

江戸  
名所  
百人美女

**SALUD** Envejecer con dignidad **SOCIEDAD** Entre adicciones **ÁRBOLES URBANOS** El hule

# (PASIONES)

Día Siete



( El agua de esta bañera no contiene ningún jabón ni producto aromático, ya que tradicionalmente los ofuros eran de la madera hinoki, la cual es muy aromática y con el agua caliente —40°C o 104°F— sus vapores tomaban el olor de la madera. )

( El agua caliente y las temperaturas altas en general pueden ser deshidratantes. Por eso los baños deben ser cortos, de 5 a 15 minutos, y se debe tomar agua después o durante los mismos. )

( Algunas personas creen que la bella piel que poseen, además de ser una cuestión genética, se beneficia gracias a este hábito, lo mismo que la buena salud de la que disfrutan. )



**OFURO** Casi 100 millones de japoneses cada noche disfrutan del ofuro, que no es otra cosa que una tina con agua caliente para purificarse y relajarse solos o en familia. Esta costumbre milenaria que ayuda a eliminar toxinas, relajar los músculos, estimular la circulación y purificar el cuerpo y el alma es como comer o dormir. Las personas que no tienen ofuros en casa tienen la opción de ir al baño público o sentoo. Japón sigue siendo una de las sociedades más longevas en el mundo, su culto a la salud y la alimentación ha sido una prioridad.