

آداب دینی استحمام



قبل از رفتن به حمام، بهتر است نکات مهمی از جمله گرم بودن محیط حمام، آب و همچنین آماده بودن الزامات استحمام مانند مواد شست و شوئ را اولویت قرار دهیم. مرحله بعد توجه به موارد زیر است:

- بیماری
- استحمام در حالت ناشتا ضرر دارد و باعث ضعف کلی بدن می شود، حتی اگر بخواهید غسل کنید، بنابراین توصیه می شود، دست کم با خوردن مقداری عسل از ناشتایی دریابید. امام صادق (ع) هم فرموده اند: ناشتا حمام رفتن، بلغم و استحمام کردن بعد از خوردن غذا، صفرا و سودا را پاک می کند.
- بعد از هضم غذا به حمام بروید چرا که با شکم پر حمام رفتن باعث فساد غذا در معده می شود.
- پوست های حساس و بیمار باید قبل از استحمام بدن هایشان را با روغن های مخصوص روغن مالی کنند و ماساژ بدهند.
- افراد گرم مزاج حمامشان باید سبک تر و دمای محیط هم برایشان متعادل تر از دیگران باشد.
- در طب الرضا (ع) آماده است: هر کس که بخواهد فربه شود، باید یک روز در میان و هر کس گوشت زیاد داشته باشد و بخواهد لاغر شود، باید هر روز به حمام برود.

- شست و شو
- برای شستن موی سر، افرادی که ریزش مو دارند و جنس مویشان چرب است از صابون قهوه ای (ترکیبات گیاهی) و برای کسانی که موهای خشک دارند صابون زیتون، توصیه می شود.
- از جنگ انداختن به موها خود داری کنید. به هیچ وجه هم نباید از شامپو استفاده کرد، مگر شامپوهای گیاهی خاص.
- از صابون به طور غیر مستقیم استفاده کنید. به طور مثال آن را به لیف بمالید و سپس لیف را به بدن بکشید. در ضمن از لیف زبر استفاده نکنید و مراقب باشید که کف صابون برای طولانی مدت روی بدن نماند.
- برای نرم کردن موهایتان هم می توانید از گل سرشور استفاده کنید. این گل، کار نرم کننده های شیمیایی را انجام می دهد. برای این منظور بعد از استحمام و قبل از خروج از حمام، مقداری گل سرشور را خیس کنید و روی سر بمالید و بعد از چند دقیقه سر را بشوید و خارج شوید.
- کیسه کشی بخشی از فرایند استحمام است و نباید آن را ترک کرد. برای این منظور هم ابتدا لازم است بدن زیر آب گرم و بخارهای حاصل از آن برای مدتی طولانی خیس بخورد و سپس با استفاده از روش و رو کیسه پشمی، کیسه کشیده و چرک روی پوست قبل از تماس با صابون از پوست جدا شود.
- بهتر است برای شستن صورت از روش و رو بدون کیسه و به طور نرم و آرام استفاده کرد.
- برای استفاده از سنگ یا، باید ابتدا کف ایجاد شده از صابون را به کف یا بمالید، سپس سنگ یا را به کف یا بکشید، سنگ یا کشیدن را باید آرام و به مدت ۱۰ دقیقه انجام داد چرا که این کار باعث دفع برخی سموم از کف پا می شود.
- همچنین سنگ پاکردن باعث تنظیم چربی و قند خون می شود.

- نظافت
- یکی از آدابیه که در استحمام باید به آن توجه ویژه داشت، استفاده از نوره یا همان پودر مریاست که باید جایگزین تمام روش های اپیلاسیون شود که امروزه از آن استفاده می کنیم. اولین کارکرد استفاده از نوره هم، رعایت بهداشت و نظافت شخصی است که اسلام بیش از اندازه بر آن تأکید دارد. امیرمؤمنان علی (ع) هم درباره دیگر فواید استفاده از نوره فرموده اند: دارو کشیدن، دفع دل گیری و پیریشانی خاطر می کند.

- رعایت پوشش و حیا
- رعایت عفاف و حجاب در هر مکانی حتی حمام، از امور واجب است. در احایث معتبر آمده است: هر که به خدا و روز قیامت ایمان دارد، بی لنگ داخل حمام نشود، حتی اگر فرزند و والد باشد.

