوقاية من التعرض إلى الأمراض المختلفة والفيروسات

تحسين الدورة الدموية

الاستحمام بالماء البارد يساعد على انتقال الدم إلى الأعضاء المختلفة بالجسم، مقارنة بالماء الساخن الذي يؤدي إلى تدفق الدم إلى سطح الجلد فقط، ولهذا نجد أن الماء البارد أفضل حيث أنه يساعد على تقوية الشرايين والوقاية من انسدادها والعمل على التقليل من ضغط الدم المرتفع

نلاحظ دائما أن الرياضيين يحرصون على أخذ حمام بارد بعد التمرين، وهذا بسبب أن الاستحمام بالماء البارد يساعد على التخفيف من ألم العضلات والعمل على استرخائها

تعزيز طاقة الجسم

تدفق الماء البارد أثناء الاستحمام يساعد على زيادة كمية الأكسجين وتدفق الدم نحو الدماغ، مما يساعد على تعزيز طاقة الجسم مما يجعلك نشيطا طوال اليوم

تعزيز الحالة المزاجية

يؤثر الاستحمام بالماء البارد في الشتاء على مستقبلات البرد على الجلد، مما يساعد الجسم على إرسال النبضات الكهربائية من النهايات العصبية إلى الدماغ، مما يساعد على انضباط الحالة المزاجية والوقاية من الإصابة بالاكتئاب والتخلص من التوتر والقلق

فضلا على أن الماء البارد يساعد على التقليل من الإجهاد حيث أشارت موقع "medline plus" إلى دراسة أثبتت أن حمض اليوريك ينخفض عند التعرض إلى مؤثر بارد وزيادة نسبة جلوتاثيون والذي يعد من مضادات الأكسدة، مما يساعد في الحفاظ على مضادات الأكسدة الأخرى في معدلاتها الطبيعية

الحفاظ على صحة البشرة والشعر

قد يتسبب الاستحمام بالماء الساخن في إصابة البشرة بالجفاف، وأيضا الإصابة بحكة فروة الرأس وقشرة الشعر، على العكس من الماء البارد الذي يحافظ على الزيوت الطبيعية التي تفرزها البشرة وفروة الرأس مما يجعل البشرة ناعمة، ويساعد في الحفاظ على الشعر لامعا وخاليا من القشرة

