



استحمام در قرون وسطی

Spa History

با افول امپراطوری روم، اغلب حمام‌های عمومی به محلی برای شهوت‌رانی تبدیل شدند و چنین کاربردی به جای درمان بیماری‌ها در آن به انتشار آن منجر شد. بین مردمان اروپا عقیده مشترکی شکل گرفت که حمام مداوم باعث افزایش بیماری و درد می‌شود. مقامات کلیسای قرون وسطی از این عقیده حمایت کرده و تلاش فراوانی برای به تعطیلی کشاندن حمام‌های عمومی نمودند. مقامات روحانی بر این عقیده بودند که حمام عمومی محیطی باز برای رفتارهای



ضد اخلاقی و بیماری ایجاد نموده است. مقامات کلیسای کاتولیک روم حتی در تلاشی نافرجام جهت توقف بیماری مسری سفلیس از نابود کردن اروپا، حمام عمومی را ممنوع اعلام کردند و به‌طور کلی این عصر با کاهش تعداد حمام‌های عمومی همراه بود.

مردم به باور یافتن چاه‌های مقدس به جستجو و انتخاب چند چشمه آب گرم و سرد پرداختند تا بیماری‌های مختلفی را درمان کنند. در عصر التهایات مذهبی، فواید آب را به خدا و یا یکی از قدیس‌ها نسبت می‌دادند. در سال ۱۳۲۶ میلادی یک متخصص آهن اهل لیژ بلژیک به نام کولین لو لوپ چشمه‌های آهن‌دار درمانی در بلژیک را کشف کرد. در اطراف این چشمه‌ها استراحتگاه معروف بهداشتی ایجاد گردید و واژه "Spa" به هر استراحتگاه بهداشتی نزدیک چشمه‌های طبیعی اطلاق شد. در این دوره هر چشمه‌ای به درمان بیماری خاصی که به ظاهر مفید بود اختصاص یافت.

در این دوره روش‌های حمام کردن بسیار متفاوت بودند. تا قرن شانزدهم پزشکان در بخش‌هایی از آلمان و چک تشخیص دادند که آب‌های معدنی علاوه بر جسم برای روح نیز مفیدند. گاهی بیماران در فواصل معین ۱۰ یا ۱۱ ساعت در آب‌های گرم حمام و استراحت می‌کردند و در همین حال از آب‌های معدنی نیز می‌نوشتند. اولین وقت حمام در صبح و زمان بعدی بعد از ظهر بود. این نوع درمان روزهای متمادی ادامه یافت تا این‌که جوش‌های چرکین پوستی شکل گرفت و ترکیدند و علت این بیماری در سموم درون آب تشخیص داده شد. بعد از آن استحمام‌هایی با مدت زمان کمتر و با آب گرم تر جهت شستن این عفونت‌ها و بسته شدن زخم‌ها انجام پذیرفت. در سال ۱۶۲۶ در شهر ساحلی اسکاربروگ انگلستان، خانم الیزابت فارو یک جریان آب اسیدی که از یکی از شکاف‌ها به جنوب شهر راه می‌یافت را پیدا کرد. با این فرض که این جریان آب فواید بهداشتی دارد اسپای اسکاربروگ متولد شد. در سال ۱۶۶۰ با انتشار کتاب دکتر ویتی در مورد آب‌های درمانی سیلی از بازدیدکنندگان به سوی شهر روانه شد. به درمان‌ها حمام دریا نیز افزوده شد و اسکاربروگ به اولین استراحتگاه ساحلی انگلستان تبدیل گردید. دوران اولیه اتاقک‌های تعویض لباس در کنار ساحل برای استحمام کنندگان در سال ۱۷۳۵ به ثبت رسیده است.

استحمام در قرن هجدهم

در قرن هفدهم، اکثر اروپاییان و طبقه مرفه جامعه اغلب لباس‌هایشان را با آب شسته و با این تصور که استحمام تمام بدن کار افراد فقیر جامعه است، فقط صورت خود را با کتان می‌شستند، اما به‌تدریج در این قرن نیز این افراد با استحمام به‌عنوان یک روش بازایی نشاط شروع به تغییر رفتار خود نمودند. افراد ثروتمند برای نوشیدن و استحمام در این آب‌ها به استراحتگاه‌ها هجوم آوردند.

