

Hett, avkopplande – och hälsosamt...

Om du dricker alkohol när du bastar ökar risken för blodtrycksfall, hjärtrytmrubbningar, svimning, brännskador och olyckor.

Välkommen in i bastun!

Piggare, gladare och friskare! Forskningen visar att bastubad förebygger och lindrar flera sjukdomar. Bastun ger dig en rejäl hälsokur medan du ligger och latar dig i värmen!

AV ANETTE BÜLOW FOTO: SHUTTERSTOCK

Bastubad har gamla anor i Norden, och att baden var bra för hälsan visste folk långt innan det fanns vetenskapliga belägg för det.

– Bastu kallades de fattigas apotek, berättar läkaren Hans Hägglund, verksamhetschef vid Akademiska sjukhuset i Uppsala och engagerad i Svenska Bastuakademien. Ordet bastu kommer från badstuga och fram till 1600-talet fanns det gott om badstugor i Stockholm.

70–90 graders värme ger bastubadaren en skön stund av välbefinnande, men vad händer egentligen i kroppen medan man svettas på laven?

– Hudtemperaturen höjs och det leder till ett ökat blodflöde i huden. Det innebär att blodflödet i de inre organen minskar och hjärtat måste pumpa snabbare.

Pulsen går upp och i stället för att pumpa 5–6 liter/minut pumpar hjärtat 9–10 liter/minut. Bastubad ger hjärtgymnastik motsvarande en rask promenad, förklarar Hans.

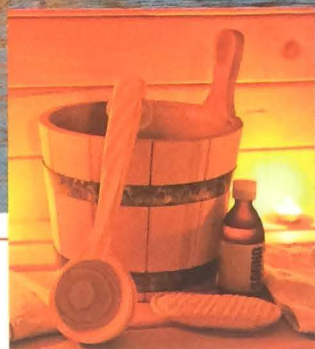
Det finns studier som visar att bastubad kan minska risken för hjärtinfarkt och vara bra vid högt blodtryck, hjärtsvikt och kärlkramp. Bastubad kan också ha positiva effekter vid reumatiska sjukdomar, bronkit, astma, KOL, torr hud, kronisk trötthet och depression och kan minska risken att drabbas av förkylningar.

Du kan basta varje dag om du vill, och efter en rejäl svettning kyler du ner dig i friska luften, med ett kallt bad eller en kall dusch. Oftast bastar man i ett par omgångar och i 10–15 minuter åt gången.

– Det är viktigt att dricka

Trivsamt i bastun

- God ventilation och bra belysning är viktigt.
- Basta gärna med andra – den sociala upplevelsen betyder mycket.
- Vårldoft i bastun hör till den allt populärare tyska traditionen aufguss. Eteriska oljor som kan verka uppiggande, lugnande eller smärtlindrande hålls på bastustenarna och sprids i bastun.
- En finsk tradition är att sätta fart på cirkulationen



Du mår bättre både fysiskt och psykiskt av att basta, visar vetenskapliga studier.

med en björkruska som blöttagts.

- Björkved anses vara bäst i vedeldad bastu då den ger hög värme och har angående näst rökdoft.

mycket, man svettas upp till en halv liter vid en halvtimmes bastubad. Vid svettningen utsöndras salter, kalcium, magnesium, zink och koppar. Om man bastar dagligen kan det vara bra att ta kosttillskott, men det behöver bara den som bastar ofta, säger Hans.

Vid feber eller sjukdomar som svår hjärtsvikt och hjärtrytmrubbningar och vid högriskgraviditeter bör man inte basta. Effekten av vissa mediciner, tex insulin och hjärtmediciner, påverkas också. Hör med din läkare om vad som gäller för just dig. ■



Läkaren Hans Hägglund är engagerad i Svenska Bastuakademien!