

A woman with blonde hair tied back, wearing a black tank top, is sitting in a snowy environment. She has her eyes closed and her hands pressed together in front of her face, as if she is shivering or trying to warm herself. The background is a mix of dark, rocky ground and bright, snowy patches.

Kalla bad

mer än bara kyla

Att få njuta av kicken efter ett kallt bad och alla de positiva effekterna på både kroppen och humöret det har, är heligt för oss. Det säger kallbadarna och författarna Linda Ahlgren och Linda Vagnelind i sin bok "Kalla bad". Kalla bad tar upp flera av de viktiga frågor som många av oss ställer sig idag om stress, fysisk, mental hälsa och en hållbar livsstil. Kalla bad handlar om energikicken och lyckokänslan badet ger och om badets hälsoeffekter.

Text Monica Katarina Frisk **Foto** Linda Vagnelind, privat



När jag tog mig an uppdraget att intervju författarna *Linda Ahlgren* och *Linda Vagnelind* om deras bok "Kalla bad" visste jag att det var en utmaning. Själv har jag nämligen varit badkruka sedan tonåren. Mycket tveksam till att gå ner i en mörk kall källsjö eller sakta glida i från klippor i Stockholms skärgård. Sådan var jag. Dyka i kom inte på fråga.

När jag sedan började läsa "Kalla bad" blev jag mycket inspirerad. Tänk att jag måste prova själv först. Så jag cyklade med maken till Slättbergsdammen med forsande vatten från myrarna ovanför Orsa. Efter ett dopp och en kort simtur i 15-gradigt vatten (det är väl inte kallt kanske du tycker, men ...) satte jag mig upp på bryggan med en förunderlig känsla i kroppen: oväntat varm i huden över hela kroppen, klar i knoppen och med en nästan glödande känsla inombords. Badkrukan var botad från sin rädsla!

DET HÄR BERÄTTAR JAG för Linda och Linda. Och tackar såklart för att deras bok har medverkat till en transformation för mig. Jag undrar hur de började med kalla bad?

- Vi båda är intresserade av kroppen och vad kroppen klarar av och hur den reagerar i olika situationer, säger Linda A.

- Havet och naturen ligger också oss båda varmt om hjärtat, säger Linda V. Det är viktigt för oss att sprida vikten av att ta hand om vår miljö och vårt vatten.

Linda och Linda har båda alltid badat mycket.

- Tillsammans hade vi badat regelbundet i cirka tre år när vi började med våra fredagsbad som vi skriver om i boken.

Det har blivit en rutin för dem att en gång i veckan lämna stadslivet bakom sig, ett avbrott för att bli enkla naturmänniskor på nytt. Redan på morgonen börjar förberedelserna med att packa och planera. De träffas efter jobbet. Med packade väskor hoppar de in i bilen och sticker iväg. Samma sak varje vecka.

- Ibland händer det att vi badar under de andra veckodagarna också men just fredagsbadet är heligt. Det är då vi behöver vårt vinterbad som mest.

IDÉN ATT SKAPA en bok om kalla bad kom till efter ett av dessa fredagsbad, minns Linda V.

- Vi kände att det var för bra för att bara stanna mellan oss, att vi ville att fler ska förstå och få lära sig mer om varför det är så bra att bada kallt och vad de kan ge. Att något som är så enkelt kan ge så mycket tillbaka.

Samtidigt fanns det en önskan hos båda att få ut mer av de kalla och mörka vintermånaderna och vara utomhus året om.

- Regelbundna kalla bad är ett sätt att få just det, säger Linda V. Arbetet med den här boken har redan varit en spännande resa. Våra vardagsbad har bytts

ut mot mer äventyrliga dokumentationsbad, när vi rest runt i Sverige och fotograferat och skrivit.

I BOKEN KAN MAN läsa om vad kalla bad gör med kroppen.

- Man får en starkare relation och ödmjukhet inför rent vatten genom kalla bad, säger Linda V. Det är få förutnat att ha tillgång till så stora resurser med kallt, friskt vatten som vi har i Sverige.

Att andas frisk luft och simma i ett kristallklart vatten är otroligt livsbejakande, betonar hon.

