

# ~ Bastubad ~

Förr kallades bastun för "den fattiges apotek". Tack vare forskning vet vi nu också att ett skönt, avslappnande bastubad har många hälsofördelar.

En effekt av värmen är att de ytliga blodkärlen vidgas för att vi ska kunna svettas och reglera kroppstemperaturen. När kärlen vidgas måste hjärtat slå snabbare. Det stärker hjärtat och leder till att blodtrycket sänks, blodfetterna och blodsockret balanseras.

En mycket stor fördel är att svettandet hjälper kroppen att detoxa gifter ur kroppen bl.a. tungmetaller.

## Gör så här:

1. Duscha och tvätta ren kroppen från deo, make up osv.
2. Idealisk bastutemperatur är mellan 60–80 grader. Värmen ska kännas skön.
3. Det är lagom att basta i ca tio minuter. Sen kan du vila liten stund, kanske duscha kallt och upprepa två till tre gånger.
4. Drink mycket vatten eftersom kroppen förlorar en hel del vätska då man svettas. Gärna med elektrolyter, eftersom du även förlorar en del salter när du bastar.
5. Ju oftare du bastar, desto bättre, visar finska studier.



## Fördelar:

- Stödjer kroppens detoxförmåga.
- Stärker immunförsvaret.
- Minskar risken för hjärt-kärl-sjukdomar.
- Sänker blodtryck och kolesterolhalt.
- Håller blodsockret i schack.
- Minskar spänningshuvudvärk och nedstämdhet.
- Verkar avslappnande och avstressande.