- آداب خروج
- قبل از خروج از حمام و پس از آب کشی، برای تعدیل دمای بدنتان، کمتر از یک دقیقه آب سرد را از مچ پا به پایین روی با هایتان بریزید.
- بلافاصله بعد از حمام هم فعالیت فیزیکی نکنید.
- بلافاصله لباس نپوشید و مدتی حوله به تن داشته باشید چرا که افراد به ویژه آن هایی که طبع تری هم دارند، بدنتان بعد از استحمام رطوبتی دفع می کند که با این کار به جای لباس، جذب حوله می شود. هنگام خشک کردن بدنتان، از خشک بودن گوش و لای انگشتان با هایتان هم مطمئن شوید.
- سرتان را به طور کامل خشک کنید.
- بهتر است به مدت سی تا شصت دقیقه آب یا مایعی نخورید و اجازه دهید که حرارت حاصل از استحمام فروکش کند. اگر خیلی تشنه هستید، مقداری آب ولرم را کمی شیرین و آن را مزه مزه کنید و بیرون بریزید یا اینکه جرعه جرعه میل کنید.
- روغن بنفشه برای خشکی پوست بعد از استحمام برای افرادی که طبعشان گرم و خشک است و روغن بادام شیرین یا زیتون هم برای کسانی که طبعشان سرد و خشک است بهترین گزینه است.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰ پیام رسان: ۰۲۱۰۴۴۵۸۰۶۰

فوت و فن های دوش گرفتن

درباره حمام کردن که در ظاهر عملی ساده است اما آداب خودش را دارد

گروه فرهنگ شهروندی ابرای خیلی ها حمام کردن و دوش گرفتن امری عادی و جزو برنامه های روزانه است در حالی که همین عمل ساده برای خود آدابی دارد. گاهی افراط و تفریط باعث می شود به لحاظ جسمی دچار بیماری های متعدد شویم. به عنوان نمونه با هر بار حمام کردن از انواع مواد پاک کننده استفاده می کنیم که هر کد امشان به نوعی بسیاری از باکتری های روی بدنمان را از بین می برند و می توانند سیستم ایمنی بدن را نیز ضعیف کنند. این در حالی است که از بین رفتن برخی باکتری ها در بدنمان، سلامتی و مقاومت در برابر بیماری ها را کاهش می دهد.



هر روز حمام نکنیم

بررسی های علمی نشان داده است که روزانه حمام کردن کار درستی نیست. از جمله دلایلی که مهر تأیید به نتایج این بررسی ها می زند عبارت است از:

- استفاده از آب خیلی سرد یا خیلی داغ به عملکرد ارگان های حیاتی مانند قلب برای کنترل دمای بدن و کارکرد منظم آن ها آسیب می زند.
- در اثر شست و شوی بدن با ابزار ها از جمله لیف و کیسه و مواد شوینده از جمله شامپوی بدن و سریا صابون، به پوست خود آسیب می رسانیم. این کار چربی موجود در لایه خارجی پوست را تحت تأثیر قرار می دهد. برخی سموم برای پوست لازم است، چون از آن در برابر ذرات خارجی محافظت می کند. هر گونه آشفته گی در پوست منجر به چین و چروک روی آن می شود.
- پوست با دوش گرفتن با حمام زیادی خشک می شود. در اثر این اتفاق تمایل به استفاده از مرطوب کننده افزایش می یابد. استفاده از کرم ها یا لوسیون های مرطوب کننده منجر به ورود سموم به جریان خون شده و بر سلامت کلی ما تأثیر می گذارند در نهایت باکتری های خوب را در بدن می کشند، باکتری هایی که برای سلامتی مان ضروری هستند.
- با برنامه ریزی برای حمام رفتن در وقت، مصرف آب، مصرف دیگر انرژی ها و هزینه های مربوط به مواد تمیز کننده پوست و مصرفه جویی می شود.

اول شناخت، بعد حمام

نوع پوست

برای آنکه کمتر دچار آسیب های ناشی از حمام رفتن های افراطی شوید به چند نکته زیر توجه کافی داشته باشید:

- **پوست چرب:** مواد شیمیایی مضر درون صابون می تواند پوست را خشک کند. امری که باعث می شود غدد چربی سبوم بیشتری تولید کنند و صورت در نهایت چرب تر و براق تر به نظر برسد.
- **پوست حساس و خشک:** دوش گرفتن بیش از یک بار در روز ممکن است باعث ملتهب شدن پوست شود. امری که خارش پوست را بیشتر می کند.

