

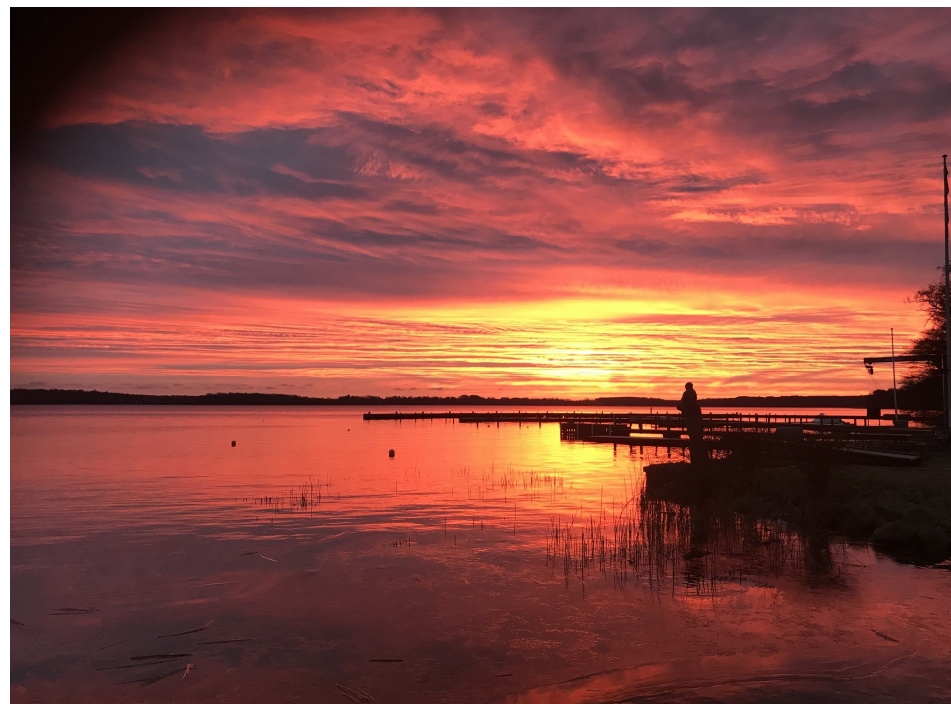
Gratis ebog fra [alun.dk](http://alun.dk)



Vinterbadning = mere energi, sundhed, glæde & indre ro "ZEN"!

## Indhold

Introduktion: .....	3
Fordelene ved vinterbadning.....	4
10 Tips til at optimere vinterbadning.....	5
Pas godt på dig selv.....	8
Sauna.....	9
3 mulige fejl, som vinterbadere kan begå: .....	10
Hvad gør du, hvis du ikke bor tæt på en havet eller en sø? .....	11
Elefanten i rummet - påklædt eller ikke?.....	12
Stress din krop for at stresses af!.....	13
Positiv, psykologisk ZEN-effekt af vinterbadning .....	14
Hvor meget kuldeeksponering er optimalt? .....	15
Brunt fedt .....	16
Konklusion .....	17



Her er hvad jeg oplevede, da jeg vinterbadede kl. 7.47 den 6. februar i Furesø. Naturen er fantastisk!

## Introduktion:

**A**t hoppe i iskoldt vintervand er en af de sundeste ting, du kan gøre for din krop og din sjæl.

Det kolde vand booster ikke bare dit immunforsvar, men det aktiverer også de gener, der sikrer dig et langt liv (gener, der modvirker aldring), giver et sundt hjerte, og det bedste af det hele er, at du føler dig fuldstændig "ZEN" bagefter med en dyb følelse af indre fred.

Hvis du ikke har prøvet magien ved vinterbadning, så er her en guide, så du kan komme i gang med at nyde roen, glæden og den indre varme, du vil opleve, fra en af naturens største gaver.

Og hvis du allerede er en vinterkriger, så pas på med ikke at begå disse tre fejl, som jeg vil dele med dig om et øjeblik!

