

Los beneficios de tomar duchas frías

El Ciudadano · 30 de septiembre de 2015

Las duchas frías son una forma de hidroterapia y en el este de India son conocidas como Ishnaan. El agua fría estimula la sangre en los órganos internos, para que se dispare a los capilares cerca de la superficie de la piel. Esto limpia y da energía al sistema glandular y nos da fuerza para afrontar los retos que se nos presentan. Además de tonificar y dar brillo a nuestra piel.

Según Yogui Bhajan, el responsable de traspasar la sabiduría de Kundalini Yoga a

occidente: «Las duchas deben de ser frías. Las duchas frías conservan a una mujer como mujer; corrigen los trastornos menstruales, previene la menopausia prematura, problemas de la piel y la ayudan a mantener su brillo».

Beneficios:

1. Lleva sangre a los capilares.
2. Limpia el sistema circulatorio.
3. Reduce la presión sanguínea en los órganos internos, limpiando los órganos internos y dándoles un nuevo suministro de sangre.
4. Fortalece los sistemas nerviosos simpático y parasimpático.
5. Contrae los músculos y causa que estos eliminen toxinas y venenos con mayor rapidez.
6. Da poder de resistencia y resiliencia al cuerpo.
7. Fortalece las membranas mucosas.
8. Mantiene la piel joven y brillante.
9. Evita que el cuerpo desarrolle una capa extra de grasa, la cual afecta al hígado.
10. Equilibra todas las glándulas.
11. Los problemas nerviosos y de circulación pueden ser prevenidos con duchas frías regulares.

Nota: Durante la menstruación, las mujeres no deben tomar duchas frías. Se aconseja que la mujer tome duchas de agua tibia durante su ciclo menstrual.

Cómo Tomar una Ducha Fría

Antes de entrar a la ducha fría, masajea tu cuerpo con aceite de almendras o aceite de oliva. Asegúrate de masajear los senos también.

Se recomienda que la mujer utilice shorts para cubrir sus muslos mientras esta en la ducha. Esto protege el nervio sexual y el fémur (hueso del muslo) de los cambios drásticos de temperatura. (El fémur regula la producción de calcio en el cuerpo y es muy sensible a la temperatura.)

Después del masaje, entra a la ducha. Deja que el agua fría golpee tu cuerpo mientras masajeas tu piel vigorosamente con el agua. Muévete! Canta Sat Nam Wahe Gurú! No debes de permanecer parado debajo del agua fría, ni tampoco hacer Respiración de Fuego para mantenerte caliente. En su lugar, frota la piel vigorosamente.

Sal del agua y continúa masajeando la piel. Después regresa al agua, asegúrate de pararte bajo el chorro de agua y deja que el agua masajee tus senos; continúa masajeando todo el cuerpo, sal del chorro de agua y repite este proceso tres o cuatro veces hasta que te sientas caliente – a pesar de que el agua continúe fría. Los capilares se abren y llevan la sangre a la superficie de la piel, haciendo que sientas la temperatura de tu cuerpo caliente.

Cuando termines, secate vigorosamente con una toalla. Claro que lo ideal es una ducha con agua fría diaria (Ishnaan), pero Yogi Bhajan alentaba a las mujeres a hacerlo por lo menos una vez a la semana – como requisito mínimo.

Fuente: del libro «I am a Woman: Creative, Sacred and Invincible»/[3HO](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)