حمام البخار.. والجمال

تعد حمامات البخار من الوصفات التجميلية المتوارثة من حضارة لأخرى بل ومن بلد لآخر من أعوام عديدة، وقد شاع استخدامه بين اليونانيين القدامى والرومان ثمّ انتقل لبلاد الأتراك وعرف باسم "الحمام التركي" واستمر شائعاً لآلاف السنين حتى انتقل لشمال روسيا وعرف باسم "بانجا"، وهكذا استمر في انتشاره حتى وصل معظم أصقاع أوروبا وشاع استخدامه فيها ونالته التطورات وتنوع في الاستخدامات حتى صارت حمامات البخار أمراً سهل المنال بتكلفة محدودة وفي كلّ ِ مكان.

يختلف حمام البخار عن الساونا في كونه لا يدفع الغدد العرقية بالجسم لإفراز كميات من العرق بفعل الحرارة أو البخار بغرض إنقاص الوزن أو غيره، وإنما يعمل حمام البخار على تليين وإرخاء العضلات، وتجديد الطاقة واسترخاء كافة أعضاء الجسم لمواصلة أنشطتها بكفاءة أعلى، ويكون أعلى تأثير لحمام البخار بداية من درجة حرارة 43 درجة سيلزية وحتى 46 درجة سيلزية، بشرط أن يكون مولّد البخار المستخدم يحافظ على تدفق البخار بصورة منتظمة ومستمرة في كابينة محكمة لتفادي تأثير البخار على المصنوعات المحيطة بالكابينة، وعلى كلّ ِ حال فما يقصد بالبخار هو الحرارة الرطبة أو الرطوبة الساخنة التي يعالج بها الجسم في صورة بخار.

الآثار والفوائد من حمامات البخار:

يجدد حمام البخار حيوية الجسم ويساعد على إشعاره بالارتخاء والمتعة، بل ويفيد في العلاج الطبي لبعض الحالات تحت إشراف طبي، ولكن في كلّ ِ الأحوال لابدّ ألا يتم الاستشفاء أو التداوي أو التجميل بحمام البخار بدون إشراف طبي أو الرجوع للطبيب المعالج لكونه ممنوع على أرباب بعض الأمراض.

وهناك عدد من الحالات يوصف لها المداوة بحمامات البخار – سيرد ذكرها فيما يلي – وذلك وفقا لما أثبتته الأبحاث بجامعة ميونخ، ومنها بعض أمراض الجهاز التنفسي والسعال، فضلاً عن اضطرابات النوم وبعض مشكلات الجلد من جفاف، وتيبس العضلات وضعفها ومشكلات الأوعية الدموية، وتعمل الحرارة الرطبة في البخار الموجه على حفز تيار الدم وتنشيط الدورة الدموية، كما تعمل على تنظيف خلايا ومسام الجلد بدقة وفعالية عالية، كما تعمل على فتح المسام وإزالة خلايا الجلد الميتة والأوساخ منه تاركة إياه ناعماً نظيفاً بملمس حريري.

الطريقة الصحيحة لحمام البخار:

تعد الطريقة المثلى لحمامات البخار والساونا هي إتباع الخطوات التالية:

- أخذ حمام منعش قبل حمام البخار ودلك بشرة الجسم جيداً وتنظيفها.
- بعد الدخول لكابينة حمام البخار يجب ألا يطول المكث فيها عن ربع ساعة أو عشرين دقيقة كحد أقصى.
- لابدّ من إنعاش الجسم وتبريده دون مفاجأة أو صدمة الجسم بهواء بارد أو الماء الفاتر.
- إذا شعرت ببرودة قدميك فاغسليها بماء فاتر.
- يكفي جلستين أو ثلاث من البخار في الحمام الواحد.
- لابدّ من التبريد بين الجلسة والأخرى لبشرة جسمك.
- لا يجب الدخول لجلسة جديدة حتى يبرد الجسم بصورة صحيحة طبيعية.
- وتأكدي أنّ استرخاء جسدك بعد حمام البخار سيعمل كثيراً على التغلب على ضغوط يومك المتعددة، وكذلك تحسين كفاءة طاقتك الذهنية والبدنية.

الحمّام المغربي، كيف يكون؟

هل يفرحك أن تتعلمي إنجاز شيء جميل، دون الحاجة إلى الآخرين؟! والأجمل أن تقومي به بنفسك ولنفسك مبتعدة عن "خفايا" الصالونات.

فوائده:

ينظف البشرة جيداً ويزيل الخلايا الميتة، كما يعطي البشرة نعومة ورقة، ومع الاستعمال المتكرر يؤدي إلى تفتيح البشرة.

ما تحتاجين إليه:

1- يفضل ليفة مغربية (عند العطارين)، وإن لم تتوفر فأي ليفة متوسطة الخشونة.

2- يفضل صابون مغربي (عند العطارين) وإن لم يتوفر فأي صابون طبيعي (زيت زيتون)

3- ماء بارد

4- ما ورد (حسب الرغبة)

الطريقة:

1- أغلقي جميع منافذ الهواء (النوافذ، المروحة، الباب).

2- انقعي الليفة في ماء ساخن.

3- أغلقي البانيوا بالسدادة وافتحي الماء الحار حتى يمتلئ الحمام بالبخار.

4- في هذه الأثناء وحتى يمتلئ الحمام بالبخار قومي بعمل حمام زيت (ضعي على شعرك الزيت المفضل).

5- اغسلي جسمك بالماء الساخن، واجلسي في البانيوا قليلاً لعدة دقائق.

6- ضعي الصابون على جسمك ووجهك – عدا العينين – بالمسح وليس الفرك ووزعيه على كامل جسمك وانتظري عشر دقائق تقريباً.

7- في هذه الأثناء استغلي الفرصة وافركي قدميك بحجر القدمين أو الآلة الخاصة بتنظيفهما.

8- اغسلي الماء من جسمك تماماً.

9- افركي جسمك بالليفة بشكل دائري، تابعي الفرك على جميع جسمك عدا وجهك.

10- امسحي وجهك باسفنجة ناعمة برقة.

11- اغتسلي بالماء واغسلي شعرك بالشامبو المفضّل.

12- اغتسلي بماء بارد جدّاً (وليس مثلج) لإغلاق المسامات المفتوحة بعد البخار.

13- امسحي جسمك بماء الورد (حسب الرغبة).

14- نشفي بفوطة ناعمة.

ملاحظات:

1- عند شعورك بالاختناق أو عدم قدرتك على التنفس بسهولة، اقطعي الحمام واخرجي منه.

2- امتنعي عن وضع كريمات أو معطرات جسم أو أي شيء بعد الحمام مباشرة خوفاً من أن يسد المسامات

المفتوحة فيسبب التهابات أو إسوداد المنطقة.

المصدر: كتاب جمال البشرة والعناية بالوجه/ كيف تحافظين على نضارة بشرتك