05.10.2017, Марика Каситериди

Почему древние греки предпочитали холодную воду?

Эксперты говорят, что холодные ванны имеют много преимуществ для нашего тела, и желательно, превратить их принятие в ежедневную привычку.

Многие ли из вас моются холодной водой? Определенно зимой «холодное» купание звучит пугающе, но летом, когда температурные условия благоприятны, вы должны осмелиться!

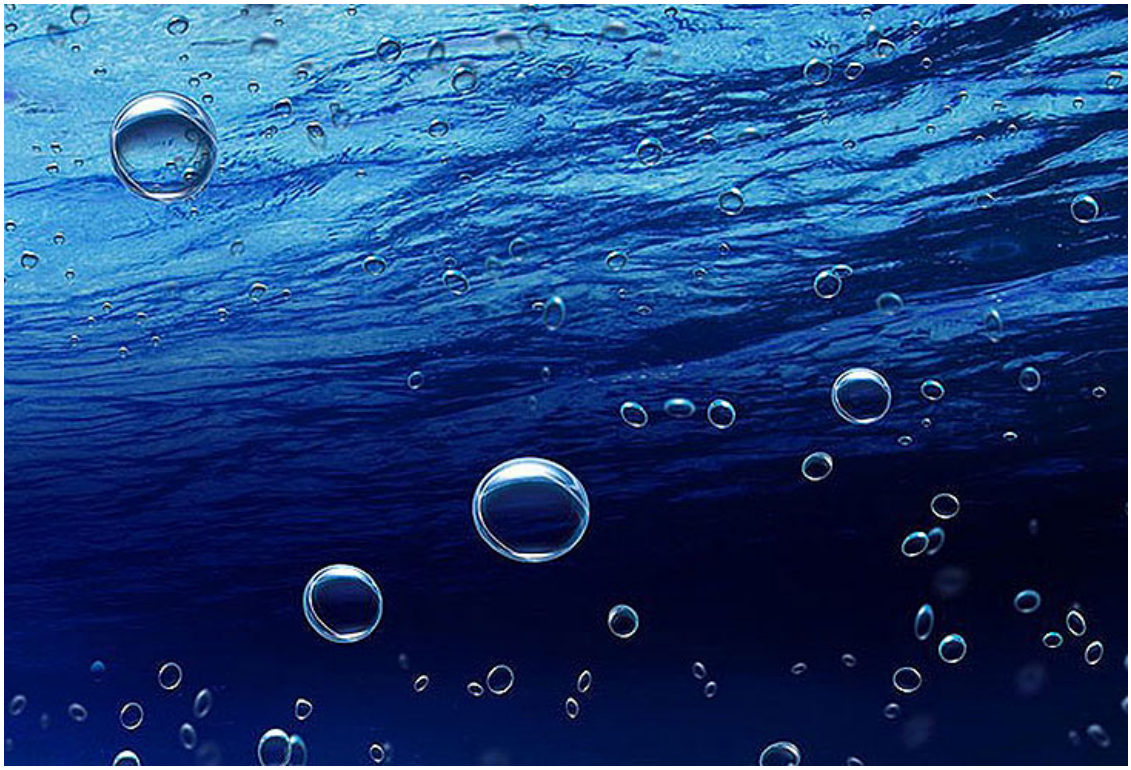
Эксперты говорят, что холодные ванны имеют много преимуществ для нашего тела, и желательно, превратить их принятие в ежедневную привычку.

Оказывается, полезные свойства холодной воды были известны в древние времена: самураи каждое утро обливались холодным ведром воды, чтобы очистить тело и ум.

Древние греки также предпочитали после горячей ванны броситься в холодную воду.

Давайте еще раз отметим полезные свойства холодной воды и холодного купания:

Укрепление иммунной системы



По данным исследования, женщины, которые регулярно используют холодную воду в ванной комнате, имеют большее количество белых кровяных клеток по сравнению с теми, кто пользуется горячей водой.

Белые кровяные клетки помогают нашему организму в борьбе с инфекциями, вирусами и болезнями.

