

## - Les bienfaits de la douche froide -

Le froid transmis de la peau aux vaisseaux sanguins et aux capillaires a pour effet de les rétracter et, par là même, d'y accélérer la circulation du sang. Ainsi, prendre une douche froide (tiède en hiver):

- améliore la circulation sanguine et diminue les varices,
- renforce le système immunitaire, en augmentant les globules blancs,
- diminue les douleurs des muscles et favorise leur récupération,
- apaise l'anxiété en stimulant la production d'endorphines (hormones de la bonne humeur),
- réduit les troubles du sommeil en diminuant la température corporelle nécessaire au « mode sommeil » ainsi qu'en décontractant les muscles,
- améliore la qualité et l'élasticité de la peau en resserrant les pores,
- favorise la fertilité masculine, les testicules ayant besoin de fraîcheur pour produire des spermatozoïdes,
- soulage les migraines en relançant le sang dans les cervicales,
- fait perdre du poids en brûlant davantage de calories pour se réchauffer,
- et rend les cheveux brillants en refermant leurs écailles.

On a ainsi les idées plus fraîches tout en consommant moins puisqu'on y reste moins longtemps que si l'eau était chaude...

