

الاستحمام

بالماء البارد



للاستحمام البارد

عرف الحيوان النظافة قبل الانسان ، فالابل مثلاً يستحم غير مرة في اليوم ، والاصافي
تتمرغ في التراب لكي تطرد من أجسامها الحشرات الصغيرة . وحتى جرح الحيوان يعني
قبل كل شيء بتنظيف جرحه بالعسل ، فيستعمل لعابه لتطهير الجرح كما يستعمل الانسان
المحلولات المطهرة .

والعناية بنظافة الجلد من أكبر عوامل حفظ الصحة لاني سطح الجلد مسام دقيقة .
وهذه المسام يساعد بعضها الجسم على التخلص من العرق ، والبيض الآخر يخرج مادة
دهنية وذلك لحفظ الجلد ليناً دائماً . وإهمال نظافة الجسم يسد هذه المسام فلا تستطيع الاقراص
ويكون نتيجة ذلك الضغط والاجهاد للكليتين والرئتين اللتين تساعدان الجلد في عملية الاقراص .

زد على ذلك أن تراكم الاوساخ على الجلد يرفع درجة حرارة الجسم ويجعل الجلد خشناً
لجاً ذا رائحة كريهة ويكون عرضة للأمراض الجلدية كالجرب والاكزيما وغيرها ويضعف
الحس ويصير الانسان أكثر تأثراً بالتغيرات الجوية ، بل ربما أدى انسداد المسام إلى الوفاة
بخلاف الذين يعتون بنظافة أجسامهم فأنهم بعيدون عن كل ما تقدم ذكره من
المضار . والنظافة لا تكون إلا بالاستحمام وغسل الجسم بالماء والصابون . وتختلف
الحمامات بين ساخنة وباردة ، ولكل منهما فوائده ومزاياه . وقد نشرنا في مقتطف ما
الماضي لحة في الحمامات الساخنة ، ونشر الآن فبذة على الحمامات الباردة :

هو الحمام البارد . إذا كانت درجة حرارة الماء أقل من حرارة الجسم الطبيعية يعني
الاستحمام به بارداً . في حالة العسجة لا يظلم أن تكون حرارة الماء في الاستحمام أقل من
١٥ درجة سنتغراد إلى ٢٥ درجة سنتغراد .

يشعر الإنسان في هذه الأثناء عند صب الماء على جسمه بقشعريرة غير قصيرة وذلك لأن الأوعية الدموية تنكش وتطرد الدم إلى داخل الجسم . وحين يشعر القلب بأول إحساس عسي من ذلك التأثير تكثر ضرباته ويمبر التنفس سعياً وندباً . ولكن بعد هذا التأثير مباشرة يعود الدم ثانياً بقوة إلى سطح الجلد كله فيكسبه لوناً أحمر وحرارة لطيفة وتستر العضلات راحة ونشاط ويميل إلى الحركة ، ويجري الدم بسهولة في الأوعية وتنظم ضربات القلب ويسهل التنفس ، ويشعر الجسم بعلامات تزيد فضل الماء البارد وأثيره الحسن في الجسم .

وللاستحمام بالماء البارد طريقتان : -

(١) الطريقة الأولى تكون بمسح الجلد باستنجة ماء بارد صرف أو مخزوج بالكحولونيا ويستعمل خاصة في النحاف الذين لا يقدرّون على احتمال الماء . واستعمالها يجب أن يكون مرة أو مرتين في اليوم والأفضل أن تجلس في فصل الصيف وقت اشتداد الحر ، ومتى اعتادها الجسم تيسرت مداومتها على مدار السنة .

فتمل الجسم بالماء البارد يكسبه نشاطاً ويقوي فيه الأعصاب وينشط الدورة الدموية ويزيل تضخم الغدد الليمفاوية والسنة ويزيد الجسم ساعة ويحملة أكثر مقاومة للأمراض وتغيرات الجو ، وأحسن الأوقات الملائمة للاستحمام بالماء البارد الصباح عند الاستيقاظ من النوم مباشرة إذ يكون الجلد دافئاً في جميع أجزائه ، أما مزاولته في أثناء النهار أو في المساء فنسب لبعض الأشخاص ذوي المزاج العصبي ارقاً وتعباً . ويجب أن لا تطول مدته ولا سيما إذا كان الإنسان لم يعتد الماء البارد . على أنه إذا ثبت أن الاستحمام بالماء البارد يفيد كثيرين فلا يلزم من ذلك أن يستحم به كل إنسان ، فإذا شعرت بقشعريرة أو تعب عام وأنحطاط في القوة أو إصداح فاعلم أن الاعتسال بالماء البارد غير ملائم لطبيعة جسمك فيجب تقليل مدته أو الكف عنه إذا لم تتغير الحالة بالاعتقاد التدريجي . ولا بد من فرك الجسم كله جيداً بعد صب الماء البارد عليه حتى تعود الحرارة إليه ويحمر سطحه . وإذا كان الإنسان ضعيف البنية تليس من الحكمة أن يستحم ماءً شديد البرودة . ويجب أن يخرج حالاً من الحمام عندما يشعر ببرد ورجفة .