Er du parat til at frisætte dit indre legebarn og få mere glæde ud af livet i de kolde og mørke vintermåneder?



## Fordelene ved vinterbadning

Du er i gang med at læse denne e-bog, fordi du interesserer dig for dit helbred, og du leder efter måder at bevare din ungdoms styrke og din vitalitet med masser af energi.

En god nyhed er, at det at blive venner med kulden ikke bare et af mine favorit-biohacks, men forskning viser også, at det er en af de bedste investeringer, du kan foretage for både dit fysiske og mentale helbred.

Ja, som det gamle ordsprog siger: Hvad der ikke slår dig ihjel, gør dig stærkere!

At udsætte din krop for kulde vil:

- Tænde for dine gener, der giver et langt liv – de gener, der modvirker aldring.
- Booste og styrke dit immunforsvar.
- Opbygge et stærkt hjerte, fordi kulden vækker og træner de mange millioner muskelceller i dit vaskulære system.
- Forbrænde mere fedt, fordi kulden øger dit stofskifte.
- Give dig et massivt energiboost.
- Mindske stress og angst.
- Forbedre din søvnkvalitet.
- Øge din indre glæde – vil ændre den mørke vinter til en glad og opløftende vinter.
- Have en positiv, psykologisk effekt. Du vil opleve ZEN!

De mulige sundhedsfordele ved vinterbadning er FORBLØFFENDE og bogstavelig talt livsændrende!

Så hvis du er en novice med at dykke tæerne i det kolde vintervand (eller gerne vil forbedre din oplevelse), hvordan kommer du så i gang, så du også kan nyde alle de mange fordele?

# Benefits



De mulige  
sundhedsfordele ved  
vinterbadning er  
FORBLØFFENDE og  
bogstavelig talt  
livsændrende!

# 10 Tips til at optimere vinterbadning

## 1. Tankegang:

Vi er alle blevet programmeret til at tænke, at kulden ikke er vores ven eller ikke er rart. Kulde skal undgås for enhver pris, og det er grunden til, at vi har så meget tøj på om vinteren.

Men jeg foreslår i stedet, at kulden faktisk er en af vores bedste venner, og igennem vores historie har der været tidspunkter, hvor vi har mødt kulde, ekstrem kulde, og det er supersundt for os.

At møde kulden som en ven, noget som er usædvanlig gavnligt for dig både fysisk og mentalt, kan gøre en stor forskel for din oplevelse med vinterbadning.

Husk at vintersvømning er en fantastisk måde at give din krop og dit sind en pause fra hverdagens trængsler og travlhed.

Så når du går hen mod det kolde vand, så gør det med et smil og overgiv dig totalt til øjeblikket, overgiv dig til kulden og vær til stede. Ja, det vil være virkelig koldt, så bare træk vejret og slap af.

Når du har overvundet frygten for kulden, kan du gøre hvad som helst. Du vil blive mentalt stærkere, og du vil kunne opnå hvad som helst i dit liv.

## 2. Begynd tidligt:

Vinterbadesæsonen starter officielt d. 1. oktober og varer ved til slutningen af april.

I begyndelsen af sæsonen er vandtemperaturen i gennemsnit 8 grader og falder helt ned til 2,5 grader i januar.

Begynd tidligt, hvis du kan, for på den måde kan din krop gradvist vænne sig til de koldere temperaturer.

## 3. Tag en ven med:

Vinterbadning er en social aktivitet, som giver glæde, og samtidig mindsker det stress, og det er en måde, hvorpå du både kan udvikle dig selv som person og forbedre dit helbred.

Vær forsigtig. Hop aldrig alene i det kolde vand.

Det kolde gys, du vil opleve ved at sænke din krop ned i det kolde og isede vand, kan være farligt og i værste fald forårsage et kredsløbsshock eller besvimelse.

At bade sammen med andre giver den bonus, at du får mindeværdige oplevelser sammen med andre, som du holder af - eller måske sammen med en ny ven, du lige har mødt.

