

الاستحمام

بالماء البارد



للاستحمام على البحر

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

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

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
بخلقه الذين يمتون بنظافة اجسامهم فلم يبيدوا 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 :

الحمام البارد يجب إذا كانت درجة حرارة الماء أقل من حرارة الجسم الطبيعية يسمى
الاستحمام به بارداً . في حالة المسحة 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 يسيرة وذلك لأن الأوعية الدموية تنكش وتطرد الدم إلى داخل الجسم . وحين يشعر القلب بأول إحساس عسي من ذلك التأثير تكثر ضرباته ويسير السمس سعياً ودفءه دفئاً . ولكن بعد هذا التأثير مباشرة يعود الدم ثانياً بقوة إلى سطح الجلد كله فيكسبه لوناً أحمر وحرارة لطيفة وتشعر العضلات براحة 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 تباشر في فصل الصيف وقت اشتداد الحر ، ومتى اعتادها الجسم تيسرت مداومتها على مدار السنة .

فتمثل الجسم بالماء البارد يكسبه نشاطاً ويقوي فيه الأعصاب وينشط الدورة الدموية ويزيل تضخم الغدد الليمفاوية والسمنة ويزيد الجسم ساعة وبجمله 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 فتسبب 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 بالاعتیاد 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 المنيد ويزيد كرات الدم عدداً وقوة . ولذلك يكون الماء البارد أحسن علاج لمرض الأنيميا وضعف الدم .

وتعمل في الأجسام مرفوعة على درجة برودة، وبمختلف باختلاف الأقاليم . ففي الأقاليم الحارة يجب أن تكون درجته بين ٢٥ - ٣٠ درجة منفرداً ، 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 المنعجم 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 منفرداً في فصولها الحارة وعليها يحصل ما تقدم من الأفعال نفسها إذا كان الاستحمام مصحوباً بالحركة لها فيها من القوة على إيجاد رد الفعل والتنظيم من أضرار البرد . وأما إذا كانت حرارة الماء ١٠ - ١٥ درجة منفرداً أو أقل فالأمر فيه يختلف ، فإن الجسم إذا لم يتمرد البرد من قبل والنفس دفعة واحدة في الماء المذكور أمسيب باحتقان داخلي وتناجه ما بين زفه دموي والتهابات متفرقة وإسهال ودونستارياً .

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

- ١ - تخفيف حرارة البدن وتخفيفها - ٢ - تقابل النخز الجلدي وتحسن الحواس المموية - ٣ - تخفيف سرعة الدم فيخرج عن القلب والشرايين - ٤ - تنبيه القوى المنهضة - ٥ - تقوية التنفس فيكثر اخراج حامض الكربون ويكثر امتصاص الأوكسجين - ٦ - غزارة البول ومساعدة الهضم - ٧ - إعطاء البدن قوة منوية لاحتمال البرد إذ يكسب بعض المساعدة ضد النزلات والرشحات والتهابات .

ولا يتكرر أحد فضل الاستحمام بالماء البارد في كثير من الأمراض الحية وخاصة الحى الليفودية التي لا تخفي شدتها على أحد . فالماء البارد يخفف وطأة الحى في هذه الأمراض ويساعد على تنفس الجلد . وفي حالات الالتهابات عموماً وفي كسل المعدة وعسر الهضم والامساك وفي السمن وسخامة الجسم .

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

الأمراض الرئوية والكظرية والتهرب والمزك والامراض 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 سنتفراد تكون مدة الاستحمام من ٢ - ٥ دقائق ، وإذا كانت من ١٥ - ٢٠ درجة سنتفراد تكون مدة الاستحمام من ٥ - ١٠ دقائق ، وإذا كانت من ٢٠ - ٢٥ درجة سنتفراد تكون مدة الاستحمام من ١٠ - ٢٠ دقيقة .

ولا يجوز الاستحمام بتاتاً عقب الأكل مباشرة بل يلزم الانتظار ساعتين على الأقل . ولا خوف منه والجسم يتصيب حرقاً بعد مجرود 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 ماء من ١٥ - ٢٠ درجة سنتفراد

ويستحسن أخذ المش البارد صباحاً عقب النهوض من الفراش وبعد حمل بعض التربينات الريضية ، 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 ويجعله شديد التورمة ثم يشف الجسم بمشقة خشنة .

﴿ طريقته ﴾ وطريقة أخذ المش البارد أن تفتح قليلاً وأنت عيّد عنه ، ثم تأخذ الماء بيدك وتلك 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 صداداً 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 الانسان براحة وحرارة لطيفة تسري في جسمه ويتلون جلده باحمرار خفيف ويتنفس بازدياد لا يزيد عليه

وهو عظيم الفائدة في تنشيط الدورة الدموية ، وسكن للأعصاب ، وبحسب الدفء خصوصاً في فصل الشتاء وبكسب 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 يجوز أخذ الدش البارد في جميع حالات التزييف 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 ان 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 المسموح أن يأكل الانسان عقب استحمامه مباشرة ، بل يستحسن الانتظار ريثما تنظم الدورة الدموية ويستريح 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 .