

Heilsubót Ískaldra Baða í  
Sundlaug Blönduóss - Íþróttamiðstöðinni  
Priðjudaginn 25. apríl kl. 17.15 - 2017

**Dagskrá:**

*Benedikt LAFLEUR kynnir heilsugildi kaldra baða í krafti nýjustu  
rannsókna og 90 ei MA verkefnis frá Háskólanum á Hólum:  
Vatnið er kalt og djúpt eins og vitund mín sjálfs...*

*ÍSCEL verður með kynningu á vörum sínum*

*Kynning og skráning fyrir Íslandsmeistaramótið í Ísbaði  
pri. 23.maí kl. 17.15*

*Boðið verður upp á rjúkandi kaffi!*

Skipulagning viðburðar er í höndum Benedikts Lafleur og Róberts Daníels  
Jónssonar, forstöðumanns Íþróttamiðstöðvarinnar á Blönduósi  
*Nánari upplýsingar í síma: 6593313 / 4524178*

*Stuðningsaðilar viðburðar:*

*Sundlaugin á Blönduósi, Ísgel ehf., Fiskmarkaðurinn á Skagaströnd*



**Ísgel**

# Heilsugildi Kaldra baða

## Ísbaða - sjávarbaða o.s.frv.

**Benedikt LAFLEUR**

**Sagan** hefur sýnt okkur að bæði almenningur og fræðimenn, lækna og lífeðlisfræðingar í fremstu röð hafa nýtt sér köld böð til að leitast við að lækna ýmis mannanna mein og njóta vellíðunar og frískleika. Notkun sjávarbaða í lækningaskyni náði t.d. hámarki í Suður-Englandi og Suður-Frakklandi á 18.öld og bæði **Dr. Kneipp** og **Ivanov** nýttu sér köld böð til að lækna sjálfa sig og aðra.

**Nýlegar rannsóknir**, bæði erlendar, einkum í Finnlandi, af vetrarböðum, sem og rannsóknir og athuganir Benedikts af vettvangi sjávarbaða við Íslandsstrendur gefa vísbendingar um að regluleg dvöl í köldu vatni stuðli að:

**Minni streitu og auknum lífsgæðum -  
meiri frískleika og hreysti - bættri andlegri líðan  
- brennslu kaloría - linun krónískra verkja -  
hraðari bata af líkamlegum áverkjum**

Heimildir í 90 ei MA ritgerð frá 2016 - Skemmuni e. Benedikt S. Lafleur:

Vatnið er kalt og djúpt eins og vitund mín sjálfs - reynsla og upplifun sjósundsíðkenda af áhrifum sjávarbaða á heilsu og líðan og möguleikar í íslenskri heilsuferðapjónustu.

Nánari upplýsingar í síma: 659 3313 / [lafleur@simnet.is](mailto:lafleur@simnet.is)

**Þeir sem búa yfir sérstakri reynslu af því að baða sig í köldu vatni, eða hafa áhuga á að prófa eða stunda slík böð, einkum með tilliti til krónískra verkja, eru eindregið hvattir til að hafa samband við Benedikt**

**Skráning fyrir Íslandsmeistaramótið í Ísbaði  
í Sundlaug Blönduóss - Íþróttamiðstöðinni  
23. maí, 2017, kl. 17.15**

**Nafn og kennitala** \_\_\_\_\_

**Nafn og kennitala** \_\_\_\_\_

**Nafn og kennitala** \_\_\_\_\_

**Nafn og kennitala** \_\_\_\_\_

**Nafn og kennitala** \_\_\_\_\_

**Nafn og kennitala** \_\_\_\_\_

**Nafn og kennitala** \_\_\_\_\_

**Nafn og kennitala** \_\_\_\_\_

**Nafn og kennitala** \_\_\_\_\_

**Nafn og kennitala** \_\_\_\_\_

**Nafn og kennitala** \_\_\_\_\_

**Nafn og kennitala** \_\_\_\_\_

**Nafn og kennitala** \_\_\_\_\_