



Foto: Peter Hove Olesen

Kilden til et godt helbred

Der er masser af muligheder for at tage sig et varmt bad i Islands natur. Men har de varme kilder en dokumenteret effekt på helbredet?

CHRIS MACDONALD

Varme kilder har længe været anset for at have sundhedsfremmende egenskaber. De nordamerikanske indianere mente, at stederne med varme kilder i ørkenerne var hellige, og at de helbredende vande var en gave fra Skaberen, der boede dybt inde i Jorden. Også mange andre folkefærd har søgt efter og brugt varme kilder til at behandle alskens dårligheder. De gamle romere brugte deres akvæduktsystemer til at skabe bade og lovpriste badenes sundhedsfremme.

Mineralbade, som dem man finder i Den Blå Lagune på Island, siges at forbedre sygdomme som leddegigt, gigt, betændelsestilstande i leddene, kredsløbsproblemer, næse- og vejrtrækningsproblemer og en række hudproblemer (bemærk dog, at der mangler hårde beviser for disse helende effekter). Vandene kan indeholde forskellige aflejringer af mange forskellige mineraler, f.eks. natrium, kalium, arsenik, magnesium og silikat, der menes at have særlige genskabende egenskaber for kroppen.

Den Blå Lagune

Den Blå Lagune er en af Islands mest berømte attraktioner – og den er bekvemt tæt på Keflavik internationale lufthavn og

hovedstaden Reykjavik. Lagunen er faktisk menneskeskabt, og vandet pumpes op fra 2 km under jorden ved hjælp af energi fra et nærliggende kraftværk. Vandet er 240 grader varmt der, hvor det bliver pumpet op, hvilket er nok til at koge enhver badegæst på et splitsekund. Vandet kan altså ikke pumpes direkte ind i søen, men må først forbi en varmeveksler på kraftværket, hvor det bliver afkølet tilstrækkeligt til, at man kan bade i det, og herefter ledes det ind i lagunen. Lagunen indeholder seks millioner liter vand, der er en blanding af havvand og ferskvand, og som alt sammen bliver skiftet ud i løbet af 40 timer. Vandtemperaturen er 37-39 grader celsius. Man mener, at det geotermiske økosystem i lagunen skaber en selvrensende effekt, og de regelmæssige test af vandkvaliteten viser også, at 'almindelige' bakterier ikke trives i dette økosystem. Derfor er det overflødig med traditionelle rensemetoder som tilsætning af klor. Lagunen er kendt for sin fantastiske akvamarinblå farve, der skyldes indholdet af mineraler, silikat og alger, der lovpriser for deres positive virkninger på hudproblemer som eksem og psoriasis.

Virker det?

Nogle af de første badende i lagunen berettede, at vandene forbedrede en lang række hudproblemer som eksem og psoriasis. Eksem er et udslæt, der enten opstår som en allergisk reaktion eller som en irritation af huden. Det drejer sig om en betændelsestilstand, der enten kan være akut (pludselig opstået) eller kronisk (langvarig). Ordet stammer fra græsk og

betyder 'at koge op'. Det stemmer meget godt overens med, hvordan den eksemramte hud ser ud, der er rød, hævet og med små blærer. Psoriasis er en arvelig, kronisk sygdom, der angriber hudens celler. Ordet kommer fra græsk og betyder kløende udslæt.

Det er vigtigt at huske på, at disse påstande stort set ikke er blevet videnskabeligt bevist, men det betyder ikke, at det ikke virker. Jeg er stor fan af dokumentation, når det handler om sundhedsfremmende effekter af forskellige ting, men jeg mener også, at det er godt at have et åbent sind. Og der er ingen tvivl om, at varme kilder og bade kan være ekstremt afslappende. Samtidig ved vi, at ting, der er meget afslappende, er helsefremmende, så på den måde er der gode grund til at tage et dyp i lagunen, særligt hvis du trækker vejret dybt og afslappet samtidigt.

At varmeterapi kan afhjælpe muskelsmerter og gigtagtige smerter, støttes af videnskabelige studier. Et helt nyt studie viser, at patienter med leddegigt, der trænede i en opvarmet swimmingpool, havde betydelig større sandsynlighed for at få det bedre eller meget bedre sammenlignet med patienter, der fik tilsvarende træning på land (BMC Musculoskeletal Disorders. 2007; 8: 23). Generelt er træning i vand en rigtig god idé, og jeg vil anbefale det for alle, der lider af gigt.

Der er også noget, der tyder på, at sportsfolk, der bader trætte muskler i skiftevis varmt og koldt vand, måske kommer sig bedre, end hvis de ikke bruger vandterapi. Min egen erfaring er, at et varmt bad kan være meget afslappende



Efter min mening er alt, hvad du kan finde, som hjælper dig til at slappe af og sige »AAAHH«, noget, du bør prøve at gøre ofte
Chris MacDonald

for ømme muskler og led, men det er langt fra videnskabelig forskning! Data er ikke superstærke, men mit forslag er, at hvis man har adgang til varme bade og har muskelsmerter eller gigt, så er det et forsøg værd. Og skulle man være så heldig at befinde sig på Island, så er en tur i lagunen helt klart et 'must' – om ikke andet så for eventyret og afslapning.

Varmer er godt

Noget tyder på, at også varmeterapi i form af sauna eller dampbad kan have gode effekter på kredsløbet. Man har vidst, at disse former for behandlinger kan forbedre blodgennemstrømningen, fordi blodårerne udvider sig i takt med, at kropstemperaturen stiger, og kroppen prøver at fjerne varmen ved at flytte mere af blodet ud mod huden. Denne form for terapi er ikke nær så effektiv som træning, men det er måske ikke nogen dårlig idé ud over træningsprogrammet. Det er vigtigt at bemærke, at hvis man lider af en kredsløbssygdom, så skal man absolut tjekke med sin læge, før man bruger nogen form for varmeterapi.

Så alt i alt mener jeg, at de største fordele ved varmeterapi (varme kilder, varme bade og sauna) er den afslapning, det giver. Der er sandsynligvis også andre sundhedsfremmende fordele, men bare ikke særlig megen forskning, der viser det. Efter min mening er alt, hvad du kan finde, som hjælper dig til at slappe af og sige »AAAHH«, noget, du bør prøve at gøre ofte.

sondagsliv@pol.dk