Ved Furesøbad, hvor jeg tager en kold morgendukkert, er der en gruppe pensionister, som mødes de fleste morgener og svømmer og leger sammen. Når de er færdige, synger de sammen på stranden.

Det er fantastisk at se dem nyde det kolde vejr og hinandens selskab.

Jeg tænker ofte på, hvor meget livskvalitet det giver dem at vinterbade!



#### 4. Begynd langsomt:

Jeg foreslår, at du begynder med 30 sekunder og langsomt bygger op til at være i det kolde vand i to til tre minutter!

Lyt til din krop, og vær meget forsigtig i starten.

Lad ikke dit ur diktere, hvor længe du skal opholde dig i vandet.

Du er hverken i konkurrence med dig selv eller nogen som helst anden om, hvem der kan blive længst i det kolde vand. Lyt til din krop, og lad den guide dig dag for dag, fra det ene kolde dyp til det næste, om hvor længe du kan blive i vandet.

#### 5. Træk vejret:

Før du går ned i det kolde vand, skal du trække vejret langsomt og dybt ind og ud af næsen via din mave.

Dette vil få din krop til at slappe af, før kulden chokerer hver eneste celle i din krop.

Når du er kommet i vandet, skal du bare lukke øjnene og tage nogle dybe mavevejrtrækninger (abdominal vejrtrækning). Træk aldrig vejret fra brystet, da det stresser dit system. Træk vejret ind og ud gennem næsen på en langsom og afslappet måde.

Bliv ved med at fokusere på dit åndedræt, og overgiv dig og ros dig selv for at foretage en væsentlig investering i din sundhed og din glæde og for at være blevet en mental kriger, en, som nu er parat til at overvinde alt, som livet byder dig.

#### 6. Nedsænk så meget af din krop som muligt:

Vandet ved Furesøbad, hvor jeg tager hen de fleste morgener mellem september og maj, er ikke så dybt.

Du kan selvfølgelig svømme længere ud, men det, jeg kan lide at gøre, er at squatte, så det meste af min krop kommer under vandet.

Jo mere hud du udsætter for kulden, jo bedre effekt får du.

Få altid hænderne under vand for at opnå de største fordele. Det er virkelig vigtigt, at de kommer under vand.

For det bedste resultat skal du så langt ned i vandet, at din hals er under vand!

MEN vær meget forsigtig med at få hovedet under vand, og gør det kun, hvis du har en ven med dig.



#### 7. At få hovedet dækket af koldt vand

For mig er det at tage til søen hver dag en leg. Det får mit glade, indre barn op i mig. Jeg kan godt lide at prøve nye ting og lære af mine medvinterbadere.

Det er på den måde, at jeg har udviklet de guidelines, jeg deler med jer i denne e-bog.

En dag var der en kvinde, der spurgte mig, om jeg nogensinde havde prøvet at dykke under vandet og svømme nogle få tag.

Jeg var bange, men det endorfinrush, jeg fik efter at jeg nedsænkede hele min krop i det kolde vand, var utrolig kraftfuldt, mindst tre gange så stærkt, som det jeg ellers har oplevet, og det holdt sig i lang tid.

Så de fleste dage nyder jeg et lille dyk (med ørepropper for at beskytte mine ører).

Vær forsigtig, hvis du gerne vil prøve dette, da det er meget kraftfuldt, og det kan være farligt, hvis du ikke er i god nok form.

Husk, kom aldrig hovedet under vandet, medmindre du har en ven med. Lov mig det.

#### **8. Placér dine hænder på dine inderlår:**

Ved at gøre dette kan du holde dine hænder varmere og kan på den måde udsætte hele din krop for det kolde vand og blive lidt længere i det.

Før du kommer op igen, så flyt hænderne fra dine inderlår og stræk armene op over hovedet, og lad kulden udøve sin magi i nogle få sekunder.

#### **9. Når du føler, at du har fået nok:**

Overvej at svømme nogle få tag, og kom så op af vandet.

