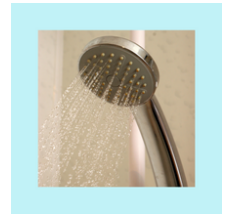


Ishnaan



Ishnaan är en form av hydroterapi som man gör på morgonen. Utforskar du denna praktik kommer du att märka att denna rutin inte kylv ner dig utan snarare värmer dig.

Det finns mer eller mindre utförliga instruktioner om hur Ishnaan 'ska' göras. Här kommer en 'mellanmjölksvariant' som jag själv praktiserar:

(Jag börjar med en "mini-ishnaan" vid handfatet efter att jag borstat tungan. Låter kallt vatten "skvätta ner" ansiktet och nacken.)

- Börja med att torrborsta dig med en massagevante av naturmaterial. (Detta moment gör jag bara de mornar jag har mer tid.)
- Massera sedan in kroppen med mandel- eller sesamolja. Börja nerifrån och arbeta dig uppåt.
- Sätt på duschen och låt kallt vatten strömma över dig. Jag börjar med ben och armar. Sedan låter jag vattnet strömma över bröst och mage, axlar och rygg.
- Efter denna kalldusch vrid till det kallaste. Upprepa förra sekvensen tre fyra gånger samtidigt som du masserar kroppen. Det är en ganska snabb procedur att ta sig igenom.

Undvik att duscha huvudet och underlivet kallt. **Kvinnor** kan med fördel massera bröstet ordentlig. Vid menstruation väljer kvinnor att duscha svalt/ljummet - inte kallt.

Efter denna kylslagna procedur som värmer dig inifrån och ut, torkar/klappar du dig torr med en handduk.

Några fördelar med kalla duschar:

- Stärker det parasympatiska och sympatiska nervsystemet
- Drar ihop musklerna och får dom att driva ut toxiner och gifter mer effektivt
- Balanserar körtelsystemet
- Gör dig mer motståndskraft mot förkylningar
- Förbättrar cirkulationen
- Förbättrad ämnesomsättningen

Ett urval källor:

<https://www.uclahealth.org/news/article/6-cold-shower-benefits-consider>

<https://www.wimhofmethod.com/benefits-of-cold-showers>

<https://health.clevelandclinic.org/are-cold-showers-good-for-you>

<https://www.3ho.org/3ho-teachings/cold-showers/>