

Ofurô:

Ofurô (風呂; banheira, em japonês) é uma banheira caracterizada por seu formato bem mais profundo e curto do que uma banheira ocidental, permitindo a seu usuário tomar banho com o corpo em posição fetal - suficiente para que a água cubra seus ombros.

A temperatura da água deve ser mantida entre 36°C e 40°C.

Os banhos de imersão no Ofurô constituem autênticos rituais familiares no Japão. O objetivo não é lavar o corpo. Aliás, quem entra num Ofurô deve lavar-se e enxaguar-se previamente.

Comumente essas banheiras são feitas em madeira (no Brasil, a mais utilizada é o cedro-rosa), existindo também modelos de acrílico, fibra de vidro e outros plásticos apropriados. Não se fazem de alvenaria, pois a higiene é fundamental.

Os benefícios dos banhos de imersão para a saúde são muito grandes: a par do relaxamento (a água aquecida alivia estresses de toda natureza), destacam-se, entre inúmeros benefícios milenarmente constatados, limpeza de pele, reequilíbrio hormonal (pelo estímulo glandular causado pela água aquecida) e desintoxicação muscular.

De uma a duas vezes ao dia, ou algumas vezes por semana, não existe regra fixa quanto à frequência de utilização ou permanência. O quão quente deve estar a água é um ponto constante de discussão. Entretanto, muitas autoridades médicas recomendam a temperatura de 38°C para adultos e de até 37°C para crianças pequenas, bem como os seguintes tempos de permanência:

Entre 37°C e 39°C – até 40 minutos;

Entre 39°C e 40°C – até 20 minutos.

Temperaturas acima dos 40°C não são recomendadas, pois geram o risco de hipertermia.

Assim, é muito importante que durante o uso do Ofurô a temperatura da água seja acompanhada com o auxílio de um termômetro flutuante.

Durante o banho, é normal transpirar bastante.

É aconselhável que gestantes e pessoas portadoras de problemas cardíacos, de circulação ou diabetes consultem um médico antes de utilizar um Ofurô.

Além de descartarmos toda a água e higienizarmos nosso Ofurô a cada uso, mantemos a limpeza dos filtros, bem como a água clorada, afim de manter a qualidade e a higiene de seu banho.