

# ZWALUWHOEVE

## *Sauna en Gezondheid*

Wat gebeurt er met uw lichaam in de sauna? Welke effecten heeft de afwisseling van extreme temperaturen? In deze rubriek vindt u antwoorden op deze vragen en meer.

### **Introductie**

Wat gebeurt er met uw lichaam in de sauna? In het kort: U geeft uw lichaam een training, ververst de vochtreserves, bouwt weerstand op en u geeft uw lichaam en psyche rust en ontspanning.

In de sauna moet ons lichaam 'vechten'. De hoge temperaturen in de sauna zorgen ervoor dat al in de eerste paar minuten de huidporiën zich openen en onze zweetklieren in werking komen. Door invloed van de warmte vindt in ons lichaam een vaatverwijding plaats. De versnelde doorbloeding van de huid dient, net zoals het zweten, als afweer tegen de temperatuur. We gaan zweten om ons lichaam door middel van verdamping te koelen. Het vocht dat nodig is om te zweten wordt direct aan ons bloed onttrokken, waardoor de bloeddruk zal dalen. Gelukkig hebben we in ons lichaam voldoende "vochtdepots" liggen en kunnen onze organen veel vocht missen, zodat dit tekort aangevuld kan worden.

### **U ververst vochtreserves**

Een geïfend saunabader 'verliest' over het algemeen zo'n halve tot anderhalve liter vocht per saunabezoek. Met het transpiratievocht wordt er echter niet alleen maar vocht (= water) aan ons lichaam onttrokken, maar b.v. ook melkzuren die na een grote lichamelijke inspanning in de weefsels zijn achtergebleven. Het lichaam wordt zo door de van binnenuit aangevoerde bestanddelen van het transpiratievocht als het ware "schoongespoeld". Deze regelmatige opruiming van stofwisselingsresten en van stoffen die na ziekteprocessen zijn blijven hangen is een van de belangrijkste 'diepte-effecten' van het saunabaden. De goede 'dieptewerking' van de sauna wordt het minst verstoord als men het aanvullen van de vochtreserve door te drinken uitstelt tot na afloop van het bad.



# ZWALUWHOEVE

## **U bouwt weerstand op**

Bij regelmatig saunabezoek wordt uw lichaam gehard en zult u ook buiten de sauna minder last hebben van kouvatten dan niet-sauna bezoekers. In de sauna doet u zoveel warmte op dat u de gang naar buiten in de frisse lucht en de koude douche daarna als prettig ervaart.

De herhaalde verwijding, vernauwing en weer verwijding van de bloedvaatjes in de huid zorgen voor een training van het lichaam. Mensen die regelmatig naar de sauna gaan en de saunagang zo'n 2 à 3 maal volgens de regels herhalen, trekken op deze manier een natuurlijke zomer-/winterjas aan en zullen merken dat zij steeds minder gevoelig worden voor temperatuursverschillen, ook in het dagelijks leven. Ook bij een echte griep epidemie heeft de sauna haar waarde als afweermiddel bewezen. Wetenschappelijk werd dit aangetoond door diverse onderzoeken en in de praktijk wordt dat nog altijd opnieuw bewezen door het grote aantal saunabaders dat bij een algemeen infectiegevaar, toch niet door het griepvirus wordt aangestoken.

## **De naakte waarheid**

In de sauna bent u helemaal bloot. Dat is in het begin misschien even vreemd, maar het went snel. Het is noodzakelijk dat de huid helemaal wordt blootgesteld aan de warmte en ook weer aan de afkoeling. De huid moet vrijuit kunnen transpireren om ervan te profiteren. Met andere woorden: laat het natuurlijke proces zijn gang gaan voor een optimale zuivering van de huid!

## **Leeftijd**

In Finland zegt men: "Wie naar de sauna toe kan lopen, kan ook de hete cabine in!"

Met andere woorden, sauna is voor alle leeftijden. De enige uitzondering op deze regel zijn baby's, want die zijn niet in staat hun eigen lichaamstemperatuur goed te regelen. Maar verder zijn er geen restricties voor gezonde mensen. Een ieder kan genieten van de ontspannende werking van de sauna.



# WELLNESSRESORT