

ΤΟ ΨΥΧΡΟΝ ΚΑΙ ΘΕΡΜΟΝ ΥΔΩΡ ΕΝ ΤΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Γράφοντες τὸ ἀνωτέρω ἄρθρον περὶ καταιονήσεως (douche) δὲν εἶχομεν ὑπ' ὄψει μας τὸ ἔργον τοῦ ἱατροῦ Hericourt «L' Hygiene Moderne» ἐν τῷ ὁποίῳ γίνεται ἀρκούντως λόγος περὶ ψυχροῦ καὶ θερμοῦ douche καὶ γενικῶς περὶ τοῦ ρόλου, τὸν ὁποῖον παίζει ἐν τῇ ὑγιεινῇ τὸ ψυχρὸν καὶ θερμὸν ὕδωρ.

Τὸ ἐν λόγῳ λαμπρὸν βιβλίον ἐσχάτως ἐπρομηθεύθημεν καὶ ἀναγνώσαντες τοῦτο εἶδομεν ὅτι διαπραγματεύεται θαυμάσια τὰ εἰρημένα ζητήματα.

Ἐνεκα τούτου θὰ παρακαλέσωμεν τοὺς ἀναγνώστας τοῦ «Ἀστὲρος τῆς Ἀνατολῆς» ὅπως ἐπιτρέψωσιν ἡμῖν ν' ἀποσπάσωμεν ἐκ τοῦ εἰρημένου ἔργου τὰ ἀκόλουθα, καίτοι ταῦτα ἐν πολλοῖς εἶνε ἐπανάληψις τῶν ὑφ' ἡμῶν ἐν τῷ προηγουμένῳ ἄρθρῳ γραφομένων.

*
* *

Ἡ χρῆσις τοῦ ψυχροῦ καὶ θερμοῦ ὕδατος εἰς λουτρά, πλύσεις καταιονήσεις κλπ. εἶνε ἐν ἑμμεσον, ἀλλὰ πολύτιμον, μέσον, ἀγῶνος κατὰ τοῦ ψύχους καὶ τῆς θερρότητος. Ἡ ἐπίδρασις τῶν δύο τούτων ἰσχυρῶν παραγόντων τῆς ὑγιεινῆς εἶνε ἀρκετὰ πολυπλοκος, καὶ διὰ νὰ σχηματίσῃ τις σαφῆ περὶ τοῦ ζητήματος τούτου ἰδέαν, πρέπει νὰ γνωρίζῃ μερικὰ φυσιολογικὰ φαινόμενα.

Εἰς τὴν ὑγιεινὴν ἢ ἐκλογὴν τοῦ ψυχροῦ ἢ τοῦ θερμοῦ ὕδατος εἶνε ζήτημα ἐπακριδῶς καθωρισμένον.

Τὸ πολὺ ψυχρὸν (περὶ τὸ 0°) καὶ τὸ πολὺ θερμὸν (περὶ τοὺς 50°) ὕδωρ ἐξασκοῦσιν ἐπὶ τῶν ἀγγείων τοῦ σώματος ἐπίδρασιν ὁμοιογενῆ. Τὰ ἀγγεῖα διὰ τῆς ἐπαφῆς καὶ τοῦ ψυχροῦ καὶ τοῦ θερμοῦ ὕδατος συσπῶνται καὶ εἶναι ἐξ ἴσου δυνατὸν νὰ σταματήσωμεν αἱμορραγίας καὶ διὰ τοῦ ψυχροῦ καὶ διὰ τοῦ θερμοῦ ὕδατος. Ἐν τούτοις ἡ χρῆσις τοῦ ψυχροῦ ὕδατος προξενεῖ πάντοτε ἀντίδρασιν κατὰ τὸ μᾶλλον ἢ ἥττον ζωηράν, συμφώνως τῇ ὁποίᾳ, τὰ ἀγγεῖα, συσπῶμενα κατ' ἀρχάς, διαστέλλονται ἔπειτα λίαν δραστηρίως.

Εἰς θερμοκρασίας μετρίας καὶ δι' ἀπλῆς ἐπαφῆς πρὸς τὸ δέρμα, τὸ ψυχρὸν ὕδωρ (περὶ τοὺς 10°) καὶ τὸ θερμὸν ὕδωρ (περὶ τοὺς 40°) ἐπίδρουν μόνον ἐπὶ τῆς ἐπιπολῆς φλεβικῆς καὶ τριχοειδοῦς κυκλοφορίας, ὅποτε ἡ ἐπίδρασις των εἶνε ἀπολύτως ἀντίθετος. Τὸ ψυχρὸν ὕδωρ ἐπιφέρει σύσπασιν τῶν τριχοειδῶν καὶ ἀναιμίαν εἰς τὸ δέρμα, ἐνῶ τὸ θερμὸν ὕδωρ προκαλεῖ διαστολὴν τῶν τριχοειδῶν. Διὰ τοῦ ὀφθαλμοῦ τὰ ἀν-

τίθητα ταυτα αποτελέσματα εκδηλούνται, ή μὲν σύσπαισις τῶν ἀγγείων μὲ ὠχρότητα τοῦ δέρματος, ή δὲ διαστολή μὲ ἐρυθρότητα.