- Att kunna simma i och dricka vatten direkt från en forsande älv som vi kan göra i vårt vackra land är en naturlyx vi vill att fler ska kunna njuta av. Det gör att det blir enklare att prioritera miljöval i vardagen.

I naturen är det vilsamt att vara, där slappnar man av och återhämtar sig effektivt, konstaterar Linda A.

- Naturen är som ett multivitamin för oss, den gör oss bevisligen lugnare och mer harmoniska. Vi får lägre halter av stresshormon i kroppen när vi vistas i skogsmiljöer, liksom lägre puls och blodtryck.

NATUREN FÖRÄNDRAR BÅDE vår kropp och vårt psyke positivt genom doftämnen, ljud, luft, vatten, växtlighet och sin struktur, förklarar Linda A.

- All natur är läkande och att vara i naturen kan verka smärtstillande och minska ångest. Betydelsen blir att vi åter mindre smärtstillande mediciner och mår psykiskt bättre om vi bara går ut i naturen!

Och de olika hälsoeffekterna var de med från början eller kom det under badens gång?

Hälsoeffekterna har alltid varit en viktig del i kallbadandet, säger Linda A. Några är bättre immunförsvaret, starkare hjärta, bättre sömn och minskad stress. Precis som med alla hälsosamma vanor så krävs det regelbundenhet för att få bästa effekt.

- Och många faktorer påverkar effekterna, till exempel hur kallt vattnet är och under hur lång period man utsätter kroppen för den stress som köld innebär.

DET FINNS ÄVEN individuella skillnader att ta hänsyn till, som till exempel ens egen hälsa och kroppsvolym.

Linda Vagnelind tycker att kalla bad är som en renande detox. Kalla bad är ett redskap som vi alla kan använda i vardagen för att må bättre och få mer energi. Det är en helhetsupplevelse som är vägledande för både kropp och själ på så många olika sätt.

- Man behöver verkligen inte vara naturnörd, hälsofreak eller träningsfantast för att tycka om ett kallt dopp, man behöver bara vara lite nyfiken på hur man kan må lite bättre och så är det naturligtvis bra om man vill uppleva något annorlunda och nytt.



LINDA AHLGREN

ÅLDER 43 år.

FAMILJ Man och två barn.

BOR Göteborg.

YRKE Entreprenör inom träning och hälsa. Driver och är delägare till pilatesstudio Pilates Complete

i Göteborg. Föreläsare och tränare.

HEMLIG TALANG Är bra på att motivera människor och få andra att inse att det är små förändringar som gör stor skillnad. Det är ett privilegium att få vara delaktig i människors glädje när de upptäcker vilka positiva förändringar träning och sinnestillstånd leder till i både kropp och sinne och livet i stort.

AKTUELL MED Workshops, kurser och utbildningar.



LINDA VAGNELIND

ÅLDER 43 år.

FAMILJ Man och två barn.

BOR Vintern i stan och sommaren i stugan vid havet med surf, SUP och bad.

YRKE Konstnär, kursledare, föreläsare och inspiratör.

HEMLIG TALANG Skulpterar i is med motorsåg, byggde en svit på Icehotel i vintras. Står på huvudet och händerna på tak och höga murar @lindaupsidedown. Träning och äventyr har alltid varit min stora passion.

AKTUELL MED Coach i isbad på Polar Bear Pitching tävlingen 12 mars i Finland. Föreläser om Kalla bad på Kallbadsveckan i februari. Konstutställningar och målarevents.

Tips för nybörjaren!

LINDA & LINDA TIPSAR

Börja med kalla bad så här:

1 Förbered dig med andningsövningar. I kalla bad kan andningen hjälpa oss att hantera kylan bättre och ge oss en klarhet. I boken beskriver vi tre enkla andningsövningar som hjälper dig att bli medveten om ditt andetag och din kropp, som värmer upp dig inför badet och som stillar dina tankar och stärker ditt fokus. Andningsövningar kan hjälpa dig att släppa tankarna på allt bortom badet och göra dig mer närvarande.

2 När du väl är i vattnet, säg till dig själv: "Det här går bra. Jag är stark. Jag är lugn." Tänk positivt och var starkare än dina ursäkter.

