



Bienfaits et propriétés de l'application du froid

- 🦠 **Amélioration du système immunitaire**
Le froid va booster la production des anticorps, système de défense de l'organisme
- 🩸 **Amélioration de la circulation sanguine**
L'alternance de contraction et de dilatation des vaisseaux provoquée par le froid agit comme un drainage efficace. (Varices, jambes lourdes...)
- 🛌 **Sommeil de meilleure qualité :**
Le froid stimule la production d'endorphines et de sérotonine, apportant détente et diminution de l'anxiété, ce qui favorise un sommeil réparateur.
- 🌈 **Sensation de bien-être**
Les neurotransmetteurs libérés sous l'effet du froid procurent une sensation durable de mieux-être et réduisent l'anxiété. (voir schéma ci-dessous)
- 📄 **Stimulation du transit intestinal**
La fraîcheur appliquée au périnée relance les contractions de l'intestin, facilitant l'évacuation des selles, notamment en cas de constipation.
- 💧 **Détoxification de l'organisme**
L'activation de la circulation sanguine vers le foie et les reins favorise l'élimination des toxines.
- ⚡ **Effet énergisant**
Le froid conduit le flux sanguin vers les organes vitaux, procurant un regain d'énergie.
- 🔥 **Brûlure des graisses**
L'exposition au froid pousse le corps à produire de la chaleur en brûlant ses réserves de graisses.
- 🆘 **Soulagement de la douleur et de l'inflammation**
Utilisé depuis longtemps en médecine, le froid apaise douleurs et inflammations, notamment dans la zone périnéale (règles, œdèmes, varices, endométriose, hémorroïdes, après un accouchement etc.).

- 
Régulation de la température interne
 Le froid améliore l'adaptation corporelle, renforçant la résistance aux températures basses (si le reste du corps est couvert) et rafraîchissant en cas de fortes chaleurs (canicules, bouffées de chaleur)
- 
Autres bénéfices
 - Aide à la récupération après l'effort
 - Diminue l'inflammation générale
 - Contribue au soulagement des douleurs diverses

Présentation de la thérapie par le froid

La thérapie par le froid, anciennement appelée bains dérivatifs, repose sur l'application d'eau froide en effectuant un mouvement allant du périnée vers l'anus durant une quinzaine de minutes chaque jour. À l'origine, le bidet était conçu pour faciliter cette pratique. D'autres méthodes existent, comme les douches froides ou les bains en rivière ou en lac, bien que plus difficiles à mettre en œuvre pendant les saisons froides. Aujourd'hui, la solution la plus accessible à domicile consiste à utiliser des poches de froid appliquées sur le périnée, une pratique nommée cryothérapie périnéale.

Effets du froid sur les hormones du bonheur

Le froid va augmenter la production de nombreuses hormones dans notre corps, notamment :

- Sérotonine : hormone de la bonne humeur
- Mélatonine : hormone du sommeil
- Dopamine : hormone de la motivation
- Endorphines : hormones qui réduisent la douleur
- Ocytocine : hormone de l'amour

Comment booster ses hormones du bonheur ?

Dopamine

L'hormone de la motivation et de la récompense.


La cryothérapie périnéale


Fixer et atteindre des objectifs


Célébrer chaque victoire


Manger protéiné le matin


Faire une activité créative


Essayer quelque chose de nouveau

Sérotonine

Régule l'humeur, l'appétit et le sommeil.


La méditation


Passer du temps au soleil


Faire du yoga, marche rapide...


Manger des bananes


Passer du temps avec des amis


La cryothérapie périnéale

Ocytocine

L'hormone de l'amour et de l'attachement.


Faire un câlin à un proche


Jouer avec un animal


Se faire des compliments


Partager un repas


Rendre un service à quelqu'un


Rire avec des proches

Endorphines

Aident à réduire la douleur et à réguler l'humeur.


Faire du sport


Danser sur ta musique préférée


Jouer/écouter de la musique


Manger du chocolat noir


Faire des activités extérieures


La cryothérapie périnéale

En pratique : la cryothérapie périnéale



Comment ça marche ?

· 4 étapes ·

- **Étape 1**
Placez les poches de froid au congélateur pendant 3h.
- **Étape 2**
Une fois refroidie, glissez la poche dans l'étui en coton.
- **Étape 3**
Clipez l'étui autour de votre culotte.
- **Étape 4**
Vous pouvez profiter des bienfaits pendant 45-60 min.

Pour en savoir plus ou commander des poches de cryothérapie périnéales, rendez-vous sur <https://sisterfeel.fr/?ref=Genoud>.

Réduction de 10 % avec le code GENOUD.