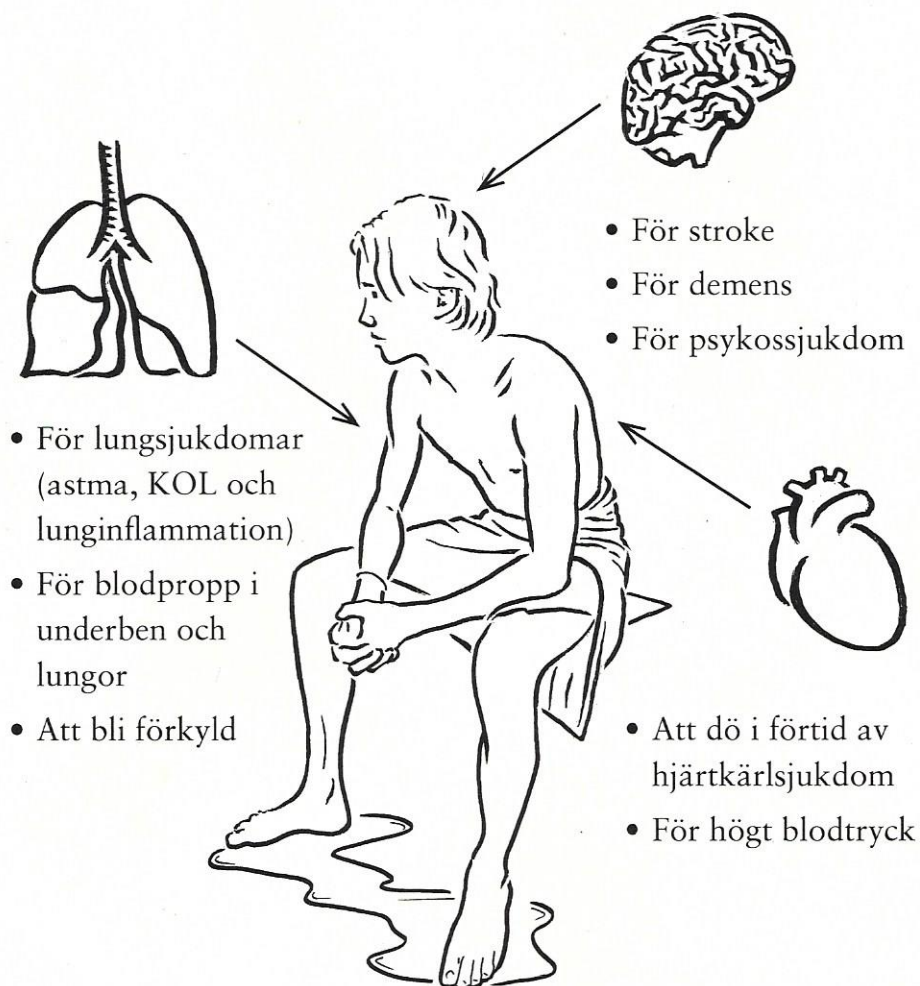
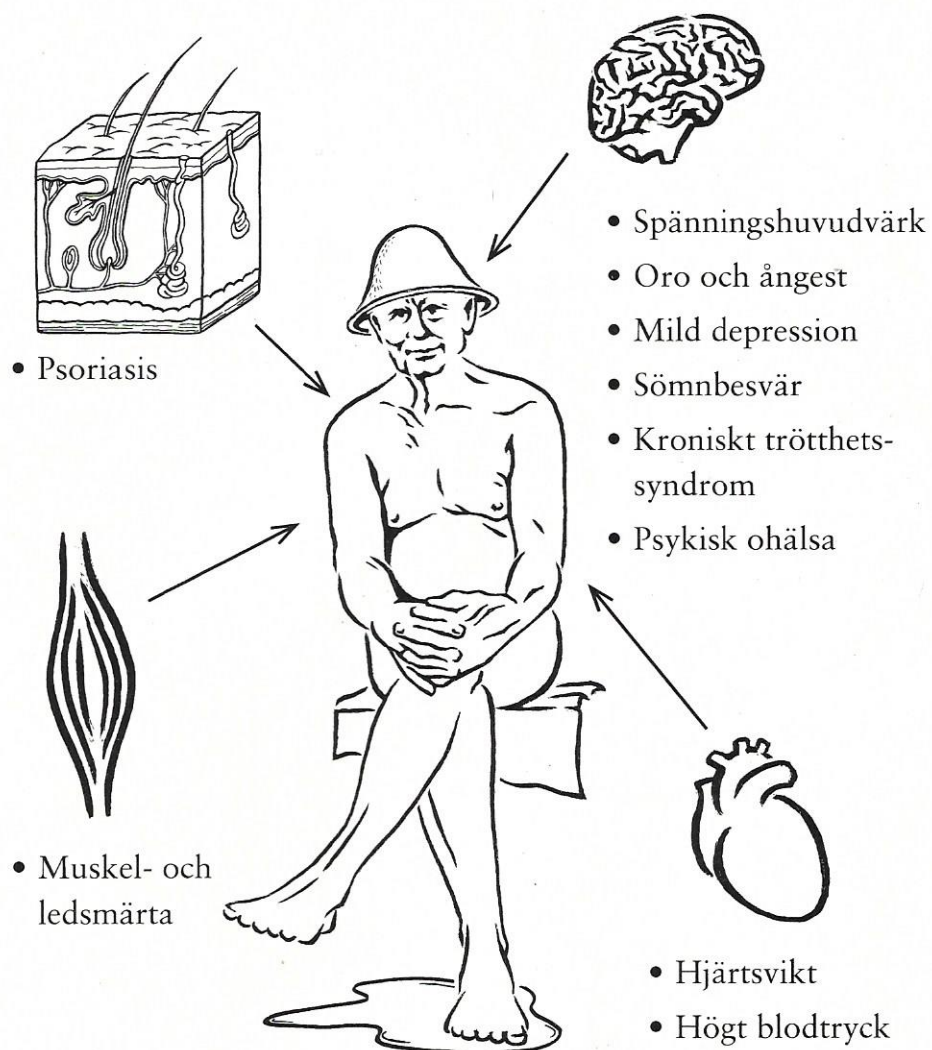


Sammanfattning av bastubadandets hälsofördelar

Bastubad kan minska risken:



Bastubad kan användas vid behandling av:



*Använd gärna bastuhatt, då kan du njuta längre av bastubadet!
(Läs mer på sid 151.)*

Möjliga förklaringar till de positiva effekterna:

- Minskat blodtryck
- Förbättrad djupsömn
- Minskad kärlstelhet
- Förbättrad kondition
- Förbättrad endotelfunktion
- Sannolik ökad muskelmassa och muskelstyrka
- Lägre blodfetter
- Ökat antal vita blodkroppar
- Ökad utsöndring av Prolaktin, GH och endorfiner
- Sannolik ökad utsöndring av oxytocin och serotonin
- Antioxidativ effekt
- Positiva effekter på autonoma nervsystemet
- Antiinflammatorisk effekt (lägre CRP nivåer i blod)
- Ökad utsöndring av Heat Shock Proteins (HSP)
- Gemenskap och social samvaro
- Vila, avkoppling och njutning