در سال ۱۷۰۲ "آنه" - ملکه انگلستان - به شهر بث که پیش‌تر حمامی به سبک رومی داشت، سفر نمود. کمی پس از آن ریچارد "بو" به بث رفت. وی همراه با "رالف آلن" سرمایه‌گذار و "جان وود" معمار، این شهر را از یک چشمه آب معدنی شهری به پایتخت اجتماعی انگلستان تبدیل کرد. پس از آن در اروپا از چشمه‌های آب معدنی بث تبعیت شد که ظاهراً ثروتمندان و افراد مشهور در هر فصلی برای استحمام و نوشیدن آب به آن‌جا می‌رفتند. هرچند دلیل دیگر این مسافرت تظاهر و نشان دادن ثروت‌شان بود. در این شهر رقص، کنسرت، قمار، سخنرانی و گردش نیز انجام می‌شد.

روزهای عادی استحمام عمومی معمولاً اول صبح با جشن صبحانه خصوصی همراه بود پس از آن در تلمه‌خانه (ساختمانی که در بالای منبع چشمه آب گرم ساخته شده است) آب می‌نوشتند و یا در شو لباس شرکت می‌کردند. ساعات دیگر روز را می‌توانستند با خرید و بازدید از کتابخانه، شرکت در کنسرت‌ها و یا توقف در یکی از چایخانه‌ها سپری کنند. در ساعت ۴ بعد از ظهر ثروتمندان و افراد مشهور بهترین لباس خود را پوشیده و در خیابان‌ها به گردش و تفریح می‌پرداختند. سپس زمان شام فرا می‌رسید و با تفریحات سرگرم‌کننده‌تر سپری می‌گردید.

در اروپا نیز چنین فعالیت‌هایی در استراحتگاه‌های سلامتی انجام می‌شد. چشمه‌های آب معدنی به محل‌هایی برای فخر فروشی اروپاییان مبدل گردیده و به محل‌هایی پر از شایعات و رسوایی شهرت یافتند.

قشرهای مختلف اجتماعی و اقتصادی فصول خاصی از سال را برای رفتن به این استراحتگاه‌ها انتخاب می‌کردند و در هر استراحتگاهی از یک یا چند ماه به تفریح و استراحت می‌پرداختند. اشراف یک فصل اقامت می‌کردند و کشاورزان ثروتمند یا نظامیان بازنشسته نیز فصل دیگری به استحمام می‌پرداختند تا تغییر استراحتگاه برای فصول متنوع نیز باب شود.

در طول قرن هجدهم احیای استفاده پزشکی از چشمه‌ها در میان برخی از پزشکان ایتالیایی، آلمانی و انگلیسی انجام شد. این احیا مجدد روش درمانی با چشمه‌های آب معدنی را دچار تغییراتی نمود. مثلاً کارل زیباد (بخشی از آلمان) که نوشیدن آب معدنی شیوه‌ای مرسوم بود، آب در بشکه‌هایی به مطب پزشکان انتقال می‌یافت و بیماران بر اساس دستور پزشک مقدار لازم از آن را دریافت می‌کردند. در سال ۱۷۷۷ دکتر دیوید بیچر پیشنهاد کرد که بیماران برای نوشیدن آب به سرچشمه رفته و ابتدا تعدادی تمرین تجویز شده انجام دهند. این نوآوری فواید درمانی حاصله را افزایش داد و به‌تدریج فعالیت‌های فیزیکی به قسمتی از نحوه استحمام اروپاییان تبدیل شد. در سال ۱۷۹۷ در انگلستان دکتر جیمز کودیر کتاب تأثیرات آب سرد و گرم را به‌عنوان تجویزی برای تب و سایر بیماری‌ها منتشر نمود. این کتاب باعث افزایش توجه بیش‌تری به درمان با آب گردید و از استفاده خارجی و درونی (استحمام و نوشیدن) آب به‌عنوان فرایند شفابخش حمایت می‌نمود.