

Kold og varme bade.

Brusebadet

Mens mange af os jævnligt tager brusebad af hygiejniske årsager, er der måske nok ikke så mange af os, der tænker på, at denne daglige rutine også har en helbredende, terapeutisk virkning. Varme er afslappende, lunkent er meget afslappende og koldt er stimulerende og giver energi. Da et varmt brusebad ofte kan gøre dig træt eller søvning, anbefales det sædvanligvis, at det efterfølges af en kort, kold afskylning. Koldt vand virker sammentrækkende på hvad, det end møder, så selv et ganske kort, koldt brusebad virker ekstremt stimulerende. Personer med alvorlig diabetes eller svækket kredsløb, der er hypersensitive over for kulde, eller som har alvorlige hjerteproblemer, bør undgå kolde brusebade.

Tolerancen over for temperatursvingninger varierer selvfølgelig fra person til person. Følg derfor din egen komfortzone med hensyn til, hvad du føler er koldt og varmt, og lad så temperaturen stige/falde, efterhånden som du bliver vant til behandlingen.

Fordelende ved at bruge varme og kolde brusebade er især at det forbedrer cirkulationen og fungerer som effektiv arteriegymnastik. De gavnlige effekter af en velfungerende cirkulation er uden grænser.

Hvis vandet er vitaliseret bringer det ekstra liv og en efterfølgende opløftet tilstand efter badet. Mange har også glæde af at ”gnubbe” ekstra godt med et groft håndklæde efter badet for at forbedre cirkulationen yderligere.