

WELLBEING KALLBAD



Stärk kropp och sinne med ett välgörande kallbad

Låt naturen omfamna dig med dess magiska krafter och låt det kalla vattnet väcka din kropp till liv. Känslan efteråt är nästan som att vara pånyttfödd. Att kallbada eller vinterbada ger dig en underbar möjlighet att komma nära naturen samtidigt som du gör någonting gott för dig själv och din kropp. Du tränar din motståndskraft, stärker ditt immunförsvar och får vara utomhus på ett 'happy place', en plats som bidrar med lycksalighet och glädje - allt på samma gång.

Hitta en lugn plats för att kunna njuta av ditt wellbeing-kallbad. Kanske finns det en tyst insjö eller en vidsträckt sandstrand i närheten där du kan koppla av på?

Boosta din hälsa och ditt välbefinnande

Studier visar att vinterbadare är friskare och har betydligt mindre sjukdagar än andra. Vid ett kallbad kyls kroppen ned mycket snabbt vilket triggar i gång kroppens försvarsmekanismer. Detta skapar en stressreaktion där blodkärlen drar ihop sig och blodflödet i hjärnan minskar. Reaktionen utlöser endorfiner och adrenalin som bland annat hjälper till att minska risken för depression, motverkar trötthet, utmattning och förbättrar humöret.

Häls fördelar

Regelbundna kallbad kan bidra till en förbättrad stresshanteringsförmåga, allmänt mentalt välbefinnande, förbättrad sömn, ökad blodcirkulation, lägre blodtryck och minskad mottaglighet för infektioner. Du kan också öka din självkänsla och få en betydligt större tolerans mot kyla.



FÖRBEREDELSE IN FÖR KALLBAD

Plats: I havet, i en insjö eller i en lugn å. Du kan också bada i en ouppvärmad pool.

Tid: 0,5–1 timme. Du bör dock bara vara i vattnet en kort stund.

Förberedelser inför kallbad:

- Kallbada alltid tillsammans med andra, tag med en eller flera vänner.
- Bada för säkerhetsskull alltid i dagsljus, det kan vara svårt att se när det är mörkt ute och i vattnet.
- Håll dig inom dina förmågor – se till att du når botten eller stanna vid stegen om du är ny till bad.
- Bada bara om du mår bra, undvik att bada om du har druckit alkohol, tagit starka mediciner eller känner dig yr.

Att ta med:

- Badkläder, handduk och en varm badrock om du byter om till underkläder efter badet.
- Tofflor eller sittunderlag så att det blir trevligare att gå och stå på den kalla bryggan.
- Vattenavvisande väska som håller dina kläder och din handduk torr.
- En yllemössa och varma vantar som du kan ha på dig när du badar.
- Varma skor och en tjock jacka att ta på när du går hem.
- Badtermometer om du är nyfiken på vattentemperaturen.
- Eventuellt en termos med en varm dryck.



Bra att tänka på:

Även om kallbad ökar det allmänna välbefinnandet för många är det inte för alla. Tala alltid med din läkare först om du har högt blodsocker, högt blodtryck eller har en hjärtsjukdom.

HUR DU KALLBADAR



Förbered dig själv, sänk tempot och fokusera

Under hösten förbereder sig naturen inför vintervilan. Färgpaletten byts ut, sommarens livliga ljud tystnar och tempot saktas ned. Detta inbringar ett lugn och en fridfull känsla inom oss. Under hösten och vintern kan vi tillåta oss själva att sakta ned och leva ett mer rofylt liv.

Fokusera på din andning innan ditt bad

Andas sakta in ett långt andetag genom näsan. Koncentrera dig på att fylla den nedre delen av dina lungor genom att låta din mage expandera. Håll andan och räkna till fyra. Andas långsamt ut genom munnen och fokusera på att slappna av i dina axlar, ansiktsmuskler och din mage.

- 1.** Ta några djupa andetag och kliv sedan lugnt ned i vattnet. Sänk djup ned din kropp i det kalla vattnet. Du kan ha huvudet och händerna ovanför vattenytan om du vill.
- 2.** De första sekunderna kan vara en utmaning om du inte är van vid kylan. Fortsätt att ta djupa andetag och ge din kropp tid att lugna ned sig och anpassa sig till temperaturen. För vissa hjälper det att blunda och omfamna kylan och vattnet.
- 3.** Du kan stanna kvar i vattnet i 5, 10 eller 30 sekunder. Ha respekt för kallbadsupplevelsen och låt kroppen sakta vänja sig vid kylan. Erfarna kallbadare kan efter att ha trampat vatten i några sekunder även ta några simtag från stegen. När du känner dig färdig, ta dig tyst tillbaka upp från vattnet.

Upplevelsen

Direkt efter att du kommit upp från vattnet kan du eventuellt känna en domnande känsla i dina ben, lår och rumpa – samtidigt som du kan känna dig alldeles underbar och kroppen känns som om den blivit pånyttfödd, fräsch och stark. Håll dig gärna aktiv resten av dagen, på sätt kan du hålla värmen i kroppen, kom även ihåg att hålla vätskebalansen.

Tips

Det är upp till dig om du vill bada eller om du bara vill ta ett dopp. Utmana dig själv genom att ta ett dopp om dagen under ett helt år – vardagsritualer är väldigt kraftfulla. För att förbereda dig på bästa sätt är det bra om du börjar dina kallbad, eller dopp, redan i slutet av oktober för att successivt vänja dig vid kallare temperaturer.