#### **10. Tag en hue på, når det er meget koldt:**

Når lufttemperaturen kommer under nul grader, er en hue en god idé, så din krop ikke mister for meget varme.

Hensigten er at få tændt for dine gener, der sikrer et langt liv, og at booste dit immunforsvar, men ikke at presse din krop for langt!

## Pas godt på dig selv

Vand kan være farligt.

Svøm kun, hvor det er sikkert, og vær sikker på, at du kan komme hurtigt i vandet og hurtigt og let op af vandet igen.

Svøm aldrig alene.

Og har du hjerteproblemer eller andre helbredsproblemer, skal du konsultere din læge, inden du påbegynder vinterbadning. Kulden skal behandles med respekt, så start langsomt og altid i selskab med andre for at være på den sikre side.

Igen vil jeg nævne, at du aldrig skal tage hovedet under vandet, medmindre du er i selskab med andre!





# Sauna

Vores vinterbadeklub har fået en sauna via en donation fra en fond.

Vi er alle meget taknemlige for denne ekstra luksus. Udsigten over Furesøen er betagende.

Hvis du har mulighed for det, er det at skifte mellem varmt og koldt virkelig sundt for kroppen.

Jeg kan godt lide at komme ned i vandet tre gange med to besøg i saunaen indimellem.

Men efter det sidste dyp i vandet, tager jeg hjem og lader min krop være kold for at få størst gavn af min vintersvømning.



## 3 mulige fejl, som vinterbadere kan begå:

Jorden, hvad enten det er græsset i din have eller sandet ved stranden eller bunden af en sø, indeholder helbredende energi.

Når du har bare fødder på græs eller i sand, bliver denne helbredende energi overført til din krop. Det kaldes "earthing" (jordforbindelse)

Lægevidenskaben har konkluderet, at næsten al sygdom forårsages af inflammation, og studier har vist, at "earthing" på bare 30 minutter kan slå al inflammation fra i din krop.

Det er som at få antioxidanter via dine fødder!

At gå rundt på bare fødder er en af de sundeste ting, du kan gøre, og det er noget, jeg selv har nydt i årevis, da jeg sjældent har sko på, selv når det er vinter, og jeg sover også på en earthing-måtte om natten!

Så hav aldrig sko på, når du hopper i det kolde vand ved stranden eller ved din lokale sø, for det vil hindre den helbredende energi fra jorden i at nå ind i din krop.

Tag heller ikke handsker på for at holde dine hænder varme.

Du skal udsætte så meget af din krop som muligt for kulden (helt op til din hals er bedst), og hvis du er en af de seje vinterkæmpere, som står i bedestilling med dine hænder over vandet, så placér i stedet dine hænder på dine inderlår, som jeg tidligere har beskrevet.

Husk, at vinterbadning ikke er en konkurrence hverken med dig selv eller andre. Det er vigtigt, at du får både dine hænder og fødder i vandet uden handsker og sko. I starten kan du nok ikke være ret længe i vandet, men hensigten med vinterbadning er både den mentale ZEN og den helbredende effekt.

Uden handsker og sko vil du få de største sundhedsmæssige fordele. Så lad egoet fare og nedsenk hele din krop, som naturen har skabt den.

Og husk aldrig at gå i det kolde vand alene. Naturen skal behandles med respekt!



## Hvad gør du, hvis du ikke bor tæt på en havet eller en sø?

Du tager ganske enkelt et koldt brusebad hver dag.

Vandet, der kommer ud af hanen, er koldt nok til at give dig et helbredende bad.

Igen skal du starte langsomt med bare 30 sekunder og trække vejret langsomt og dybt.

Når du begynder at møde kulden som din ven, vil det snart blive en vane, du vil nyde hver dag.

Byg op til to til tre minutter for bedste resultater!



## Elefanten i rummet - påklædt eller ikke?

Nogle går nøgne i vandet, andre gør ikke.

Jeg havde shorts på i starten, da jeg var en smule flov, men så indså jeg, at hvis jeg fuldstændig overgiver mig til naturen og møder den naturligt, så får jeg en dybere og bedre oplevelse.

