

Mir is kalt!

Beitrag von „Unlucky“ vom 30. September 2008 19:58

Noch ein kleiner Tipp von mir:

Wer bedenklich seiner Herzaktivität ist, sollte zuerst mit warm/ kalten Wechsekuschen beginnen.

Also nach dem eigentlichen Reinigen, beginnend mit den Aussenseiten der Arme, bis hoch zu den Schultergelenken und an der Innenseite zurück, bis zu den Fingerspitzen abduschen, so kalt wie es der Wasserhahn zulässt.

Ebenso, an den unteren Extremitäten.

Danach einfach mit dem gesamten Körper unter die eiskalte Dusche stellen, denn dass bezweckt wiederum einen kräftigen Atemzug (gut für die Lunge) und bewirkt ein wohlig/ warmes Gefühl am gesamten Körper, wenn man die Dusche verlässt.

Somit ist man dann auch dem "Warmduscherprofil" nach einiger Zeit entkommen 😄

unlucky