Τὸ χαρακτηριστικὸν ἐν τῇ ἐπιδράσει τοῦ ψυχροῦ εἶναι ὅτι τὴν ἀναιμίαν, ή ὁποία προκαλεῖται εἰς τὸ δέρμα λόγῳ τῆς ἐπαφῆς του, διαδέχεται μία ὑπεραιμία, ή ὁποία θερμαίνει ἐκ νέου τὸ ψυχθὲν μέρος, μόλις παύσῃ ή ἐπαφή αὐτή (φαινόμενον ἀντιδράσεως). Δυνάμεθα ἐπομένως νὰ χρησιμοποιήσωμεν τὸ ψυχρὸν ὕδωρ ἰδίως διὰ νὰ ἐπιφέρωμεν θερμότητα, νὰ καταπολεμήσωμεν δηλονότι τὸ ψυχρὸν. Καὶ ή παράδοξος αὐτὴ ἐνέργεια παίζει σπουδαῖον ρόλον εἰς τὴν ὑγιεινὴν τοῦ ἀτόμου.

Πολλὰ ἀδιαθεσίαι καὶ ἀσθένειαι κατ' ἀρχὰς ἔχουσιν ὡς αἰτίαν τὸ ψυχρὸν καὶ ἰδίως τὸ κρυολόγημα· καὶ τὸ κρυολόγημα πραγματοποιεῖται ὅταν, κατόπιν μιᾶς ἐπιδράσεως τοῦ ψυχροῦ, ή φυσικὴ ἀντίδρασις δὲν ἐπέρχεται.

Εἰς τὸν φυσιολογικὸν ἄνθρωπον, τὸν ὑγιᾶ καὶ καλῆς κρᾶσεως, τὴν σύσπαισιν τῶν ἀγγείων, ή ὁποία προκαλεῖται ἀπὸ ἐπαφὴν ψυχροῦ ὕδατος ή ψυχροῦ ἀέρος ὀφείλει ν' ἀκολουθήσῃ ἀμέσως διαστολὴ τῶν ἰδίων ἀγγείων.

Ἡ διαστολὴ αὐτὴ προλαμβάνει τὰς ἐσωτερικὰς συμφορήσεις· πρόκειται περὶ τῆς φυσικῆς ἀντιδράσεως, ή ὁποία ἐξουδετερώνει τὰς συνεπείας τοῦ κρυολογήματος.

Ἀλλὰ εἰς ἀνισσορόπους τῆς κυκλοφορίας, εἰς ἀνθρώπους λυμφατικῆς κρᾶσεως, ή σωτήριος αὐτὴ ἀντίδρασις ἐκτελεῖται κακῶς καὶ ἀτελῶς ή καὶ δὲν παρουσιάζεται ποσῶς. Καὶ τότε ἀρχίζει ή ἀτελείωτος σειρά καταρροῶν καὶ νευραλγιῶν.

Εἰς τοὺς ἀνθρώπους λοιπὸν τούτους τοὺς ἔχοντας φυσικὴν ἀντίδρασιν πληγμμελῆ καὶ ἀμυνομένους ἀνεπαρκῶς κατὰ τοῦ ψύχους ἐπιβάλλεται μία σκληραγωγία μὲ ψυχρὸν douche.

ὑπὸ τὴν ἐπίδρασιν τῆς ψυχρολουσίας τὸ μυϊκὸν στρώμα τῶν τριχοειδῶν ἀγγείων ἀναπτύσσεται, ἐνδυναμοῦται καὶ ἐκτελεῖ τὸ καθήκον του θαυμάσια, ὅταν παρουσιασθῇ ή ἀνάγκη.

Ἡ δύναμις τῆς ψυχρᾶς καταιονήσεως εἶναι κολοσιαια· διορθοῖ τὰς ὑπερβολικὰς εἰς κρυολόγημα εὐαισθησίας ἀπὸ τὰς ὁποίας ὑποφέρουν μερικοὶ ἄνθρωποι καὶ προφυλάσσει ἀπὸ πολλὰς ἀδιαθεσίας καὶ ἐνίοτε σοβαρὰς ἀσθενείας.