3 Fortsätt bada efter sommaren vidare in på hösten, temperaturen i vattnet och luften sjunker gradvis. Det är väldigt fint att följa årstiderna genom kalla bad. Kalla duschar fungerar också bra, här kan du välja att duscha benen och armarna först och sedan hela kroppen. I duschen kan du själv reglera temperaturen och vänja dig vid kylan. Kalla duschar har samma hälsoeffekter även om helhetsupplevelsen inte blir den samma som i naturen.

4 Att övervinna impulsen att kliva upp är det viktigaste, det gör du bäst genom att fokusera och koncentrera dig på att andas lugnt. Närvaro och andning gör att du kommer förbi de första stressade andtagen och du kan istället fokusera på lugn andning och känna total närvaro en stund.

Det är en blandning av kemi och psykologi som gör oss starka, alerta och oövervinnerliga.

För både Linda och Linda har de kalla baden året runt påverkat deras hälsa på flera olika sätt.

- De kalla baden har gjort att vi kan reglera vår kroppstemperatur bättre och fryser sällan på vintern.

NÄR MAN TAR ETT kallt bad efter lite hårdare träning så blir man mjukare och mer elastisk i kroppen istället för trött och stum.

- Vi har fått ett bättre immunförsvar. Vi var sällan sjuka tidigare, men efter att vi börjat bada kallt mer regelbundet får vi sällan förkylningar, i stort sett är vi aldrig sjuka längre.

En av de mest användbara effekterna är de som riktigt tidiga morgonbad ger oss, säger båda nästan i munnen på varandra.

- När vi har badat innan arbetsdagen börjat finns det inget som rår på oss under resten av dagen. Badet ger oss en ökad kreativitet och vad vi kallar noshörningseffekten, flow helt enkelt.

I boken beskriver de olika terapier som kalla duschar, isbad, kryoterapi och vintertbad med flera. Jag undrar vilket de helst själva praktiserar?

- För oss är kalla bad utan bastu de starkaste. Rent och avskalat, vi hoppar i oavsett väder eller temperatur. Vi gillar att åka och bada när det regnar eller blåser. Eftersom vi bor på västkusten föredrar vi kalla bad i havet, havsvattnet är uppfriskande kallt långt in på våren och isfritt hela vintern.

LINDA VAGNELIND påminner om att bada isvak är en solklar favorit för de båda.

- Ett av våra starkaste minnen och häftigaste dopp var i Jukkasjärvi när vi badade isvak i Torneälv mitt i natten under stjärnorna. Oslagbart.

Sitt eget smultronställe har de vid Smithska udden i Göteborg, där de ofta badar och gärna från klipporna, säger Linda Ahlgren. Där känner de sig närmast naturen och naturupplevelsen är en stor del i våra kalla bad.

- Ja, och sedan har vi båda två fritidshus vid havet där vi också badar året om, då får vi variation med både strand- och bryggbad. Variationen är viktig för upplevelsen och kicken.

Linda Ahlgren har fått större kroppskontroll och motståndskraft av de kalla baden.

- Det är en utmaning att gå utanför sin bekvämlighetszon, en enkel form av mental träning genom att utmana sig själv i mötet med kallt vatten. Isbad används av andnings- och meditationsskolor för att lära sig hantera tankar, kroppskontroll för att motstå kroppens impulser. Man blir mer anpassningsbar och tolerant mot kyla och så den ljuvliga mjukheten. Den sköna känslan man får i kroppen som håller i sig hela dagen.

DET ÄR KICKEN och energipåslaget som ger en riktig boost, tycker Linda Vagnelind.

- Kalla bad ställer allt på högkant och ger nya perspektiv på tillvaron. Den segervissa känslan är svårslagen, man blir pigg, kroppen känns lätt och man känner sig levande till hundra procent.

- Det är en blandning av kemi och psykologi som gör oss starka, alerta och oövervinnerliga.

Enligt Linda Ahlgren snuddar kalla bad vid svaren på flera viktiga frågor vi har i samhället idag såsom stress, fysisk och mental ohälsa och hållbarhetstänk både för individ och samhälle.

- Vi vill ju alla vara friska, lyckliga och effektiva och duktiga, men i vår strävan efter att alltid vara på topp blir vi lätt dränerade på energi istället för påfyllda.

DÄRFÖR ÄR KALLA BAD en quickfix som verkligen fungerar, fyller Linda V i.