Jeg følte mig mere forbundet med vandet og naturen!

Og så skulle jeg heller ikke tænke på omklædning og vådt badetøj.



## Stress din krop for at stresse af!

Når du udsætter din krop for sund stress, hvilket betyder stress i små mængder, så skaber du helbredende stress i din krop. Det kaldes hormesis!

Den meget hurtige stressaktivering, du oplever ved at nedsænke dig i koldt vand eller ved at gå i sauna, reparerer dine celler ved at aktivere stressproteiner i dine celler (varmechok-proteiner og kuldechok-proteiner.)

Dette får cellerne til at ældes langsommere og kan ovenikøbet vende aldring!

Derudover øger bevidst udsættelse for kulde og varme din stresstærskel og gør det lettere for dig at håndtere stress i dit liv.

Over tid bliver du en mental kriger med øget selvtillid, som kan opnå alt i livet.



## Positiv, psykologisk ”ZEN-effekt” af vinterbadning

Mange mennesker betragter vintersvømning som en mental pause, samtidig med at de får gavn af de mange sundhedsfordele.

I en verden, der er domineret af teknologi, og hvor vores hjerner er aktive næsten 24/7, er det en gave for krop og sjæl at give os selv noget velfortjent ZEN og ro.

Du kommer til stede i nuet, fordi din hjerne bogstaveligt tror, du står i en livstruende situation.

Din krop og din hjerne får et massivt energiboost på grund af den øgede produktion af neurotransmitterne serotonin og dopamin.

Disse stoffer styrer dit humør og velbefindende.

Du fokuserer udelukkende på dit åndedræt (langsomt og ind og ud gennem næsen).

Du kan tænke på det som en måde, hvorpå du genindstiller din hjerne efter mental overanstrengelse.

Der er meget lidt ”energi” til at fokusere på din husleje, dit næste måltid eller din mentale bagage: Du er ikke fanget i dine tanker, du ER bare, fuldt til stede, og kan gå dybt ind i dig selv.

Når du kommer op af vandet, er resultatet, at du har en helt ren fornemmelse af indre ro og fred, og at du er et meget bedre sted til at kunne navigere i den spændende og evigt forandrende verden, vi lever i. Du oplever ZEN.

Som en af mine medvinterbadere sagde en dag i saunaen: Det er umuligt at komme op af det kolde vand i dårligt humør.

Derudover mærker jeg en beroligende og utrolig indre varme, som tænder for helbredende og kærlig energi. Denne vidunderlige fornemmelse forbliver i min krop i timevis, fordi jeg tager hjem ”kold” og ikke slutter af med sauna.

Dette er en af de mest behagelige fornemmelser, jeg nogensinde har oplevet.



## Hvor meget kuldeeksponering er optimalt?

Susanna Søbergs forskning (dansk forsker og forfatter til "Winter Swimming") viser, at de optimale mængder af varme og kulde pr. uge er 11 minutter i det kolde vand og 57 minutter i sauna for at få et sundere og længere liv.

Gerne fordelt på to til tre dage.

Igen, hvis du kan slutte af med kulde, så tvinger det din krop til at varme sig selv op naturligt og ikke i saunaen.