والاستمرار في الاستحمام بالماء البارد يقوي عضلات الجسم ويزيل ما عليها من الدهن غير المنبذ ويزيد كرات الدم عدداً وقوة . ولذلك يكون الماء البارد أحسن علاج لمرض الأنيميا وضعف الدم .

وتعمل في الأجسام موفون على درجة برودته، وبمختلف باختلاف الأقاليم . ففي الأقاليم الحارة يجب أن تكون درجته بين ٢٥ - ٣٠ درجة سنغراد ، وبذلك يخفف عن أعضاء الهضم بعض المناعب التي تكادها إبطها اليومي ويزيد أعضاء الجسم قوة ويكسبها شدة وهذه لا تحصل إلا بالحركة مدة الاستحمام ، لأن المستحم بالماء البارد إذا جلس فيه بدون حركة يتاله البرد حالاً ويبطئ نموه وتصبح وظائفه الحيوية بعيدة عن الاعتدال .

وفي الأقاليم المعتدلة يجب أن تكون درجة حرارة الماء بين ٢٠ - ٢٥ درجة سنغراد في فصولها الحارة وعليها يحصل ما تقدم من الأبدال نفسها إذا كان الاستحمام مصحوباً بالحركة لها فيها من القوة على إيجاد رد الفعل والتخلص من أضرار البرد . وأما إذا كانت حرارة الماء ١٠ - ١٥ درجة سنغراد أو أقل فالأمر فيه يختلف ، فإن الجسم إذا لم يتمرد البرد من قبل والنفس دفعة واحدة في الماء المذكور أمسيب باحتقان داخلي وتناجبه ما بين زرف دموي والتهابات متفرقة وإسهال ودونستارياً .

وأصحاب الأمراض الدورية والمقاوية عم الذين يستفيدون من الاستحمام بالماء البارد يحصلون على فوائد كثيرة سنذكرها فيما بعد أما أصحاب الأمراض العصبية فيستحسن أن يتنمرا عنها . ومن أهم منافع الاستحمام بالماء البارد في فصل الصيف ولا سيما في المناطق الحارة ما يأتي :-

- ١ - تلطيف حرارة البدن وتخفيفها - ٢ - تقايل الذئخ الجلدي وتحسن الحواس المموية - ٣ - تخفيف سرعة الدم فيخرج عن القلب والشرايين - ٤ - تبيبه القوى المنطقة - ٥ - تقوية التنفس فيكثر اخراج حامض الكربون ويكثر امتصاص الأوكسجين - ٦ - غزارة البول ومساعدة الهضم - ٧ - إعطاء البدن قوة عمومية لاحتمال البرد إذ يكسب بعض المساعدة ضد النزلات والرشحات والالتهابات .

ولا ينكر أحد فضل الاستحمام بالماء البارد في كثير من الأمراض الحمية وخاصة الحمى التيفودية التي لا تخفي شدتها على أحد . فالماء البارد يخفف وطأة الحمى في هذه الأمراض ويباعد على نفس الجلد . وفي حالات الالتهابات عموماً وفي كسل المعدة وعسر الهضم والامساك وفي السمن ومضامة الجسم .

ويجدر بنا أن نحذر الشيوخ من الاستحمام بالماء البارد اثلا تحدث الاحتقانات العموية الداخلية ، ولكي يتجنبوا الالتهابات والزيف . وكذلك يجب الامتناع عنه في

الأمراض الرئوية والكظرية والتهريف والمزال والأمراض العقلية وأمراض الأعصاب والأمراض الجلدية وفي أمراض الرمل والحصوة .

ويصح الأطفال من الاستحمام بالماء البارد في الأشهر الأولى والسيدات في أثناء الطمث .

﴿ مدة الاستحمام ﴾ تكون بحسب مادة المستحم ودرجة حرارة الماء ، فإذا كانت درجة حرارة الماء أقل من ١٥ درجة سنتغراد تكون مدة الاستحمام من ٢ - ٥ دقائق ، وإذا كانت من ١٥ - ٢٠ درجة سنتغراد تكون مدة الاستحمام من ٥ - ١٠ دقائق ، وإذا كانت من ٢٠ - ٢٥ درجة سنتغراد تكون مدة الاستحمام من ١٠ - ٢٠ دقيقة .