Τὸ ψυχρὸν douche πρέπει νὰ λαμβάνηται κατ' ἀρχὰς σύντομον καὶ εἰς βολὴν (en jet) βραδύτερον δύναται ν' ἀκολουθήσῃ douche ἐν εἰδει βροχῆς.

Ἐν πάσῃ περιπτώσει δὲν πρέπει ποτὲ νὰ ἐκθέσῃ τις τὸ σῶμά του εἰς douche πρὶν ή κάμη προηγουμένως περίπατον ή γυμναστικὴν καὶ προετοιμάσῃ οὕτως εἶπειν τὸ σῶμα του.

Τὸ νὰ κάμη τις χρῆσιν ψυχροῦ douche ἐνφ' τὸ

σῶμα εἶναι ἤδη ψυχρὸν εἶναι ἀνθυγιεινόν, εἴτι δὲν θὰ ἐπέλθῃ ή φυσικὴ ἀντίδρασις.

Ἡ ψυχρολουσία ἔχει θαυμασίως διαλυτικὰς ιδιότητας. Ὅσῳ εἰς Ἀγγλοὺς πυγμαίους, οἱ ὁποιοὶ ὡς γνωστὸν ὑποβάλλονται εἰς τελειοτάτην εἰδικὴν ὑδροθεραπευτικὴν προπόνησιν, βλέπει τις μώλωπας ὀφειλομένους εἰς βίαια κτυπήματα κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τοῦ ἀγωνισματός των, ν' ἀπορροφῶνται ταχύτατα.

Καὶ μένει τις ἐκπληκτος διαπιστῶν ὅτι γρονθοκοπήματα φοβερὰ καταφερόμενα ἐπὶ τῆς κεφαλῆς ή τοῦ προσώπου δὲν ἀφήνουν σχεδὸν ἴχνη εἰς τοὺς ἐπαγγελματίας αὐτοὺς ἐνφ' εἰς ἄτομα μὴ σκληραγωγηθέντα διὰ τῆς ὑδροθεραπείας κτυπήματα δεκάκις ὀλιγώτερον δυνατὰ ἐπὶ τῶν ἰδίων μερῶν, ἐπιφέρουν μωλωπισμοὺς ὀγκώδεις. Διὰ τὸν αὐτὸν λόγον πυγμαῖχοι σκληραγωγημένοι δύναται νὰ διατηρήσωσι τὴν χρῆσιν τῶν ὀφθαλμῶν των μεθ' ὅλα τὰ κτυπήματα τὰ κατενεχθέντα ὑπὸ τῶν ἀντιπάλων των ἐπὶ τοῦ προσώπου των Οἰδημα τῶν βλεφάρων οὐδέποτε παρατηρεῖται.

Ἡ σκληραγωγία διὰ τῆς ὑδροθεραπείας δὲν εἶναι δυνατὴ εἰς ὅλας τὰς ἡλικίας. Ἡ ἀντίδρασις εἰς τὸ ψυχρὸν douche, ἥτις εἶναι πάντοτε ἐξησφαλισμένη κατὰ τὴν νεότητά εἶναι ὀσκόλος καὶ ἀμφίβολος μετὰ τὰ τριάκοντα καὶ δύναται νὰ μὴ ἐκδηλοῦται μετὰ τὰ τεσσαράκοντα· ή ἀντίδρασις δ' αὐτὴ προϋποθέτει ἀγγεία στερεὰ καὶ καρδίαν εὐρωστον.

Εἰς τὴν ὄριμον ἡλικίαν ἀρμόζει μᾶλλον τὸ θερμὸν douche, τὸ ὁποῖον, χωρὶς νὰ κουράζῃ τὴν καρδίαν, τὸ ἦπαρ καὶ τὰ νεφρά, ἔχει ἄ φαλῶς ἐνέργειαν τόσον εὐεργετικὴν ὅσον καὶ τὸ ψυχρὸν douche. Ἀλλὰ μὲ τὸ θερμὸν douche δὲν ἐπέρχεται σκληραγωγία κατὰ τοῦ κρυολογήματος.

Διὰ τοῦ ψυχροῦ douche ἔχομεν τὴν ὑγιεινὴν προπόνησιν καὶ σκληραγωγίαν.

Διὰ τοῦ θερμοῦ douche ἔχομεν ἀπλῶς ἐνέργειαν ὑγιεινὴν. Ἄλλως τε ή ὑγιεινὴ τῆς ὄριμου ἡλικίας ἔχει ἀνάγκην μᾶλλον φροντίδων παρὰ σκληραγωγίας.

