

Γιατί πρέπει να αρχίσετε τα κρύα ντους;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Τα οφέλη του κρύου ντους δεν είναι λίγα και αφού το συνηθίζουν οι αρχαίοι Σπαρτιάτες, τότε κάποιο λόγο θα είχαν και σίγουρα μπορείτε να το κάνετε κι εσείς. Μην ξεχνάτε, άλλωστε, πως όλα θέμα συνήθειας είναι και οι συνήθειες που μας κάνουν καλό όσο περισσότερο καθιερώνονται, τόσο το καλύτερο.

Μπορεί ο χειμώνας να μην είναι η καλύτερη εποχή για να τα ξεκινήσετε τα κρύα ντους, αλλά είναι μια καλή εποχή για να αρχίσετε να το επεξεργάζεστε εγκεφαλικά και το καλοκαίρι να το καθιερώσετε.

Αν μάλιστα, καταφέρετε να τελειώνετε το μπάνιο σας, ακόμα και το χειμώνα με λίγο κρύο νερό στα άκρα σας (που είναι πιο διαχειρίσιμη η αίσθηση του κρύου), πάλι καλό θα κάνετε στην υγεία σας, αφού δεν προλαβαίνετε να κρυώσετε, ενώ απολαμβάνετε πολλά και σημαντικά πλεονεκτήματα, από αυτό το νέο τρόπο ζωής.

Τα οφέλη του κρύου ντους δεν είναι λίγα και αφού το συνηθίζουν οι αρχαίοι Σπαρτιάτες, τότε κάποιο λόγο θα είχαν και σίγουρα μπορείτε να το κάνετε κι εσείς. Μην ξεχνάτε, άλλωστε, πως όλα θέμα συνήθειας είναι και οι συνήθειες που μας κάνουν καλό όσο περισσότερο καθιερώνονται, τόσο το καλύτερο.

Γιατί πρέπει λοιπόν να αρχίσετε τα ντους με κρύο νερό...

1. Αυξάνει το μεταβολισμό

Όταν το σώμα εκτίθεται στο κρύο, ενεργοποιείται η παραγωγή του καφέ λίπους,

το οποίο συνδέεται με το κάψιμο της ενέργειας στο σώμα. Όσο περισσότερο καφέ λίπος έχετε, τόσο περισσότερες θερμίδες καίτε κάθε δευτερόλεπτο και τόσο περισσότερα κιλά χάνετε, κατά συνέπεια.

Όταν λοιπόν, ανεβαίνουν τα ποσοστά λίπους στο σώμα, ο μεταβολισμός επιταχύνει τη δράση του, καθώς αυξάνονται και η πίεση και η μέση θερμοκρασία σας. Όλες αυτές οι αντιδράσεις έχουν σαν αποτέλεσμα την εγρήγορση του οργανισμού και την ευκολότερη απώλεια κιλών.

2. Αυξάνει την παραγωγή των ορμονών

Τα κρύα ντους αυξάνουν την παραγωγή της τεστοστερόνης και κατά συνέπεια τη γονιμότητα, ενώ σχετικές έρευνες έχουν δείξει πως, ενώ το μπάνιο με ζεστό νερό, προκαλεί μείωση στα ποσοστά του σπέρματος, το κρύο νερό, καταφέρει ακριβώς το αντίθετο. Αν λοιπόν, προσπαθείτε να κάνετε παιδιά με το σύντροφό σας, σκεφτείτε (και οι δυο) και την εναλλακτική ενός κρύου μπάνιου.

3. Αντιμετωπίζει την κατάθλιψη

Δεν είναι κάτι αναμενόμενο, αλλά το μπάνιο με κρύο νερό, μπορεί να λειτουργήσει σαν αντικαταθλιπτικό. Το κρύο νερό που έρχεται σε επαφή με το δέρμα σας, στέλνει μεγάλο αριθμό σημάτων στον εγκέφαλό σας, μέσω των νευρικών απολήξεων, το οποίο είναι ένα αποτέλεσμα που έχει και η δράση των αντικαταθλιπτικών φαρμάκων. Την επόμενη φορά, δοκιμάστε αυτό τον εναλλακτικό τρόπο, αν νιώθετε τη διάθεσή σας πεσμένη και δείτε διαφορά, χωρίς τη βοήθεια χημικών ουσιών.

4. Βελτιώνει την ποιότητα μαλλιών και δέρματος

Σίγουρα θα έχετε ακούσει, πως οι υψηλές θερμοκρασίες του σεσουάρ κάνουν κακό στην υγεία των μαλλιών αφήνοντας την τρίχα ξηρή και στεγνή. Βάσει του ίδιου σκεπτικού, επίσης κακό κάνει στις τρίχες το ζεστό νερό, το οποίο στεγνώνει την τρίχα και αφήνει την επιδερμίδα με την αίσθηση της αφυδάτωσης και φαγούρας. Αφού κάνετε λοιπόν το ζεστό σας μπάνιο, γιατί είναι λογικό να κρυώνετε και να προτιμάτε τη ζέστη, κλείστε την παραμονή σας στη μπανιέρα με κρύο νερό, κλείνοντας έτσι τους πόρους και εγκλωβίζοντας την υγρασία μέσα, προσφέροντας έτσι, σημαντικά, στην υγεία μαλλιών και τρίχας.

5. Ανεβάζει την ενέργεια σας

Αν θέλετε να ξυπνήσετε το πρωί, αλλά προσπαθείτε να περιορίσετε τον καφέ, τότε μια καλή εναλλακτική πρόταση είναι να ξυπνήσετε κάνοντας ένα κρύο ντους. Μπείτε με αποφασιστικότητα στη μπανιέρα και αφήστε, χωρίς φόβο, το κρύο νερό να πέσει πάνω σας. Θα ενεργοποιήσει τις νευρικές απολήξεις, με αποτέλεσμα την αύξηση του καρδιακού παλμού και του ρυθμού της αναπνοής, δίνοντάς σας την ώθηση και την απαραίτητη ενέργεια για να ξεκινήσετε τη μέρα σας.

6. Οδηγεί σε καλύτερο ύπνο

Όπως πολλοί καταφεύγουν στο ζεστό μπάνιο για να χαλαρώσουν μετά από μια

κουραστική μέρα, το ίδιο αποτέλεσμα έχει και το ντους με κρύο νερό. Μπορεί στην αρχή το σώμα να «σοκάρεται» από τη χαμηλή θερμοκρασία, αλλά αμέσως μετά μπορεί και ηρεμεί και χαλαρώνει, προσφέροντάς σας ένα βαθύ και ήρεμο ύπνο. Αξίζει να σημειωθεί, πως και σε άτομα που ταλαιπωρούνται από αϋπνίες, προτείνεται η λύση του κρύου ντους.

7. Αυξάνει τις αντοχές στο άγχος

Το ντους με κρύο νερό, προσφέρει πολλά οφέλη στον οργανισμό και την υγεία, με το σημαντικότερο από αυτά να είναι η αύξηση των αντοχών του ατόμου απέναντι σε στρεσογόνες καταστάσεις. Αυτή δε η αυξημένη αντοχή στο έντονο άγχος, οδηγεί σε ένα ισχυρότερο ανοσοποιητικό σύστημα και σε καλύτερη συνολική υγεία. Τέλος, τα κρύα ντους ενδείκνυνται για την αντιμετώπιση χρόνιων καταστάσεων πόνου και φλεγμονών.

Πηγή: clickatlife.gr