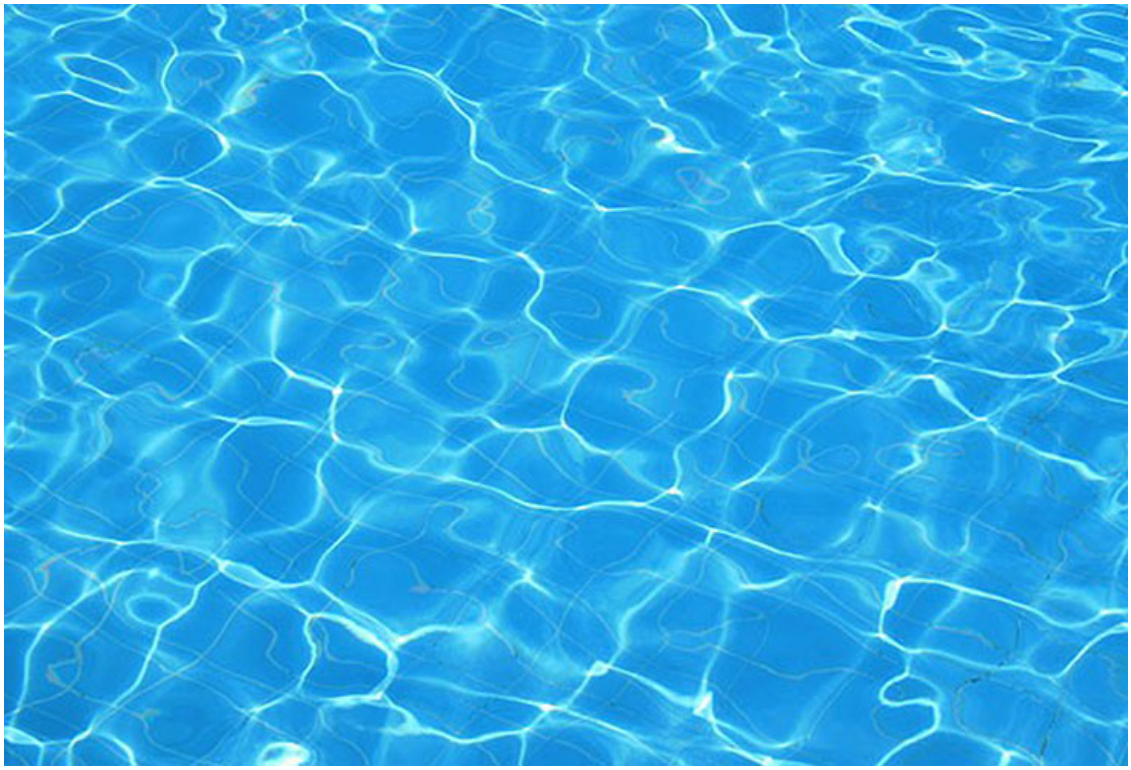
В холодной воде ускоряется процесс метаболизма, тем самым активизируется иммунная система и увеличивается рост белых кровяных клеток.

Улучшение циркуляции крови и детоксикация организма

С теплой водой кровь движется по направлению к коже, а с холодной - наоборот. Наше тело реагирует на холодную воду, увеличивая приток крови к органам для того, чтобы согреться.

Таким образом, кровь циркулирует лучше, что способствует нормализации давления и предотвращению закупорки артерий, выведению токсинов из организма.

Поддержание здоровой кожи, и придание блеска волосам



Если утром умыться горячей водой, то откроются поры и кожа очистится. Тем не менее, после этого следует использовать холодную воду, чтобы поры закрылись.
Холодная вода сужает кровеносные сосуды, исчезает припухлость лица и темные круги под глазами. Это - секрет сияющей, здоровой и упругой кожи.

Не менее полезной является холодная вода и для волос. Она улучшает кровообращение и помогает бороться с сухостью и жирностью.

Попробуйте промыть волосы холодной водой и сразу вы увидите живой блеск волос.

Оздоровительный эффект

Пользуясь холодной водой, область головного мозга, которая отвечает за повышение норадреналина, раздражается и, тем самым, улучшается настроение.

Нервная система становится сбалансированной и стресс снимается!

Пользуйтесь холодным душем, умывайтесь холодной водой, и вы оцените полезные свойства холодной воды!