

Dampbade.

Det kan være lidt svært i et privat hjem - de fleste af os kan få adgang til at komme i sauna i svømmehaller og sportscentre, det er ikke helt det samme som dampbade, men det opfylder formålet – at komme til at svede affaldsstofferne ud af kroppen og få gang i blodcirkulationen.

Lægen Eric Mein giver i sin bog ”The Promise and Challenge of Holism” en anvisning på, hvordan man kan lave et svedebad i sit eget hjem.

Læg et stykke plastic ud over gulvet og sæt en varmeplade direkte under en ganske almindelig stol. Sæt en gryde kogende vand (der kan tilsættes diverse ingredienser, for eksempel troldnød, atomidin, lavendelolie, myrraholie, eucalyptusolie eller fyrrenåleolie) under stolen. Læg et håndklæde ud over stolen, så du ikke brænder bagdel og ben. Drik 3 til 4 glas vand, og sæt dig nøgen på stolen over dampene. Draper et håndklæde eller et tæppe over dig som et telt. Læg til sidst et håndklæde rundt om halsen, så dampene ikke slipper ud, men bliver inde i teltet.

Start med en 5-10 minutters omgang, og øg så længden af behandlingerne.

Ved længerevarende behandlinger er det bedst at have en person i nærheden. Vedkommende skal sørge for at du får et glas vand hvert kvarter, så du ikke bliver dehydreret.

Afslut behandlingen med et brusebad, så du får skyllet affaldsstofferne af huden – og giv dig selv en omgang skrubning med et frottéhåndklæde, så der kommer god gang i blodcirkulationen.

Milde dampbade bliver ofte anbefalet til at forøge eliminationen af gifte gennem huden og lungerne. Denne form for hydroterapi gives sædvanligvis i et dampkabinet. En substans (så som troldnød) kommer i det kogende vand i kabinettet for at frembringe en damp, der indhyller kroppen og absorberes gennem hudens porer. Et varmt og koldt brusebad bruges efter badet typisk til at rense sved og gifte fra huden. Der gives derpå en massage for yderligere at få kroppen til at slappe af og bistå med eliminationerne.

Terapeuter, der er uddannet i behandlingen, har lært sikkerhedsforanstaltninger og kontraindikationer til denne form for hydroterapi. Det er normalt bedst at begynde med kun lidt varme for at sikre sig, at kroppen kan håndtere behandlingen. Efterhånden kan mere varme bruges, når kroppen er i stand til at tåle det.