

Russischer Doktor behauptet, dass dein Immunsystem genesen kann in nur 15 Sekunden!

Und hier siehst du wie!

Wenn du häufig an Erkältungen und Grippe leidest, musst du dein Immunsystem sofort stärken um weitere Komplikationen und gesundheitliche Probleme zu vermeiden.

Laut einem bekannten russischen Arzt Dr. Sergei Bubnovkiy, wird das Immunsystem deutlich erhöht, wenn du deine Füße in eiskaltes Wasser einweichst für 10-15 Sekunden jeden Tag. Er behauptet auch, dass diese Methode auch Erkältungen und die Grippe verhindern wird!

Das heißt, du solltest ein Becken mit kaltem Wasser füllen und soviel Eis hinzufügen, wie du es zu Hause hast, aber je mehr, desto besser. Dann gib deine Füße ins Wasser und halte sie für 10-15 Sekunden untergetaucht. Wiederholen es jede Nacht bevor du schlafen gehst.

Wenn dein Immunsystem sehr schwach ist, wiederhole es alle 4 Stunden.

Eine kürzlich durchgeführte Studie, die an der University of Virginia durchgeführt wurde fand heraus, dass eisiges Wasser tatsächlich die Produktion von Noradrenalin stimuliert, welches ein wichtiges Hormon für die Stärkung des Immunsystems ist.

Darüber hinaus bietet das eisige Wasser zahlreiche andere gesundheitliche Vorteile, darunter:

Linderung von Muskelkater

Das Einweichen der Füße in eisigem Wasser lindert den Schmerz in den Muskeln.

Bekämpft Depression

Die kalten Rezeptoren beeinflussen die Haut, so dass das eisige Wasser die Depressionssymptome behandelt und die Stimmung verbessern wird.

Gesündere Haut

Die Kaltwasser-Therapie versorgt die Haut, verhindert die Gerinnung und strafft die Poren.

Glänzendes Haar

Das kalte Wasser schließt die Follikel und macht die Haare glänzend und glatt.

Deshalb solltest du diesen Trick auf jeden Fall Alltag machen um seine zahlreichen Vorteile zu genießen!