

Engelsk-salt bade

Personer, der lider af muskel- og ledtilstande så som rheumatisme og arthritis bliver ofte anbefalet Engelsk-salt bade.

Engelsk-salt bade

For at tage et bad med engelsk salt:

- Brug mindst fem pund engelsk salt til et moderne badekar (cirka 20 gallons) eller otte til ti pund til et gammeldags badekar, der almindeligvis kan rumme 30 gallons vand.
- Sørg for at saltet opløses fuldstændigt.
- Begynd med seks til otte tommer vand i karret med en temperatur på cirka 38 grader. Sørg for at bruge termometer. Forøg temperaturen gradvis til 40 grader. Hold temperaturen konstant, når du sænker dig ned i vandet og hæv gradvist temperaturen til 40-41 grader ved at tilføje varmt vand indtil der er nok til at dække din ryg og lig så i blød. Hvis du prøver at lette en kronisk smerte, kan du med tiden, når du tager badene i en længere periode, måske være i stand til at få temperaturen op til 42-43 grader.
- Til at lindre smerte bør du blive i karret i 10-12 minutter til at begynde med, og derefter kan du gradvis forøge det til 20 minutter.
- Massér kroppen (især de angrebne dele) med engelsk salt, mens kroppen ligger i karret.
- En ispose eller kold vaskeklud eller svamp på panden eller nakken vil hjælpe dig til at kunne udholde varmen.
- **Overdriv det ikke - tag den med ro.** Denne terapi er særlig god til stive led, muskelsmerter, arthritis og rheumatisme; til at forøge metabolismen og hjertets arbejdsevne; og til at hæve kroppens temperatur og lindre smerte.
- **ADVARSEL:** Engelsk-salt bade er kontraindikerede ved kardiovaskulære tilstande eller tilstande med højt blodtryk. Spørg din læge, om du kan tage disse bade, hvis du er i tvivl.
- **ADVARSEL:** Når du tager varme bade af enhver slags, sørg da for at have en i nærheden for det tilfælde, at du bliver svimmel eller besvimer. Det er også bedst at sætte et vækkeur, for din tidsfornemmelse er måske ikke præcis.