# Stockholm den 16 augusti 2021

**Mindre stress och bättre immunförsvar:**

**Därför ska du duscha kallt året runt**

**Få har nog missat trenden från i vintras – vinterbadet. Den populära aktiviteten sägs vara både uppfriskande och bra för hälsan. Så vad ska man göra när sommaren är här och temperaturen har stigit? Sanitetsleverantören GROHE listar nu hälsofördelarna med att duscha kallt året om och hur du gör detta på bästa sätt genom att välja rätt dusch.**

Att vrida om kranen till det kallaste känns troligtvis inte så lockande. Däremot är det värt det efteråt. Kylan gör inte bara att man piggnar till utan den kalla temperaturen har en rad med hälsofördelar. Med hjälp av olika typer av duschhuvuden kan dessa fördelar bli ännu bättre och kallduschen lättare att avnjuta. GROHE ger därför sina bästa tips på hur du duschar kallt året runt.

– Det är otroligt roligt att detta har blivit en så pass stor trend. Vi vill alltid uppmuntra våra kunder till att utforma badrummet så att det blir en plats för avkoppling och välmående. Att ta en kalldusch är ett väldigt bra knep för att uppnå detta. Med ett fåtal inredningsdetaljer går detta att anpassa till ens egna behov och preferenser, säger **Christina Holmberg, PR & Communications Manager på GROHE.**

**Topplista: 5 hälsofördelar med att kallduscha**

1. **Immunförsvaret stärks**

Det kylande vattnet sätter direkt fart på ämnesomsättning, vilket frigör vita blodkroppar som bekämpar angripande virus. Detta resulterar i bättre immunförsvar. För att få en rejäl kalldusch med fart kan det vara fördelaktigt att använda sig av en [handdusch](https://www.grohe.se/sv_se/dusch/handduschar-duschset/powersoul-cosmopolitan.html) med olika strålbilder där du enkelt kan växla mellan mjukare och hårdare strålar.

1. **Finare hår och hy**

Torr hy är något många dras med. Ännu en fördel med kalldusch är att det torkar ut huden mindre, så sänk temperaturen om du är en torris. Även håret mår bra av detta då fjällen på håret stängs och blir glansigare. Sänk temperaturen i slutet av duschen så att håret får dra åt sig av balsam och inpackning i något varmare vatten först. En [stick-handdusch](https://www.grohe.se/sv_se/dusch/handduschar-duschset/sena.html), ett duschhuvud i avlång form, är perfekt för att komma åt hela kroppen och se till att allt kallvatten når varenda hårslinga.

1. **Lindrar stress**

Även om en varm dusch känns lugnande när stressen tar över är faktiskt en kalldusch det mest hälsosamma. Njut av det uppfriskande vattnet i en [regndusch](https://www.grohe.se/sv_se/dusch/handduschar-duschset/rainshower-f-series-head-side-showers.html) och dröm dig bort till lugnare dagar.

1. **Bra för blodcirkulationen**

Kallvatten stimulerar blodcirkulationen och är i det långa loppet bra för hjärtat. Även om man är ung och stark så är detta viktigt att tänka på. Om du är en gedigen kallduschare kan det vara bra att använda sig av en dusch med [eko-funktion](https://www.grohe.se/sv_se/dusch/handduschar-duschset/rainshower-icon.html) som minskar vattenanvändningen med 40%.

1. **Väcker din kropp**

Tyvärr är sommaren kort och vi går snart tillbaka till rutinerna igen. Att gå upp tidigt är inte alltid det lättaste efter en lång och härlig semester. En [huvuddusch](https://www.grohe.se/sv_se/dusch/handduschar-duschset/tempesta-dusch.html) som snabbt väcker kroppen är därför det perfekta botemedlet mot morgontröttheten.

**För mer information, vänligen kontakta:**

Christina Holmberg, PR & Communications Manager Nordics  
Tel: +46 721 81 20 91

Mail: [christina.holmberg@grohe.com](mailto:christina.holmberg@grohe.com)

**Om GROHE**

GROHE är världens största leverantör av sanitetsprodukter och har totalt över 7,000 anställda i 150 länder – varav 2,600 av dem är baserade i Tyskland. Sedan 2014 har GROHE haft en stark varumärkesportfolio hos LIXIL, den japanska tillverkaren av banbrytande vatten- och husprodukter. För att kunna erbjuda ”Pure Freude an Wasser”, är varje GROHE-produkt framtagen enligt varumärkets värderingar inom kvalite, teknik, design och hållbarhet. Välkända lösningar så som GROHE Eurosmart och GROHEs termostatserie samt banbrytande innovationer som GROHE Blue understryker varumärkets djupgående expertis. GROHE fokuserar på kundernas behov och skapar därefter intelligenta, livsförbättrande och hållbara produktlösningar som bär kvalitetsmärket ”Made in Germany”, som ytterligare förstärker kundernas förtroende för varumärket. GROHE tar sitt företagsansvar mycket seriöst och fokuserar på en resursbesparande värdekedja. Sedan april 2020 har sanitetsvarumärket producerat CO2-neutrala\* lösningar världen över. GROHE har även ett mål att använda plastfria produktförpackningar till 2021. Under de senaste tio åren har GROHEs framgång bekräftats av mer än 490 design- och innovationspriser samt ett flertal hållbarhetspriser. GROHE var de första i sin bransch att vinna det tyska CSR-priset samt hållbarhetspriset 2021 i kategorierna ”Resurser” och ”Design”. Som en del av hållbarhets- och klimatkampanjen ”50 hållbarhets- och klimatledare” driver GROHE också hållbar transformation.

\*Innefattar CO2-kompensationsprojekt, läs mer på [green.grohe.com](https://www.grohe.com/en/corporate/about-company/sustainability/grohe-goes-zero/)

**Om LIXIL**

LIXIL (TSE Code 5938) tillverkar banbrytande vatten- och bostadsprodukter som löser vardagliga utmaningar och förverkligar ett bättre hem för alla, överallt. Med vårt japanska arv, skapar vi världsledande och innovativ teknik för att skapa högkvalitativa produkter som förvandlar hemmet. Men vad som gör LIXIL unikt, är hur vi gör det; genom meningsfull design, en entreprenörsanda, ett engagemang att förbättra tillgängligheten för alla och en ansvarsfull tillväxt. Vår strategi kommer till liv genom branschledande varumärken inklusive INAX, GROHE, American Standard och TOSTEM. Cirka 55,000 kollegor är verksamma i mer än 150 länder och stolta över att få tillverka produkter som berör mer än en miljard människors liv varje dag.