

Чем полезен контрастный душ и как им правильно пользоваться?

Обратимся к истории. Богатырскому здоровью русичей всегда завидовали заезжие иностранцы. Конечно, влияют на здоровье многие факторы, но главное, что отмечали заезжие «варяги» – это русская баня. Особенно зимой. Напарятся русичи в бане, и в прорубь! Нет рядом проруби, так в снегу валяются. А потом опять париться! Любая хворь от такой процедуры вылетает из тела мухой! Правда повторить сей процесс в наших малогабаритных квартирах несколько затруднительно. Однако, не стоит отчаиваться.

Заменить баню частично может простой контрастный душ.

Сначала теплая вода. Когда тело привыкло – несколько минут горячей воды, затем минуту холодной, опять несколько минут горячей, опять минуту холодной. И так минут десять. Если есть время, можно и больше...

Просто? Очень! Но за этой простотой кроется потрясающее оздоровительное воздействие. Вот лишь краткий перечень улучшений, которое произойдут в вашем организме при регулярном, лучше ежедневном, использовании контрастного душа.

1. Активизируются все обменные процессы.
2. Улучшается, за счет увеличения скорости циркуляции крови, обмен веществ в организме.
3. Весь организм интенсивно очищается.
4. Укрепляются сердце и сосуды.

А ещё некоторые источники утверждают, что при регулярном пользовании контрастным душем увеличивается количество белых и красных телец в крови, нормализуется электрический заряд тела, нормализуется масса тела, исчезает аритмия сердца и многое, многое другое. И всё – хорошее.

Совокупным результатом является улучшение здоровья, повышение работоспособности и даже... омоложение организма.

Такой эффект от контрастного душа объясняется просто. Кожа – самый большой орган человека. И, тренируя контрастным душем кожу, мы, получая при этом удовольствие, тренируем и всё тело.

Однако и эту простую процедуру надо выполнять правильно. Главный принцип здесь – «не навреди». Если у Вас скачет давление или имеются новообразования, заболевания сердца, сосудов, крови – обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом.

Ну что, поехали?

1. Увеличивайте и уменьшайте температуру воды постепенно, с каждой процедурой. Ваш организм должен «закалиться», привыкнуть к большому контрасту температур.
2. Сначала нежмися просто под теплой водой. Затем на несколько минут включаем горячую. Нагревать тело надо гораздо дольше, чем охлаждать. А холодной водой лучше вообще обливаться. Перевернули ведро с ледяной водой над головой... Ух!!!
3. Начинать охлаждение организма (обливание) всегда следует сверху.
4. Ни в коем случае нельзя доводить себя до озноба (замерзания)! Субъективное ощущение бодрости и приятности – вот главный индикатор правильности проведения процедуры. Не надо напрягаться и напрягать волю в ущерб здоровью! Расслабьтесь и получайте удовольствие.
5. Контрастный душ лучше всего принимать утром, после утренней гимнастики. Именно в этот момент тело разогрето, кровь бежит быстро, да и пот смыть с тела не помешает!
6. После душа обязательно интенсивно растереться жестким махровым полотенцем. Это одновременно и дополнительный массаж, и стимуляция кожного капиллярного кровообращения.

Можно усилить эффект от процедуры и психологическими методами. Если в душе мурлыкать песенку, настроение заметно поднимется. А если при этом ещё и повторять: «Мой организм очищается, здоровеет и молодеет» или что-то в этом роде, эффект будет просто потрясающий!

Чем полезен контрастный душ и как им правильно пользоваться

Автор: admin

27.06.2014 22:58 -

И ещё одно замечание. Эффект оздоровления от контрастного душа достигается только со временем. Однако заметите Вы его очень быстро. А если пользование контрастным душем войдёт у Вас в привычку, то положительный эффект продлится на всю жизнь.

Вот такая... информация.

Пользуйтесь и здоровейте на здоровье!

Автор - **Михаил Груздев**

[Источник](#)