

Till  
Branteviks samhällsförening inför årsmötet 200409.

Motion kring nyttan av kallbad och behovet av en bastu i Brantevik.

Enligt forskning vet vi att hälso fördelarna av regelbundet bastande är många. Varje gång du badar bastu lurar du din kropp att tro att den har feber vilket gör att ditt immunförsvar klickar igång. Vilket i dessa Corona-tider inte är oväsentligt.

Här kommer några anledningar till varför det är hälsosamt!

*Det lindrar smärta och minskar stress.*

Gör dig själv och din kropp en tjänst och börja bada bastu och kallbad. Det är nämligen den bästa friskvården du kan ge dig själv då det minskar stress och lindrar smärta och stelhet i både leder och muskler.

*Kroppen gör sig av med överflödiga avfallsämnen.*

När du bastar svettas du ymnigt vilket hjälper din kropp att bli av med avfallsämnen som salter, bly, nickel och kadmium.

*Du får bättre immunförsvar och blodcirkulation.*

När du badar kallt och bastar pumpar ditt hjärta fortare, din syreupptagning ökar och du får bättre blodcirkulation.

Och inte minst..


*Du blir gladare.*

Man blir bättre humör och känner sig mer energiska. Värmen hjälper nämligen tre av kroppens viktigaste hormoner; serotonin, oxytocin och endorfin. Dessa hormoner gör att du mår bättre och blir gladare.

Så mitt förslag är;

-att med likasinnade bastu- och kallbadsvänner i Samhällsföreningen bilda en arbetsgrupp som ser över förutsättningar och möjligheter kring skapandet av en bastu i Brantevik.

Brantevik 200320



Gunilla Tynell

Permanentboende i Brantevik

## **Motion angående nyttan av kallbad och behovet av en bastu i Brantevik**

Motionären föreslår att med likasinnade bastu- och kallbadsvänner i Samhällsföreningen bilda en arbetsgrupp som ser över förutsättningar och möjligheter kring skapandet av en bastu i Brantevik.

*Styrelsens svar:*

Önskemål om en bastu i Brantevik har vid ett flertal gånger varit uppe till diskussion. Styrelsen vill därför bifalla motionärens förslag om att ta upp frågan om bildandet av en arbetsgrupp som kan se över förutsättningar och möjligheter kring skapandet av en bastu.