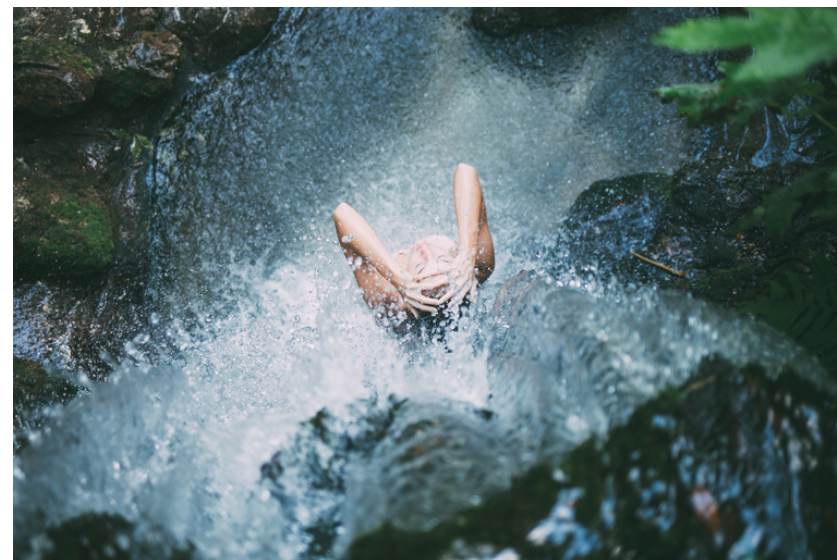


Ta en iskall dusch

Nu tror du kanske att vi har blivit galna som föreslår att du ska börja morgonen med en iskall dusch?

Att inleda dagen med en iskall dusch* är en yogisk practise som stärker både kropp och sinne. Att duscha iskallt kan låta fruktansvärt, men faktum är att det bara är de första sekunderna som är obehagliga. Sedan värmer blodtillströmningen kroppen och den blir behagligt varm och energifylld. Och vilken cleanse!!!



Gör så här:

1. Spola kranen så du får fram rejält kallt vatten.
2. Börja med att duscha fötterna, sedan benen, sedan arm för arm för att slutligen föra duschmunstycket över överkroppen och ryggen. Duscha även ansikte och hals. Undvik huvud/hår, samt att spola direkt mot underliv och ljumskar.
3. Duscha i totalt ca 3-4 minuter.
4. Undvik att duscha varmt efteråt. Njut istället av den fantastiskt fräscha och vitaliserande effekten.

Fördelar:
Hela kroppen, både huden och de inre organen genomströmmas av nytt fräscht syresatt blod som rusar ut genom minsta kapillär för att värma kroppen.
Stärker immun- och nerusystemet.
En nog så intressant fördel är att det tränar din mentala styrka!.

* Undvik att duscha iskallt när du har mens eller är gravid.