ولا يجوز الاستحمام بتاتاً عقب الأكل مباشرة بل يلزم الانتظار ساعتين على الأقل . ولا خوف منه والجسم يتعذب هرقاً بعد مجهود جسماني ، بشرط أن يكون القلب في حالة طبيعية حتى لا يصاب همزة عنيفة من تأثير رد الفعل إذا لم يكن سليماً .

ب - ﴿ الاستحمام بالمش ﴾ والنظريشة الثانية تكون بمرشة خاصة تعرف بالمش - وله آلات خاصة بأشكال مختلفة - ويجب أن تكون أعلى من الرأس بنصف متر أو متر ، ومقدار الماء ومدة الرش يتوقفان على قدر طاقة الجسم . وتكون درجة حرارة مائه من ١٥ - ٢٠ درجة سنتغراد .

ويستحسن أخذ المش البارد صباحاً عقب النهوض من الفراش وبعد حمل بعض التريبات الرياضية ، فيكسب الأجسام ذات الاستعداد للرشح ، مناعة ، ويجب التمرد عليه صيفاً حتى إذا ما أقبل الشتاء أمكن للجسم تحمل درجة برودة الماء وتحمل تقلبات الجو شتاء . ولا تتم فائدة الحمام إلا إذا تلاه تدليك شديد ، فالتدليك فضلاً عن أنه منبه للدورة الدموية يحو البقع الجلدية الحمراء ويخلص الجلد من المواد الدهنية ويحمله شديد التورمة ثم يشف الجسم بمشقة خشنة .

﴿ طريقته ﴾ وطريقة أخذ المش البارد أن تفتح قليلاً وأنت عيّد عنه ، ثم تأخذ الماء بيدك وتدنك جسمك بسرعة وشدة حتى تضارب حرارة الجسم مع درجة حرارة الماء تدريجياً ، ثم تزيد القمع وتقف تحت الماء ، وبما أن اندفاع الماء من المش إلى

الرأس يسبب صداعاً عند التعرض لذلك بحسب وقاية الرأس بوضع الأيدي فوقها أو لبس طاقية من الكاوتشوك

﴿قائمه﴾ نظراً لكثرة فوائد استعمال الماء البارد وتقويته للجسم والعقل ، قد أنشأت معظم البلاد المتقدمة حمامات حموية لحماية الشعب حتى يستمتع بالاستحمام بالماء البارد بلا تعب ولا قلق .

وحام الدش يؤثر في الجسم بحسب درجة برودة الماء ، فأقل شيء يشعر به المستحم هو الاحساس بالاختناق بنوره شعوب الجلد ، وينقب ذلك رد الفعل هو نتيجة مقاومة أعضاء الجسم للبرد ، فيشعر الإنسان براحة وحرارة لطيفة تسري في جسمه ويتلون جلده باحمرار خفيف ويتنفس بازدياد لا يزيد عليه

وهو عظيم الفائدة في تنشيط الدورة الدموية ، وسكن للأعصاب ، وبجواب الدفء خصوصاً في فصل الشتاء ، ويكسب الجسم مناعة ضد أمراض البرد لمن نموده ، ولو أنه لا ينظف الجسم كالماء الساخن ، وهو يفيد أيضاً في حالات ضعف العضلات وتعدد المدة والأمعاء والروماتزم المفصلي المزمن وفي موارض الأمراض العصبية والنورستانيا والهستيريا . ومدته يجب أن تكون قصيرة لا تزيد على دقيقتين .

﴿ضرره﴾ لا يبرز أخذ الدش البارد في جميع حالات التزيق أو وجود استعداد له ، وفي أمراض القلب والشيخوخة وسن الطفولة ، والآ تطول مدته أكثر من دقيقة أو دقيقتين ، لأن إطالة المدة وشدة برودة الماء وتكراره في يوم واحد يسبب أرقاً واضطراباً في الأعصاب . كما أن استعماله في فصل الشتاء لا يوافق أكثر الأجسام وعلى الأخص الضعيفة منها .

وإن يجب عدم الاستحمام عقب الأكل مباشرة بل بعده بحوالي ساعتين على الأقل ، كذلك ليس من السموات أن يأكل الإنسان عقب استحمامه مباشرة ، بل يستحسن الانتظار ريثما تنظم الدورة الدموية ويترشح الجسم .

﴿الدش الاسكتلندي﴾ ويمكن استعمال طريقة هذا الدش الذي يبتدئ ساخناً وينتهي بارداً . أو يستعمل الدش المتعاقب وهو الذي يؤخذ بفترات متصلة مدة ثوان معدودة ، فيبدأ بالماء البارد ويمتد بالساخن ثم البارد فالساخن ، وهكذا حتى تنتهي مدة الاستحمام التي يجب أن تكون قصيرة ما أمكن .