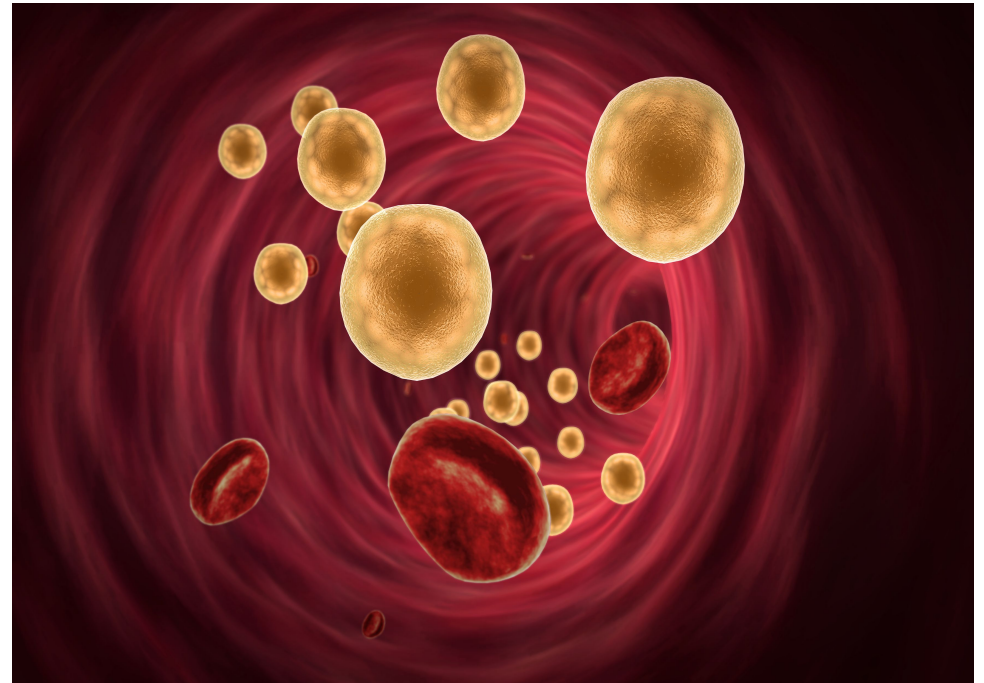


## Brunt fedt

At svømme i koldt vand om vinteren er kendt for at aktivere det brune fedt, som er kroppens naturlige fedtforbrændende hormon.

Brunt fedt hjælper med at regulere kropstemperaturen og kan hjælpe til med at mindske risikoen for overvægt og diabetes.

Undersøgelser har vist, at regelmæssig svømning i koldt vand kan øge mængden af brunt fedt i kroppen, hvilket fører til et bedre helbred og større velbefindende.





# Konklusion

Vinterbadning er gratis og er en af de sundeste ting, du kan foretage dig - ikke kun for din krop, men også for dit sind og din sjæl.

Der er ingenting, ingen meditation eller øvelse, som kan chokere dig ud af dit hoved og tilbage i din krop på den måde, som koldt vand kan.

Reaktionen på det kolde chok tvinger dig totalt ind i nuet - du er fuldt til stede.

Det er koldt, og du trækker bare vejret og slapper af.

Nøglen er din sindstilstand. Hvis du betragter kulden som en kær ven og bare overgiver dig og fokuserer på alle de fordele, som den bringer dig både fysisk og mentalt, så vil du snart have en ny bedste ven, som du gerne vil tilbringe tid med hver dag.

Lyt til din egen krop og gør det, der fungerer bedst for dig. Begynd småt, eksperimentér, og gør det til en leg!

Siden jeg er startet på vinterbadning, føler jeg, at min lokale sø kalder på mig hver dag og beder mig om at komme derned og tage en dukkert.

De fleste dage har jeg modstand og undskyldninger for, hvorfor jeg ikke kan, men så minder jeg mig selv om, hvor godt jeg får det af det, og hvor sundt det er, og snart er jeg der for at nyde en af naturens største gaver.

Interessen for vinterbadning vil eksplodere inden for de næste år, som flere og flere mennesker mærker og forstår dens fordele.

Jeg håber, at du også kommer til at nyde kuldens underer, så du kan øge glæden ved livet, få mere energi, et yngre og sundere udseende og øget indre kraft (styrke) og selvtillid, når du har mestret frygten for kulden!

Ja, du vil komme til at nyde suset af glæde og lykke - du vil være i ZEN!

P.S.: På billedet ovenfor har jeg lige fuldført et isbad på 12 minutter med Wim Hof, ismanden selv. Hans bog er højt anbefalet og indeholder videnskaben bag fordelene ved vinterbadning!