Οἱ ἀρθριτικοὶ μὲ τὴν χαρακτηριστικὴν βραδείαν θρέψιν των ὀφελοῦνται ἀπὸ τὴν ψυχρὰν ὑδροθεραπείαν, ἀλλὰ μόνον κατὰ τὴν νεότητά των καὶ ἕνεκα τούτου, εἶναι ἠναγκασμένοι πολὺ ἐνωρίς νὰ ἐγκολπωθοῦν τὸ θερμὸν ὕδωρ.

Αἱ φυσιολογικὰ κρᾶσις καὶ ἰδίως οἱ λυμφατικοὶ δύναται νὰ παρατείνωσι περισσότερον τὴν χρῆσιν τοῦ ψυχροῦ ὕδατος.

Μετὰ τὸ τριακοστὸν ἔτος τὰ ψυχρὰ λουτρά δὲν εἶναι ἀκίνδυνα διὰ τοὺς ἀρθριτικούς.

Οἱ Ἰάπωνες, ὅτινες λόγῳ τοῦ κλίματος τῆς χώρας των εἶναι ἐκτεθειμένοι πολὺ εἰς ρευματισμοὺς γνωρίζουν νὰ προφυλάσσωνται ἀπ' αὐτοὺς μὲ καθημερινὴν χρῆσιν λουτρῶν πολὺ θερμῶν (μεταξὺ 40° καὶ 42°) διαρκείας τριῶν λεπτῶν.

Ἡ χρῆσις τοῦ θερμοῦ ὕδατος ἔχει τὸ ἐξῆς παράδο-

ξον χαρακτηριστικὸν· καταπολεμεῖ τὴν θερμότητα ὅπως τὸ ψυχρὸν καταπολεμεῖ τὸ ψυχρὸς καὶ τὸ κρυολόγημα.

Ἡ ιδιότης αὕτη εἶνε ἀληθῆς δι' ὅλας τὰς ἡλικίας, δι' ὅλας τὰς κράσεις, εἰς ὅλα τὰ κλίματα. Ἀλλὰ ἀπὸ τὴν εὐεργετικὴν ταύτην ιδιότητα τοῦ θερμοῦ ὕδατος ὠφελοῦνται ἰδίως οἱ κάτοικοι τῶν θερμῶν κλιμάτων. Εἰς τὰς χώρας ταύτας ὁ ὀργανισμὸς δὲν ἔχει ἀνάγκην νὰ σκληραγωγηθῆ κατὰ τοῦ ψύχους· ἐκεῖνο τὸ ὁποῖον χρειάζεται εἶνε ἡ προπόνησις τοῦ δέρματος διὰ μίαν εὐκόλον καὶ ἄφθονον ἐφίδρωσιν, διότι ἡ ἐφίδρωσις εἶνε τὸ μόνον μέσον, τὸ ὁποῖον ἐπιτρέπει εἰς τοῦτο ν' ἀμυνθῆ κατὰ τῆς ζέστης.

Ἡ προπόνησις λοιπὸν αὕτη εἰς τὴν ἐφίδρωσιν εἶνε ἀκριβῶς τὸ ἀποτέλεσμα τῆς ἐφαρμογῆς τοῦ θερμοῦ ὕδατος εἰς λουτρὰ ἢ douche. Οἱ κάτοικοι τῶν θερμῶν χωρῶν ἔχουν ἀναγνωρίσει, ἀπὸ παλαιοτάτων χρόνων, τὴν ἄκρως εὐεργετικὴν ἐπίδρασιν τοῦ θερμοῦ ὕδατος, ἀφοῦ ἡ ἐγκαθίδρυσις τῶν «χαμάμ» παίζει σπουδαῖον ρόλον εἰς τὸν ἀνατολικὸν πολιτισμὸν καὶ ἰδίως εἰς τοὺς Ἀραβας.

Οἱ ζήσαντες εἰς τὰ κλίματα ταῦτα γνωρίζουν καλῶς ὁποῖον αἴσθημα εὐεξίας καὶ δροσερότητος δοκιμάζει τις διερχόμενος ἀπὸ πολὺ θερμὸν λουτρὸν ἐν καιρῷ καύσωνος.

Ἀνακεφαλαιοῦντες σημειοῦμεν ὅτι ἡ συνταγὴ τῆς χρήσεως τοῦ θερμοῦ καὶ ψυχροῦ ὕδατος ἐν τῇ ὑγιεινῇ ἀποκρυσταλλοῦται εἰς τὸ ἐξῆς παράδοξον ἀξίωμα : κατὰ τοῦ ψύχους τὸ ψυχρὸν ὕδωρ καὶ κατὰ τῆς θερμότητος τὸ θερμὸν ὕδωρ.