

Dușurile reci: 6 motive să le folosești!



Pentru majoritatea oamenilor, doar gândul îi face să tremure. Singura experiență cu dușurile reci ale omului de rând este atunci când cineva a folosit apă caldă în altă parte a casei și când cade curentul. Experiența relaxantă pe care o aveau se inversează și urmează doar disconfortul, iritarea și o mare de injurături spuse printre dinți.

Pentru unii dintre noi dușurile reci nu sunt chiar atât de rele - de fapt, am ajuns să ne bucurăm și chiar să le asteptăm cu nerăbdare.

Adevărul este că au ceva primar și natural. Milioane de oameni din țările în curs de dezvoltare din lumea întreagă încă fac baie în apă rece în fiecare zi, iar predecesorii noștri au făcut asta timp de milioane de ani.

Oamenii de știință au cunoscut beneficiile expunerii la rece de zeci de ani. Atletii de exemplu au folosit această metodă pentru a se recupera. Într-un studiu s-a descoperit că expunerea imediată la frig urmată de un program intens de exerciții fizice facilitează recuperarea cu eficiență; până și la grupul care a fost expus peste 3 ore a functionat. Nu trebuie însă să fii un atlet de top ca să alegi roadele. Un duș rece de 4 minute în fiecare zi îți poate oferi beneficii profunde de ordin

psihologic si fiziologic.

Sunt 6 motive pentru care ar trebui să te urci în trenul dusurilor reci:

Să-i dăm drumul :

1. Reducerea inflamatiilor

Omul de stiinta sportivă Australian Dr. Ned Brophy – Williams spune cum terapia cu dusuri reci functionează prin redirectionarea sângelui “de la zonele periferice spre vasele de sange profunde, limitând inflamatia și îmbunătățind circulatia sângelui.”

2. Stare de alerta

Dusurile reci te obligă sa respiri adânc, iar efectul este că ridici nivelul oxigenului, iar creierul tău se trezeste. Simultan corpul tău împinge sângele spre organe, rezultând într-o circulatie mai bună care echivalează cu efectul obtinut atunci când faci exercitii moderate. Dacă ai sărit vreodata într-un lac înghetat, stii că nu iesi adormit dintr-o astfel de experientă.

3. Arderea grasimilor

Dusurile reci cresc rata metabolismului, care în timp are un efect benefic în capacitățile de ardere a grăsimilor. Se pare că stimulează producerea grăsimilor maronii sănătoase, diferite de grăsimile albe. Sunt asociate cu o talie mai subtire, moderează zahărul din sânge - în rândul obezilor sunt greu detectabile.

4. Imunitate mai bună

Există multe dovezi că expunerea repetată la rece ridică imunitatea. A fost legat de numărul ridicat de celule albe si de activitatea limfocitelor cytotoxic T. Un alt studiu care a vizat înotătorii care au fost expusi la rece în mod repetat, iar corpurile lor s-au adaptat la stresul oxidant. Rezultatul numit de oamenii de stiintă “Intărire” este răspunsul în urma expunerii la presiunile naturale care face ca sistemul nervos să aibă o mai mare tolerantă la stres si la boli.

5. Stare de spirit îmbunătătită

Există dovezi de primă mână care sustin teoria că dusurile reci îmbunătățesc starea de spirit. De asemenea, există probe care sugerează că un dus rece – din cauza densității ridicate ale receptorilor de rece de pe pielea ta – trimite un val de impulsuri electrice către creier, dând astfel un efect anti-depresiv.

6. O voință mai puternică

Acesta este punctul cu cel mai mare impact dintre cele menționate aici. Ai auzit poate că voința este ca un mușchi, cu cât exersezi mai mult, va deveni mai puternică, și ai o cantitate mică pe care o poți folosi în fiecare zi până se epuizează. Este adevărat, și ca să-ți întărești voința, un dus rece dimineața poate avea același efect ca 100 de flotări. Este greu la început dar vei ajunge să aștepti cu entuziasm această rutină, iar când vei privi în urmă peste 6 luni sau 1 an, vei realiza că ai devenit un om nou.

Cu puțină motivație și cunoașterea beneficiilor, poți începe chiar azi să încorporezi dusurile reci în rutina ta zilnică. Tine minte că expunerea la rece pentru mai mult de 10 minute poate duce la hipotermie, deci pentru rezultate excelente, 2-4 minute sunt suficiente. Dacă nici atât, macar **ultimul jet de apă**, aplică-l pe tot corpul.

[Antrenament Mental = Viață Fericită = Putere și Voință](#)

*Imparte aceste rânduri și vei ajuta să transformi pe cei dragi.
Comunitatea celor cu mintea limpede și liniștită, te salută!*

Ai păreri? Comentează mai jos cu spor