جنس مو

- **موهای فرو حالت دار:** یک بار شست و شوی موها در هفته کفایت می کند، چرا که این مدل مو برای حفظ رطوبت در خود به چربی نیاز دارد.
- **موهای صاف:** باید موهای خود را هر روز بشوید چرا که موهای صاف و کم حجم به راحتی و به سرعت چرب می شوند.
- **نکته:** در حمام شانه نزنید برای جلوگیری از گره خوردن موها و ایجاد مو خوره قبل از شست و شو، موها را به خوبی شانه بزنید.

۲ تا ۳ بار

متخصصان پوست توصیه می کنند برای جلوگیری از تحریک شدن پوست، بیشتر از دو تا سه بار در هفته حمام نکنید.

۲ دقیقه

بهترین نوع حمام کردن این است که حداکثر دو دقیقه در آب گرم قرار بگیرید و سپس آن را ولرم کنید.

سالنندان کمتر دوش بگیرند

استحمام روزانه برای سالنندان توصیه نمی شود، زیرا هم زمان با افزایش سن، پوست بدن نازک ترمی شود. استحمام باعث تبخیر آب از سطح سلول ها و سبب تسریع روند پیری پوست، افزایش احتمال بروز عفونت و التهابات پوستی می شود.



اگر اهل ورزش کردن هستید و زیاد عرق می کنید طبیعی است که بیشتر هم به حمام بروید. دوش گرفتن بلافاصله بعد از ورزش می تواند کمک کند عضلات سریع تر التیام یابند. جلو جوش زدن بدن را می گیرد و حتی دستگاه ایمنی بدن را تقویت می کند. این مسئله در مورد کسانی که در محیط بیرون یا در معرض مواد شیمیایی قوی کار می کنند هم صدق می کند و دوش روزانه به طور حتم برای این افراد مفید است.

دوش گرفتن بلافاصله بعد از خوردن غذا باعث افزایش وزن می شود. هضم غذا نیاز به جریان خون مناسب در معده دارد. وقتی زیر دوش می روید، دمای بدنتان پایین می آید که سیستم گوارش شما را سرد گرم می کند. اگر این کار را به طور منظم انجام دهید، ممکن است به سیستم گوارش شما آسیب برساند و باعث افزایش وزن شما شود.



دوش های ورزشی!

اصول شست و شو

- باید در هر دفعه که دوش می گیریم حواسمان به باقی مانده موادی که به سر و بدنمان زده ایم باشد. چرا که بی توجهی به شست و شوی اصولی می تواند به خارش پوست و مسدود شدن منافذ آن منجر شود.
- از ناخن برای شستن و ماساژ موها استفاده نکنید، چون باعث آسیب بیشتر می شود و پوست سر را پوسته پوسته می کند.
- از حوله های نرم برای خشک کردن بدن استفاده کنید زیرا اگر به شدت خود را با حوله خشک کنید، ممکن است مشکلاتی مثل خشکی پوست را بدتر کند و منجر به شکستگی و آسیب موشود. خشک کردن نقاط مختلف بدن به ویژه کشاله ران و بازوها را مد نظر قرار دهید، زیرا باقی ماندن رطوبت در این نقاط باعث فراهم آمدن شرایط مناسب برای رشد میکروب ها می شود.

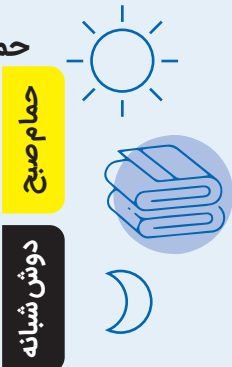
حمام کردن با چاشنی بهداشت

- کف حمام بیشترین باکتری را دارد. پس به هیچ عنوان پابرهنه در حمام راه نروید. در هر متر مکعب حمام ۲ میلیون باکتری رشد می کند.
- شست و شو و تعویض بموقع لیف های حمام امری ضروری است. بهتر است لیف ها را هر سه ماه یک بار تعویض کنید و بعد از هر پنج بار استفاده با ماشین لباس شویی بشویید.

حمام کردن به وقت صبح و شب

● مطالعات زیادی در این باره انجام شده است که نشان می دهد دوش صبحگاهی به کسانی که به واسطه کار یا تحصیل خود دچار استرس می شوند آرامش می دهد و به ایجاد تمرکز، خلاقیت و ابتکار در آن ها کمک می کند.

● عرق، چربی ها و مواد آلودگی را که در طول روز روی پوست بدن ایجاد شده است از بین می برد، منافذ پوست را باز می کند و باعث طراوت و شادابی پوست و همچنین باعث خواب بهتر در شب می شود.



حمام صبح

دوش شبانه

