

Kalla bad



Hälsoeffekterna av kryoterapi (olika typer av kylbehandling såsom bad, dusch, fotbad, barfota på kallt underlag, regelbundenhet rekommenderas för att upprätthålla effekten) är stärkande både mentalt och fysiskt. Här nedan listar vi några av effekterna;

- Höjd stresstolerans (en fantastisk vaccination mot vardagsstress ☐ ☑)
- Minskad oro/ångest/depressionssymptom
- Mindre värk och smärta
- Lägre blodtryck
- Stärkt immunförsvar/minskar antalet infektioner
- Minskar avsevärt negativa tillstånd såsom nedstämdhet, trötthet, spänningar, irritation, dåligt minne, dåligt humör etc medan tillstånd av energi, aktivitet och livlighet ökar
- Minskad risk för diabetes och övervikt (ökning av brunt fett som bl a bränner det vita fett)
- Bättre andning, sömn och sömnrhythm, ökad koncentrationsförmåga
- Omedelbara kickar och känslor av flow, lycka och eufori upplevs då signalsubstanserna endorfin och dopamin frisätts
- Långvariga kickar och känslor av att vi känner tillit och kan glädjas tillsammans med andra får vi genom att signalsubstanserna serotonin och oxytocin frisätts

Fakta hämtad från *Kalla bad* (Akademibokhandelns favorit)

Skriven av Linda Ahlgren & Linda Vagnelind



Informationsbladet är sammanställt av Mikael Burman, Torpadammens Vänner

torpadammensvanner@hotmail.com

www.torpadammensvanner.se