ACTUALIDAD | Redacción | Actualitzat el 22/04/2017 a les 11:00

¿Es mejor ducharse con agua fría o caliente?

En realidad ducharse con agua caliente o fría dependrá de aquello que queramos conseguir en beneficio para nuestro cuerpo. La respuesta a la pregunta que hemos planteado en el titular depende de lo que tu quieras.

Beneficios de ducharse con agua caliente:

El agua caliente, que la mayoría de personas prefieren, tiene un efecto relajante y nos sirve para aliviar los dolores musculares y combatir el insomnio. Además también ayuda a descongestionar nuestras vías respiratorias.

Beneficios de ducharse con agua fría:

El agua fría ayuda a la concentración en cualquier actividad intelectual o que requiera de mucha energía. Esto pasa porque el agua fría activa la circulación y proporciona más flujo de sangre en los órganos y tejidos. Además también estimula la producción de noradrenalina, una hormona relacionada con el estrés.