

Контрастный душ☀



Контрастные водные процедуры приносят ощутимую пользу для тела. Процедура подразумевает чередование горячей (до 45 градусов), и холодной (до 20 градусов) воды. Контрастный душ прекрасно освежает и закаливает человека.

Если рассматривать действие на организм горячей и холодной воды по отдельности, то можно найти немало недостатков.

Например, при попадании холодной воды на кожу, организм воспринимает это как стресс, и надпочечники начинают усиленно выделять адреналин. Конечно же, для тех, кто страдает болезнями сердца, действие холодной воды на кожу будет негативным.

Действие горячей воды (например, долгое пребывание в горячей ванне), может привести к снижению защитных функций организма.

А вот если попеременно чередовать горячую и холодную воду, то это оказывает на соединительную ткань и сосуды совершенно иной эффект. Это прекрасное освежающее, бодрящее и закалывающее средство. Тёплая

вода расслабляет, а холодная – укрепляет сосуды и повышает их тонус.

Контрастный душ – очень полезная процедура. Под действием тепла, поры кожи открываются, сосуды начинают расширяться, из организма наружу выходят шлаки. А резкое воздействие холода заставляет поры сужаться. Благодаря подобному контрасту кожа очищается, приобретает гладкость. При контрастном умывании можно не использовать мыло, или применять его не чаще одного раза в неделю.

Переменное действие тепла и холода укрепляет сосуды, стенки которых становятся эластичными; кровообращение усиливается, застой крови рассасывается. Метаболизм активизируется, укрепляется иммунная система. Поочередное раздражение тактильных, холодовых и тепловых рецепторов стимулирует работу нервной системы и нормализует деятельность эндокринной системы, активизирует окислительно-восстановительные реакции.



Это средство не только весьма полезно, но и доступно!