



Benefici della doccia fredda

La pratica della doccia fredda affonda le sue radici nella tradizione di diverse etnie e ha attraversato diverse epoche.

Russi, finlandesi, thailandesi, coreani, giapponesi e moltissimi altri popoli hanno praticato e praticano tuttora la doccia fredda che può sembrare un rito, ma in realtà è molto altro.

Infatti, tantissimi sono i benefici che si possono ricevere abbracciando quest'antica pratica.

Per coloro che decidono di avvicinarsi all'uso della doccia fredda, il consiglio principale è quello di fare un piccolo passo alla volta. E' importante non partire in quarta ma abituarsi lentamente al cambio di temperatura facendolo per gradi, così da evitare qualsiasi tipo di problema.

Iniziate con la solita doccia calda e finite con 5 secondi di acqua fredda su tutto il corpo. Col passare delle settimane avvicinatevi lentamente a 2 minuti o più di doccia fredda fino al punto di utilizzare solo l'acqua fredda.

Rafforza il sistema immunitario. Si è scoperto che le persone che fanno docce fredde regolarmente sono meno colpite: dal raffreddore, dall'influenza, dalle vene varicose e dalle emorroidi.

La pratica delle docce fredde, migliora anche la circolazione sanguigna, poiché l'esposizione del corpo al freddo ha un effetto vasocostrittivo, ovvero vene e arterie si restringono, portando il sangue a fluire ad una pressione molto più elevata. Questo, consente ad un miglioramento della circolazione sanguigna e quindi porta ad una serie di benefici importanti come ad un miglioramento della fertilità negli uomini e all'eliminazione del problema delle mani o dei piedi freddi.

Perdita di peso. La pratica delle docce fredde, è un toccasana anche per quel che concerne la perdita di peso. L'esposizione al freddo, stimola la produzione del grasso bruno che rispetto a quello bianco è fortemente coinvolto nel processo della termogenesi, ovvero il processo metabolico che consiste nella produzione di calore da parte dell'organismo, soprattutto nel tessuto adiposo. Queste cellule bruciano glucosio per cercare di produrre più energia termica possibile.

Benefici per il sonno. Una doccia fredda può aiutare a conciliare il sonno. Lo stress fisico e lo shock che la doccia fredda possono provocare prima di andare a letto aiuta a calmarsi in seguito alla sensazione adrenalinica vissuta sotto l'acqua.

Allevia le depressione. Si è scoperto, che le docce fredde aiutano a prevenire la depressione grazie all'effetto che il freddo ha sul cervello andando a stimolare la noradrenalina, un neurotrasmettitore utilizzato per aiutare ad alleviare la depressione. Basti pensare che dopo una doccia fredda ci si sente euforici così come dopo l'attività fisica quando inizia il rilascio di endorfine.

Migliora il drenaggio linfatico. Le docce fredde provocando la contrazione dei muscoli del corpo favorendo il trasporto linfatico.

La contrazione, infatti, stringe la linfa fino al dotto toracico così che essa possa mescolarsi con il sangue ed entrare in tutti gli organi del corpo.

Un'altro fantastico risultato che viene attivato grazie alle docce fredde e quindi grazie alla contrazione che avviene nel corpo, è la disintossicazione di quest'ultimo dalle tossine e dalle cellule morte della pelle; questo va quindi a prevenire diversi tipi di infezione, dona alla pelle un effetto luminoso, tonico e fresco e dona ai capelli un aspetto più sano.

Buona doccia, Fulvio