



Jak podczas upałów zapewnić sobie energię i dobry nastrój na cały dzień? Najlepiej jest rozpocząć poranek od kąpieli pod strumieniem chłodnej wody. Nic nie pobudza nas tak do działania jak szybki, zimny prysznic.

Trzy minuty poświęcone rano na orzeźwiającą kąpiel to recepta na zdrowie i doskonałe samopoczucie. Niska temperatura, w połączeniu z odpowiednio dobranym strumieniem wody, regeneruje mięśnie, ujędrnia skórę i ma doskonały wpływ na nasz nastrój. Początkowo przekonanie się do chłodnych kąpieli może być trudne. Na szczęście, na pozytywne efekty nie trzeba długo czekać, a podczas upalnych dni chwila ochłody pod zimnym strumieniem to czysta przyjemność.

Dawka orzeźwienia

Upalne lato sprawia, że coraz częściej rezygnujemy z długich kąpieli w wannie na rzecz szybkiego ochłodzenia pod [prysznicem](#). To nie tylko sposób na zaoszczędzenie czasu poświęcanego na codzienną higienę, ale także na obniżenie rachunków. Podczas szybkiego natrysku zużywamy nawet 3 razy mniej wody niż relaksując się w wannie. Zimny prysznic, który nie przekracza 18°C, powinien trwać od 2 do 5 minut. Tyle czasu wystarczy na higienę, a jednocześnie nie wyiębi naszego organizmu. Chłodną kąpielą, czyli taką w temperaturze od 24°C do 30°C, możemy rozkoszować się dłużej. Strumień kierujemy, rozpoczynając od stóp aż po wyższe partie ciała. Możemy także naprzemiennie polewać się zimną i ciepłą wodą – to doskonały sposób na poprawę napięcia skóry i zwiększenie jej elastyczności.

Masaż wodą

Niska temperatura w połączeniu z odpowiednio dobranym strumieniem wody jest wykorzystywana w medycynie, rehabilitacji, a nawet w praktyce jogi. Każdy z nas może także zafundować sobie taki zabieg we własnej łazience. –Jeśli zależy nam na funkcji hydromasażu możemy zdecydować się na panel natryskowy lub zestaw podtynkowy wyposażony w głowice do masażu wodnego – mówi Katarzyna Dietrich z [firmy Deante](#), producenta wyposażenia łazienek – Wybierając ten drugi wariant, rozmieścimy poszczególne dysze na odpowiedniej wysokości, czyli takiej, aby optymalnie masowały kark, plecy oraz uda.

Podczas gdy hydromasaż zadziała pobudzająco na nasz organizm, przyjemne chwile relaksu zapewnia strumień deszczowni. - To bardziej odprężające i naturalne doznanie, które porównać można do kąpieli w strumieniach letniego deszczu – dodaje Katarzyna Dietrich - Dostępne na rynku zestawy i panele natryskowe pozwalają cieszyć się różnorodnym ciśnieniem wody i dopasować intensywność kąpieli do naszego nastroju.

Dla zdrowia, dla urody

Właściwości lecznicze zimnej wody cenione były już przez nasze babcie. Bezsenność, zylaki czy apatia – podobno na te dolegliwości nie ma nic lepszego niż pobudzający prysznic. Chłodna kąpiel to ważna profilaktyka chorób krążenia. Zimno zwęża naczynia krwionośne i pobudza pracę serca. To sprawia, że jest popularnym sposobem na hartowanie organizmu i zwiększenie jego odporności. Codzienny prysznic w niskiej temperaturze ma zbawienny wpływ na nasze

zdrowie oraz pomaga zachować także urodę. Masaż zimnym strumieniem spowalnia proces starzenia, wygładza i ujędrnia skórę. Stosując naprzemienne, mocne prysznice ciepłą i zimną wodą walczymy także z cellulitem. Wreszcie, taka kąpiel doskonale wpływa na nasz nastrój i pobudza nas do działania. Na co więc dłużej czekać?



newss.pl

Szybki, zimny prysznic

Deante Sp. J. www.deante.pl

[więcej informacji z firmy Deante \(PRESS BOX\)](#)