

Les Bienfaits De La Douche Froide



1-Le Bien-être

Oui, la douche froide contribue au bien-être. Elle permet à vos muscles de se détendre. Elle favorise également la sécrétion de noradrénaline dans votre corps.

Mais c'est quoi la noradrénaline ?

La noradrénaline est tout simplement un neuromédiateur qui contribue à votre bien-être générale.

Je peux vous assurer que on se sent vraiment bien après une douche froide.



2-Renforce le système immunitaire

Quand nous prenons une douche froide, notre corps réagit immédiatement en stimulant et en renforçant notre système immunitaire. Cela permettra à notre organisme de mieux répondre et de se protéger contre les virus et les infections.

Comment ?

La douche froide augmente le taux de globule blanc. Les globules blanc constitue donc nos défense immunitaire. Plus on en a, mieux c'est !



3-Favorise la circulation sanguine

Le froid va faire que les vaisseau sanguin vont se contracté. Pour amener le sang dans tout le corps, le cœur va devoir faire plus d'efforts et ainsi le faire plus travailler, ce qui est très bon pour lui.

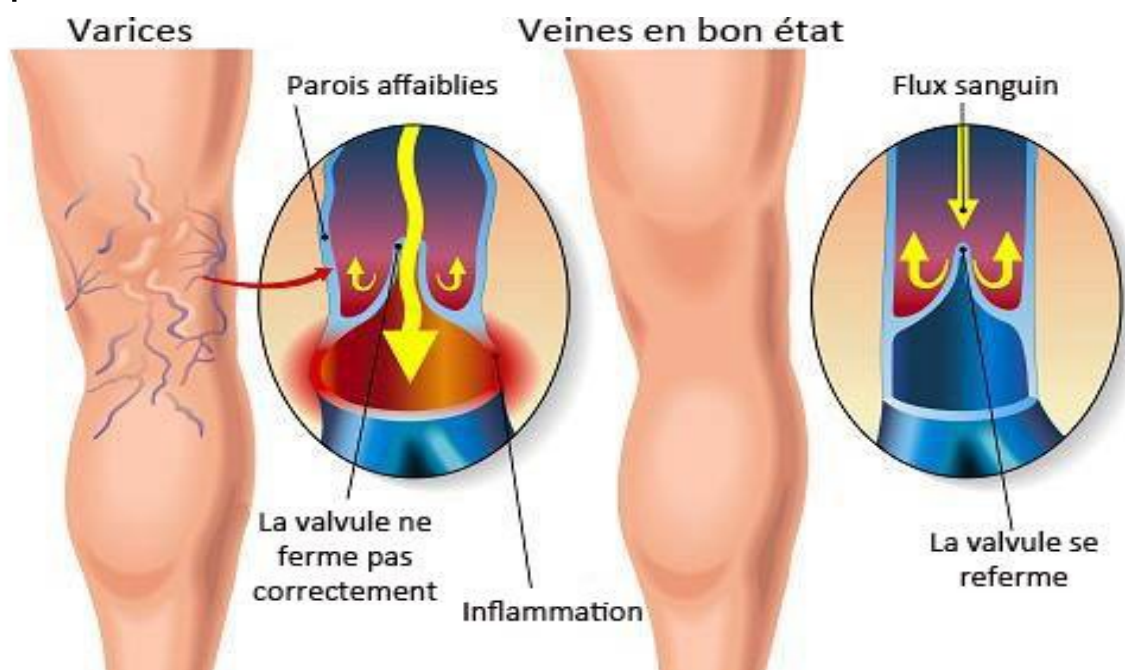
Votre corps au moment de la douche froide va se sentir en danger. Il va donc favoriser les organes

vitaux (foie, rein, poumon...), ils vont recevoir donc plus de sang. Qui dit plus de sang dit plus d'oxygène, plus de nutriment... Bref une meilleure élimination des toxines dans votre corps.

Pour les personnes qui ont des problèmes de circulation, l'eau froide reste l'une des thérapies les plus efficaces car elle favorise la bonne circulation sanguine.



En améliorant la circulation et en provoquant la contraction vasculaire, l'eau froide aide à éviter l'apparition de varices.



4-Booste la testostérone

Cette partie sera plus pour les hommes mais cela pourrais néanmoins intéresser les femmes.

Déjà qu'est-ce-que la testostérone ?

C'est une hormone plutôt masculine. Les homme en possède un peu près 10 fois plus que les femmes.

C'est une hormone très importante parce qu'elle contribue à la construction musculaire. Elle augmente aussi notre libido, notre vivacité, l'endurance...

Donc pour sa la douche froide est géniale !

La douche froide accélère également votre métabolisme.

5-Bonifie la peau et les cheveux

L'eau froide est très bénéfique pour peau, dans sa consommation interne ou externe. Quand nous nous douchons avec de l'eau froide, elle conserve sa fermeté et son élasticité alors que quand nous nous douchons à l'eau chaude, elle a tendance à devenir flasque, à se dessécher et des rides peuvent y apparaître plus tôt.

Votre peau grâce au douche froide paraîtra beaucoup plus lisse et plus douce.

Elle va rendre les cheveux plus brillant et moins dessécher par l'eau chaude. Elle est idéale pour prévenir les pellicules et la chute des cheveux.

6-Un bon réveil

L'eau froide stimule l'organisme, l'active et le met en alerte. Il est recommandé de prendre une douche froide pour commencer la journée et ainsi se libérer de la sensation de fatigue. Elle est également excellente après les exercices physiques réalisés le matin.

7-Brûler des calories

Surtout, la douche froide ne va pas vous faire brûler énormément de calories, mais quand même quelque une. Mais pourquoi en prenant des douches froide je brûlerais des calories ?

On se base sur le principe de thermorégulation.

Comme vous le savez, votre corps essaye de garder une

température de 37°. La douche froide va faire baisser votre température. Alors pour garder cette température votre corps va faire un effort donc ainsi dépenser de l'énergie.

Conseil :

- La première recommandation est de commencer à se doucher avec de l'eau tiède et baisser la température petit à petit afin de ne pas trop ressentir le changement brutal.
- Au fil des jours, vous pouvez passer une température tiède à une température plus froide et ainsi vous habituer petit à petit.
- En hiver, il est également recommandé de maintenir cette habitude même si cela demande encore plus d'efforts et de volonté. Cependant, il ne faut pas non plus trembler de froid. Si vous avez trop froid, optez pour une eau tiède durant la période hivernale.

Cependant, si vous avez des problème cardiovasculaire je vous conseil de vraiment faire attention et même d'en parler avant à votre médecin.

Si vous êtes asthmatiques, la douche froide est excellente pour lutter contre l'asthme.

On en arrive à la fin de cette article !

J'espère qu'il vous a plus et qu'il vous a appris des choses. Hésitez surtout pas à regarder les autres article de mon site.

Je vous souhaite une bonne journée ou une bonne soirée !

À bientôt !