- Ett snabbt avbrott från vardagen som ger total närvaro och livet utanför står på paus. Det är beroendeframkallande, det lovar jag.

Linda Ahlgren påpekar att båda är egenföretagare och jobbar passionerat, så arbetet med boken har naturligtvis påverkat barn och familj. Kalla bad har bara varit positivt och gett dem ny inspiration och kreativitet i sina andra yrkesroller.

- Familjen är van vid att vi alltid har många järn i elden och hittar på lite galna grejer.

- Barnen följer med oss ut ibland när vi badar. Även om de själva inte badar så får vi en härlig stund tillsammans. Att dela baden med andra gör upplevelsen ännu starkare och barnen lär sig också att njuta av naturen i alla väder, avslutar Linda Vagnelind. 🐾



"KALLA BAD GÖR MIG LEVANDE!"

Om man känner sig trött, slö, har svårt att koncentrera sig eller bara vill känna sig levande är ett kallbad den bästa medicinen. Det säger fotograf och filmare Julius Aspmann, som tagit kalla bad året runt i många år nu.

Julius Aspmann är 28 år och bor i Bonäs utanför Mora. Han har så länge han kan minnas gillat att pusha sig själv i saker som känns läskiga eller extrema.

– Är det inte att hoppa ut för en bergsklippa på skidor eller utmana mig själv i sociala sammanhang så är det att stanna länge i kallt vatten.

I sin familj med tre äldre syskon, sambo och hund, och i sin kompis-krets har de som tradition att yxa ett hål i isen invid en bastuflotte, för att först värma upp kroppen rejält och sedan hoppa ner i vaken.

– Det är en helt enorm känsla när det iskalla vattnet sköljer över den kokheta huden, och just där och då känner man verkligen att man lever.

Julius har badat kallt och i isvak så många år nu att han vet hur bra det är för hans välmående. Om man känner sig trött, slö, har svårt att koncentrera sig eller bara vill känna sig levande är ett kallbad den bästa medicinen, mycket bättre än en energidryck eller kaffe.

– Jag kan riktigt känna hur livet kommer tillbaka till mig, jag blir alert

och pigg som en lärka efteråt.

Helst vinterbadar Julius i en tjärn utanför Mora eller i älven i Skattungbyn någon mil utanför Orsa.

– Sommarbadar gör jag på en favoritplats 1,5 km norr om Orsa som heter Finntjärn. Men också Stopån, 4 mil nordväst om Orsa. Där är ett väldigt vackert vattenfall som man kan bada vid.

Det sägs att man lever längre om man badar ofta.

– Och det känner jag verkligen. Jag har varit på studiebesök i Japan

och där skriver läkarna ut bad på recept istället för att ge mediciner, det tycker jag låter sunt.

Japans badkultur är fantastisk, där träffas man på badet (onsen) med sina vänner och kan spendera timmar med att hoppa mellan varma och kalla pooler, prata och meditera.

– Blandningen av värme och kyla är otroligt bra för blodcirkulationen, som en supereffektiv spikmatta för hela kroppen.

Hur påverkar kalla bad dig?

– Man ångrar aldrig ett bad.

Renande vatten

Trenden kring att bada kallt växer och fler och fler får upp ögonen för utomhusbad året om. Kalla bad är en gammal kunskap som fått nytt liv.

I alla tider har bad varit en del i religiösa och kulturella riter där vattnet ansågs ha renande egenskaper. Både varma och kalla bad har länge använts som terapi och rehabilitering. Japanska munkar mediterar under kalla vattenfall för att rensa tankar och i många länder är det vanligt att ta kalla duschar för att hålla sig frisk.

På 1500-talet badade inte kungligheterna på flera år, då de på den tiden trodde att man blev mer mottaglig för sjukdomar eftersom huden blev så mjuk och porerna öppnades efter badet. Först på 1700-talet sammankopplades hälsa med kallt vatten igen. På 1800-talet byggdes det kallbadhus runt om i Europa och kurbaden fick ett uppsving.

Ur boken "Kalla bad".

Plus mer

"Kalla bad", Linda Ahlgren, Linda Vagnelind (Bonnier Fakta, 2018).

www.icewomen.se

www.pilatescomplete.se

www.vagnelind.se