

GELADO



BANHO FRIO NO INVERNO É MUITO SAUDAVEL

Aprenda a tomar banho frio

A água exerce um fator muito importante para a saúde. Um banho sempre cai bem quando estamos desanimados, cansados ou estressados, pois relaxa, traz conforto e energia.

Por uma questão cultural, quando se fala em tomar banho, vem à nossa cabeça aquele banho bem quente, tão desejado, principalmente no inverno.

Vou falar sobre a importância do banho frio. Ele é tido como desagradável. Mas o choque térmico provocado pela água fria é muito revitalizador.

CHOQUE COM ÁGUA: GRANDE BENEFÍCIO

O objetivo do banho frio é justamente esse choque com a água fria. Banho frio não é para ficar embaixo da água e deixar baixar a temperatura do corpo, correndo o risco inclusive de se pegar um resfriado. O choque de temperatura vai 'exigir' do organismo uma formidável reação que promoverá bem-estar. Isso acontece porque o choque produz endorfinas, vaso constrição, ativa o metabolismo e o funcionamento de todos os órgãos. Privilegia o cérebro e deixa o corpo mais 'acordado' e 'lúcido', pronto para a ação.

BENEFÍCIOS DO BANHO FRIO.

- Revigora, estimula os órgãos, eleva todas as funções orgânicas, em consequência, seu nível de saúde
- É um afrodisíaco, deixa corpo pronto para ação
- Se tomado corretamente, aumenta o sistema imunológico prevenindo gripes e resfriados - caso esteja resfriado ou gripado evite o banho frio
- Eleva a auto-estima, traz benefícios nos aspectos mental e emocional, inclusive por ter conseguido tomar um banho gelado num dia frio

COMO TOMAR O BANHO FRIO, PRINCIPALMENTE NO INVERNO

Existe uma técnica para se tomar o banho frio e não trazer conseqüências negativas, principalmente no inverno ou nos dias frios. Já que ele pode e deve ser tomado durante todo o ano.

BANHO FRIO EM TRÊS FASES:

PRIMEIRA FASE: Abra a ducha no máximo. É claro que o choque inicial com a água fria não é nada agradável, por isso é necessário entrar de uma só vez embaixo do chuveiro. Isso deve ser feito repentinamente e com decisão.

Você vai perceber que o choque inicial é rápido e que o organismo 'responde' de forma decidida a essa entrada. Você joga a água no peito, indo para o ombro esquerdo e direito; perceberá num segundo momento, que ela não estará tão fria; vire-se então para a água atingir suas costas e o quadril; saia rapidamente e desligue o chuveiro.

SEGUNDA FASE: Ensaboe vagorosamente todo o seu corpo. Após essa tarefa, faça uma massagem com uma bucha nas costas, braços, peito e abdome. Em seguida, abra o chuveiro e se lance embaixo dele decididamente e fique somente o tempo necessário para retirar o sabão. Você irá perceber que a água estará mais agradável.

TERCEIRA FASE: Sem desligar o chuveiro, saia dele e faça mais umas duas ou três entradas na água. Você verá que a água estará apenas estimulante e não mais tão fria.

Irá perceber enquanto esfrega a toalha vigorosamente nas costas, braços e tórax uma sensação muito boa e não sentirá mais frio. Ao contrário, o ambiente frio antes do banho estará extramente agradável e até aquecido.

CUIDADOS COM O BANHO FRIO NO INVERNO:

ENTRADAS NO CHUVEIRO: Todas as entradas no chuveiro desde a primeira fase não devem passar de 30 segundos, para evitar um possível resfriado.

CABEÇA: Nas primeiras vezes não se deve molhar a cabeça, para evitar que uma área muito grande do corpo se esfrie.

APÓS O BANHO: Coloque um pijama quente, uma meia de lã e deite na cama. Essa 'horizontal' irá completar o prazer. Aquecido, feche os olhos e curta esse bem-estar. Fique alguns minutos na cama.

Em seguida, coloque sua roupa, se agasalhe e terá um dia muito mais produtivo com bem-estar, felicidade e uma sensação de vitória.

N. C.



APOIO: www.palavracriativa.org.br