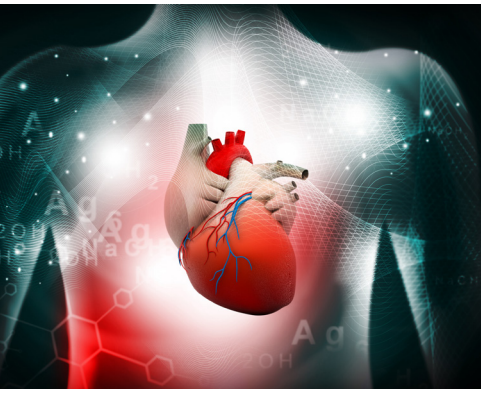


11 STÖRSTA HÄLSOFÖRDELARNA MED BASTUN

TYLÖHELO
Saunas making you better

Många positiva effekter av att basta

Det har skrivits och talats mycket om bastubadandets alla fördelar för hälsan. Av goda skäl. Inget är mer stärkande fysiskt än att svettas ordentligt på djupet en gång om dagen. Spänningar försvinner och musklerna slappnar av. Vi blir mentalt avslappnade, återhämtade och redo för nya utmaningar.

Det behövs bara några få minuter om dagen i bastun för att både må och se bättre ut. Kroppens svar på hög, konstant värme är väldokumenterad och bevisad över hela världen. Det är anledningen till att allt fler läkare rekommenderar bastun och dess positiva effekter.

1. BÄTTRE KONDITION

I de höga temperaturerna i en traditionell eller infraröd bastu, hettas huden upp och kroppstemperaturen stiger. Som svar på den högre temperaturen, utvidgas de ytliga blodkärlen som ligger nära huden och pulsen ökar. Medicinsk forskning visar att pulsen kan stiga från 60–70 slag per minut till 110–120 i bastun (140–150 vid mer intensivt bastande). Pulsen sjunker ofta under sin normala nivå efter att kroppen svalkats av igen.[1] Regelbundet bastande har visat sig minska risken för alla typer av dödlighet, inte minst hjärtåkommor, samt risken för stroke och högt blodtryck.[2]

2. ÅTERHÄMTNING EFTER TRÄNING

Bastubad hjälper till att snabba på återhämtningen efter träning, genom att lindra led- och muskelsmärta och stoppa uppbyggnaden av mjölksyra. Tillväxthormonerna ökar med 200–300 procent efter ett bastubad, vilket bidrar till att minska muskelförtvining. Resultaten kommer från en studie vid University of Iowa.[3]

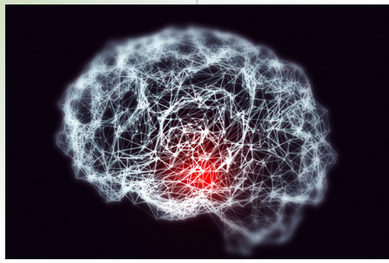
Tre veckor med bastubad efter träningen, ökade tiden som manliga distanslöpare kunde springa innan de blev utmattade med 32 procent. Även styrketräning gynnas av regelbundet bastande genom förbättrad återhämtning och muskeltillväxt då tillväxthormonerna blir fler.[4]

3. SVETTAS UT GIFTER

Kroppens innertemperatur stiger på grund av värmen i bastun och kroppen börjar svettas för att kyla av sig. Svett består till 99% av vatten, men att svettas ordentligt i bastun kan hjälpa till att minska nivåerna av bly, koppar, zink, nickel, kvicksilver och kemikalier.[5]

4. MINSKAR RISKEN FÖR ALZHEIMERS MED 65%

En studie som bedrevs under 20 års tid med över 2 300 deltagare vid Östra Finlands universitet av dr Jari Laukkanen med kollegor, visade att regelbundna bastubad (4–7 gånger i veckan) i 80 grader i 19 minuter sänker risken för både Alzheimers och demens. Studiens kontrollgrupp använde sällan eller aldrig bastu (0–1 gång i veckan).[6]



5. LÄTTAR PÅ STRESSEN

Att bada bastu kan hjälpa kroppen och huvudet att hantera stress och minska risken för depression och andra psykiska problem. Bastandet ger förbättrad kondition, vilket i sig också bidrar till att minska depression och ångest.

6. GER DJUPARE SÖMN

Forskning visar att sömnen kan bli djupare och mer avslappnad som resultat av bastubadande. Endorfinnivåerna i kroppen höjs i bastun och när de sedan sjunker långsamt blir det en nyckel till att somna gott.

7. MOTVERKAR SJUKDOM

Medicinsk forskning visar att bastande markant minskar förkylningar och influensa. När kroppen exponeras för värme och ånga (som i en traditionell bastu), produceras vita blodkroppar snabbare, vilket hjälper till att bekämpa sjukdomar och ta död på virus. Bastun kan också lindra obehagliga förkylnings- och allergisymptom som nästäppa.

8. BRÄNNER KALORIER

Enligt medicinsk forskning från USA:s armé (Ward Dean, M.D.), kan en måttligt tränad person svettas bort 500 gram under ett enda bastubad och göra av med nästan 300 kalorier. Kroppen konsumerar kalorierna på grund av att hjärtaktiviteten ökar, vilket kräver mer syre och kroppen börjar då omvandla fler kalorier till användbar energi.[7]

9. RENGÖR HUDEN

När kroppen svettas på djupet, rengörs huden och döda hudceller ersätts. Svetten sköljer bort bakterier från hudens yttre skikt och från svettkanalerna. Den här rengöringen av porerna har visat sig förbättra cirkulationen i kapillärerna (de små blodkärlen) och ge huden en mjukare känsla.

10. SOCIALT OCH AVKOPPLANDE

De sociala fördelarna med bastun kanske inte nämns så ofta, men de är riktigt viktiga. Bastun kan vara en privat, personlig sfär för avkoppling och ensamhet. Men den kan också vara en lugn plats att umgås med familjen och vännerna.

11. DET ÄR SKÖNT

Den kanske allra viktigaste anledningen att basta – det är helt enkelt skönt!

1. Laukkanen, Tanjaniina. "Sauna Bathing and Mortality." JAMA, American Medical Association, 1 Apr. 2015, jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2130724.

2. "Scientists Uncover Why Sauna Bathing Is Good for Your Health." ScienceDaily, ScienceDaily, 5 Jan. 2018, www.sciencedaily.com/releases/2018/01/180105124005.htm.

3. Iguchi, Masaki, et al. "Heat Stress and Cardiovascular, Hormonal, and Heat Shock Proteins in Humans." Journal of Athletic Training, vol. 47, no. 2, 2012, pp. 184–190., doi:10.4085/1062-6050-47.2.184., https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3418130/

4. Patrick, Rhonda. "Hyperthermic Conditioning's Role In Increasing Endurance, Muscle Mass, and Neuro genesis." Found My Fitness, www.foundmyfitness.com/reports/sauna-report.pdf.

5. ProHealth.com • December 21, 2005. "To Sweat or Not to Sweat? Saunas and Detoxification." Prohealth, 21 Mar. 2018, www.prohealth.com/library/to-sweat-or-not-to-sweat-saunas-and-detoxification-22920.

6. Laukkanen, T, et al. "Sauna Bathing Is Inversely Associated Dementia and Alzheimer's Disease in Middle-Aged Finnish Men." Current Neurology and Neuroscience Reports., U.S. National Library of Medicine, 1 Mar. 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27932366.

7. Dean, Ward. "Effect of Sweating." JAMA, American Medical Association, 7 Aug. 1981, jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/360118.

TYLÖHELO
Saunas making you better

För mer information: www.tylohelo.com