

أجمل 10 مناطق للاستشفاء حول العالم



إعداد: خنساء الزبير

تتميز مناطق مختلفة من العالم بوجود ينابيع ساخنة أو أرض طينية من نوع خاص، أو مسطحات ملحية؛ ويشكل كلٌ منها مقصداً للباحثين عن الشفاء من علّة معينة، وفي الوقت نفسه التمتع بالطبيعة المحيطة بالمكان. وهناك عدة بقاع تتراعى في شتى مناحي الكرة الأرضية في التالي 10 منها

البحر الميت - الأردن - 1

الصورة



اشتهرت هذه البحيرة المالحة غير الساحلية بخصائصها الصحية، حيث يمكنك الاستفادة من طينها الأسود بنثره على

بشرك لتقشيرها من الجلد الميت، وتجديد الخلايا، أو لتهدئة الأمراض الجلدية كمرض الصدفية، بجانب قوته الطبيعية التي يُقال إنها تعالج الربو والتهاب المفاصل وهشاشة العظام، وغير ذلك. وهناك ميزة فريدة أخرى، وهي أن عند 400 متر تحت مستوى سطح البحر يتم ترشيح الأشعة فوق البنفسجية الضارة من خلال كل من طبقة التبخر التي تعلو البحر الميت وطبقة الأوزون وطبقة إضافية من الغلاف الجوي، وهذا يعني أن الأشخاص الذين يأخذون حمامات الشمس بالجسم من دون التعرض لخطر (D) يمكنهم امتصاص الآثار المفيدة لأشعة الشمس في زيادة مستويات فيتامين الإصابة بحروق الشمس وتلف الجلد.

جزيرة ياكوشيما- اليابان-2

الصورة



تعتبر منطقة الغابات المطيرة الجبلية التي تغطي خمس مساحة هذه الجزيرة الجزيرة بقعة قوة شهيرة في اليابان، ففي هذه المنطقة توجد شجرة أرز عملاقة تُعرف باسم «جومون سوجي» يقدر العلماء أنها يتراوح عمرها بين 2000 و7200 عام، ويقال إنها أقدم شجرة في الجزيرة، ويعتقد بأنها وعدد كبير من الأشجار الأخرى التي يبلغ عمرها آلاف السنين لها خصائص علاجية.

حفرة الشفاء- جزر البهاما-3

الصورة



بركة مياه عذبة لا مثيل لها، ولا يمكن الوصول إليها إلا بالقوارب، وتقع هذه المساحة الهائلة في شرق بيميني بجزر البهاما. ويزعم البعض أن القناة الباردة للمياه العذبة التي تلتف مع المياه المالحة الدافئة خارج غابات المانجروف البهامية هي الدواء الشافي تماماً؛ وحتى تحصل على الفائدة القصوى من المعادن عليك الاستعانة بمرشد في قارب. وقام الباحث في الفسيولوجيا العصبية الدكتور ريتشارد وينجيت بفحص تركيبة هذه الحفرة، ووجد أنها تحتوي على مستويات عالية من الليثيوم والكبريت والمغنيسيوم. ويستخدم الليثيوم لعلاج اضطرابات المزاج، والمغنيسيوم لتحسين عمل العضلات وإنتاج الطاقة، والكبريت ضروري لعمل الجسم ما يجعل حفرة الشفاء مفيدة للصحة النفسية والجسدية.

تاوس - نيومكسيكو-4

الصورة



يعتبر «أوجو كالينت» أحد أقدم المنتجعات الصحية في أمريكا، وهناك يمكنك الاستمتاع بالمنحدرات الصحراوية والغطس في أحواض الطين، وكلّ منها يتميز بخصائصه العلاجية. وتتميز هذه المنطقة أيضاً بمكانتها الواضحة

باعتبارها الينابيع الساخنة الوحيدة في العالم التي تحتوي على أربعة أنواع مختلفة من المياه المعدنية الخالية من الكبريت، وهي تحتوي على الحديد والزنبرخ والصودا والليثيوم. ويفترض أن الينبوع الذي يحتوي على الحديد مفيد لصحة المناعة، فيما يمكنك القفز داخل بركة الصودا المحاطة بالصخور إذا كنت تأمل بتهدئة عقلك المرهق.

