

## ماذا يحدث للجسم عند الاستحمام "60" ثانية بالماء البارد في الشتاء؟



لا يزال الحمام الساخن هو المفضل لدينا في الشتاء للأبد، لذلك يمكنك الاستمرار في تشغيل السخان في الصباح، ولكن ماذا يحدث للجسم في حال التعرض لـ 60 ثانية مثلا من الماء البارد؟

وجدت دراسة حديثة أن المياه الباردة تؤثر على الجهاز العصبي السمبثاوي، وهو نظام فرعي في الجهاز العصبي يخلق استجابة تلقائية لأي حدث يُنظر إليه على أنه خطير أو مرهق أو مخيف. وبمجرد تنشيطه، تحدث زيادة في هرمون النورادرينالين (الذي يمكن أن يحسن الذاكرة أيضا)، وهو المسؤول عن زيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم.

لكن من المهم بشكل خاص توقي الحذر، لأن التدفق المفاجئ للمياه الباردة يمكن أن يشكل خطورة على الأشخاص المصابين بأمراض القلب.

وجدت دراسة كبيرة من هولندا أن الأشخاص الذين انتهوا من الاستحمام بتيار من الماء البارد أخذوا أيام إجازة أقل من العمل، مقارنة بأولئك الذين استحموا بالماء الساخن، بحسب موقع "ماكو".

طُلب من مجموعة من أكثر من 3000 شخص الاستحمام بماء ساخن يوميا لمدة شهر.

تم تقسيم مجموعة البحث إلى 4 مجموعات، طُلب من مجموعة إنهاء الاستحمام بـ 30 ثانية من الماء البارد، والأخرى بـ 60 ثانية من الماء البارد، والثالثة بـ 90 ثانية من الماء البارد.

أما المجموعة الرابعة، وهي الضابطة، فطلب منها الاستمتاع بدوش ساخن صافي دون أي تمديد بارد.

بعد فترة متابعة مدتها ثلاثة أشهر (64% استمروا في طريقة الماء البارد لأنهم أحبوا ذلك)، وجد الباحثون أنه من بين جميع المجموعات التي أنهت الاستحمام بالماء البارد، كان هناك انخفاض بنسبة 29% في تقارير الإجازة المرضية من العمل.

ليس من الواضح سبب قدرة الاستحمام بالماء البارد على منع الإصابة بالمرض، لكن الدراسات المختلفة تشير إلى فوائد كثيرة جدا لـ "القطرة الباردة":

#### تقوية جهاز المناعة

أظهرت دراسة أجريت على الرياضيين الشباب الذين غطسوا في الماء البارد 3 مرات في الأسبوع لمدة ستة أسابيع، زيادة في البروتينات التي تؤثر على معدل التمثيل الغذائي مما أدى إلى تنشيط طويل الأمد لجهاز المناعة.

#### فقدان الوزن

وجدت دراسة أن الغمر في الماء البارد يزيد من التمثيل الغذائي بنسبة 35%. في عملية التمثيل الغذائي، يحول الجسم ما نأكله ونشربه إلى طاقة، وبالتالي فإن التمثيل الغذائي الأعلى يعني حرق المزيد من الطاقة.

#### تحسين الدورة الدموية

عند التعرض للماء البارد، يحدث انخفاض في تدفق الدم إلى الجلد. في نهاية الاستحمام، يحتاج الجسم

إلى التسخين بحيث يكون هناك زيادة في تدفق الدم. وجدت دراسة فحصت الغمر في الماء البارد بعد التمرين أنه بعد أربعة أسابيع، تحسن تدفق الدم من وإلى العضلات.

## الحد من الاكتئاب

قد يخفف الاستحمام البارد أيضا من أعراض الاكتئاب. بسبب الكثافة العالية لمستقبلات البرد في الجلد، فإن الاستحمام البارد يرسل كمية هائلة من النبضات الكهربائية إلى الدماغ، والتي قد يكون لها تأثير مضاد للاكتئاب.

انطلقت دراسة تفحص العلاقة بين الاستحمام البارد ومستوى الاكتئاب، من فرضية أن الاكتئاب قد يكون ناتجا، من بين أمور أخرى، عن نقص الضغوطات الفسيولوجية في نمط الحياة مثل نقص التغيرات السريعة في درجة حرارة الجسم.

وجدت الدراسة أن التعرض للماء البارد ينشط الجهاز العصبي السمبثاوي، ويرفع مستوى بيتا إندورفين في الدم ويزيد من إفراز النورإبينفرين المتشابك في الدماغ أيضا، ما قد يخفف من أعراض الاكتئاب.