سالت فلاتس جان ثيل - كوراساو -5

الصورة



بمجرد وصولك إلى هذه الجزيرة الهولندية الكاريبية ستشاهد طيور النحام (الفلامنجو) البرية، أما البرك المعدنية الطبيعية الموجودة هنالك فمن غير الممكن الوصول إلى أعماقها (مثل البحر الميت إلى حد كبير) بسبب التركيز العالي للمعادن، ويكون الاستمتاع بهذه المياه المنعشة في الطرف الشرقي من الجزيرة

قد يؤدي الاستحمام في هذه المسطحات الملحية إلى إخماد تهيج الجلد ويجعلك تشعر بمزيد من الهدوء النفسي ويخلصك من أي طاقة سلبية.

ينابيع ساراتوجا - نيويورك -6

الصورة



يوجد الكثير من المياه المعدنية التي يمكن رؤيتها في هذه المدينة الساحرة التي تحمل اسم مياه الينابيع الشهيرة، وفي منتزه ينابيع ساراتوجا الحكومي يمكنك ركوب الدراجة أو السير في طريقك حول الفدان الأخضر لتذوق العديد من الينابيع التي تحتوي على الحديد والمغنيسيوم والكالسيوم والبوتاسيوم وغير ذلك، والتي يُزعم أنها تعالج الأمراض الجلدية ومشاكل الجهاز الهضمي، وتجعلك تشعر بتحسن شامل، ومنذ القرن الثامن عشر والزوار يأتون إلى هذا المكان رغبة في الشفاء. وأثناء رحلتك، إضافة إلى التجول في الينابيع لشرب المياه، يمكنك أيضاً أخذ حمام معدني خاص

البحيرة المرقطة - كولومبيا البريطانية-7

الصورة



توجد هذه البحيرة الفريدة من نوعها في وادي أوكاناغان بمنطقة كولومبيا البريطانية في كندا، وهي بحيرة معدنية متألئة بالألوان الأزرق والأخضر والأصفر، ويتغير السطح المرقط في أشهر الصيف الحارة بسبب التبخر، كما أنها من أكثر الأماكن المملوءة بأعلى الكميات في العالم من الكالسيوم وكبريتات الصوديوم وكبريتات المغنيسيوم. إضافة إلى ذلك تحتوي على مستويات عالية بشكل مذهل من ثمانية معادن غير هذه، وكميات صغيرة من أربعة أخرى بما في ذلك الفضة والتيتانيوم؛ ويقال إن كل دائرة أو «بقعة» في الماء لها خصائصها الطبية والعلاجية

حمام الرمل بمنتجع إيبوسوكي - اليابان-8

الصورة



يقع في محافظة كاجوشيما اليابانية، وهو الحمام الرملي الطبيعي الوحيد في العالم، وظل الناس يسافرون على مدى أكثر من 300 عام، من داخل اليابان وخارجها، إلى هذا الشريط الساحر من ساحل إيبوسوكي للاستلقاء في حفرة ضحلة على الشاطئ، ونظراً لأن الينابيع الحارة البركانية تصطف على هذا الشاطئ فإن الرمال تصل درجة حرارتها إلى 50 درجة مئوية. وجد باحثون في أن هذه الحمامات الرملية تعمل على تحسين الدورة الدموية

شلالات نياجرا - نيويورك-9

الصورة



بجانب المنظر المذهل يُعتقد أن هذه الشلالات هي مصدر طبيعي للأيونات السالبة، وهي عبارة عن جزيئات في الهواء مشحونة بالكهرباء والتي قد تكون لها تأثيرات فسيولوجية إيجابية في ما يتعلق بتحسين المزاج والتوتر؛ أي أن الماء المتدفق من شلالات نياجرا يطلق الأيونات السالبة في الهواء والتي تجعلك في حالة من الانتعاش البدني والروحي

نافورة ليثيا آشلاند - أوريجون-10

الصورة



قم برحلة إلى حديقة ليثيا التي تقع على طول خور آشلاند في جنوب ولاية أوريجون، وستجد نافورة مملوءة بمياه ليثيا، والتي سميت باسم رواسب أكسيد الليثيوم الطبيعية في الينبوع. وتم الترويج لهذه المياه منذ أواخر القرن التاسع عشر باعتبارها داعم للصحة، وفي عام 1911 اكتشف المسؤولون في آشلاند أنها تقع بجوار ثاني أكثر مياه الينابيع المحملة بالليثيوم، لذلك تقرر ضخ هذه المياه إلى المدينة