

Hoe wordt een saunabad genomen ?

Thursday 14 September 2006

Laatst bijgewerkt op Thursday 01 October 2015

Over de sauna. De oorsprong van de sauna ligt in Finland. De eerste sauna's waren waarschijnlijk slechts kuilen in de helling van een heuvel. In eerste instantie werden deze ruimtes gebruikt als onderdak gedurende de (koude) wintermaanden. Voor warmte werden in de kuil dan stenen opgewarmd totdat ze gloeiend heet waren, waarna er water overheen werd gegooid waardoor er nog meer warmte (stoom) werd afgegeven. De temperatuur liep dan zo hoog op dat mensen hun kleren konden uittrekken. In Finland is nog een aantal van deze holsauna's. Het Principe. Tegenwoordig zijn sauna's anders. De temperatuur wordt verhoogd zodat ons lichaam gaat zweten. Het zweten reinigt het lichaam. Belangrijk is dat je tijdens de hele saunagang dezelfde temperaturen aanhoudt. In de sauna zelf verschilt de temperatuur naargelang de hoogte waarop je zit. Beneden is de temperatuur ongeveer een 50°C. Op de bovenste bank is de temperatuur ongeveer 90°C. Om een maximaal effect te bereiken, is het beter om je hele lichaam op dezelfde temperatuur te houden. Het is dus aangeraden om minstens je voeten op te trekken of zelfs neer te liggen. Zo is je lichaam volledig in dezelfde temperatuurzone. Maar wat gebeurt er met je lichaam in de sauna?

Eigenlijk reageert je lijf op een spel van warm en koud. Er gebeurt dan ook heel wat tijdens een saunabezoek, waarbij er alleen maar goede dingen met je lichaam gebeuren. Als je op een goede manier gebruik maakt van de sauna geef je je lichaam een training, je ververst de vochtreserves, bouwt weerstand op. Een saunabad zorgt voor een ontspanning van lichaam en geest. Je lijf moet zich inspannen om die temperatuurswisselingen aan te kunnen. In de eerste paar minuten openen de huidporiën zich en treden je zweetkliertjes in werking. Onder invloed van de warmte vindt in je lichaam een vaatverwijding plaats. Je gaat zweten om je lichaam door middel van verdamping te koelen. Dat zweten moet je leren. De beginneling zal er over het algemeen meer moeite mee hebben dan de regelmatige saunabezoeker. Het vocht dat nodig is om te zweten wordt direct aan je bloed onttrokken, waardoor de bloeddruk zal dalen. Gelukkig heb je in je lichaam voldoende "vochtdepots" liggen en kunnen je organen heel wat vocht missen, zodat dit tekort aangevuld kan worden. Dit houdt in dat je organen minder gaan werken. Daarom is het dan ook niet aan te bevelen om vlak voor het saunabezoek een flinke maaltijd te gebruiken. Ook door de ingeademde hete lucht wordt via het slijmvlies veel warmte aan de luchtwegen afgegeven. Na zo'n tien minuten schiet je afkoelmechanisme tekort en wordt het tijd om de sauna te verlaten. Dit moet rustig gebeuren, nadat je de laatste 1 - 2 minuten rechtop hebt gezeten met de voeten naar beneden. Een geoefend saunabader verliest tot anderhalve liter vocht per saunagang. Om het verlies van al dat vocht te compenseren wordt er door de nieren in een bepaalde periode na het saunabad minder vocht afgescheiden. De urine wordt daardoor meer geconcentreerd en donkerder van kleur. Tijdens het saunabad zelf bestaat er echter nog een grote aandrang op de nieren. Om te voorkomen dat nadien de werking van de nieren teveel wordt afgeremd kan men door het drinken na afloop van het bad (bij voorkeur mineraalwater) het verloren gegane vocht weer aanvullen. Hoe neem je een verantwoorde sauna? Na het ontvangen van de badjassen en handdoeken, ga je je verkleden. Gebruik in de sauna een andere handdoek dan degene die je gebruikt om je af te drogen. Als voorbereiding is het aangeraden om eerst naar het toilet te gaan, om de cyclus later niet te verstoren. Een goeie cyclus bestaat uit 2 - 3 keer opwarmen, zweten, afkoelen, rusten, opwarmen. Je kan natuurlijk ook een stoombad nemen in plaats van een sauna. Je begint met een goeie douche. Reinig je lichaam grondig voor je in de sauna gaat. Niet alleen voor jezelf, maar ook uit respect voor de anderen. Gebruik het scrubzout om de dode huidcellen te verwijderen en je huid zacht en glad de schuren. Er is douchegel en shampoo voorzien met eucalyptus en aromatherapie. De tweede stap in de voorbereiding is het geleidelijk aan opwarmen. Neem misschien eerst een bubbelbad. Dit is iets warmer dan de lichaamstemperatuur, daardoor gaan je bloedvaten verwijden en start je al lichtjes te zweten. Zo voorkom je een warmteshock bij de eerste saunabeurt. De eerste gang. Opwarmen. Neem je tijd, maar niet te lang! Acht - tien minuten is voor een eerste opwarming ruim voldoende. Droog je goed af voor je binnengaat. Eerst giet je een lepel water op de stenen. De stoom die daarbij vrijkomt, verspreidt de warmte en stimuleert het zweten. Ga ontspannen liggen of eventueel zitten. Belangrijk is dat je hele lichaam in dezelfde warmtezone is, trek misschien je voeten op en buig je hoofd een beetje als je zit. Je zult goed beginnen zweten en je bloeddruk zal lichtjes dalen. Ga dus, voor je uit de sauna gaat, een minuut of twee rechtop zitten, zo voorkom je duizeligheid. Afkoelen. Neem een beetje meer tijd, tien - vijftien minuten. Begin met een goeie teug verse lucht. Via je ademhaling zal je al een deel van de opgeslagen warmte verliezen. Ga daarna onder de koude waterval of de regendouche. Blijf er even onderstaan, je lichaam zal je wel zeggen wanneer het genoeg heeft. Dan kan je terug naar buiten, Hier kan je onder de dompelton. De geoefende saunaganger kan direct gebruik maken van de dompelton. Wie last heeft van hoge bloeddruk gebruikt best de dompelton niet. Ga misschien even liggen op de relaxzetels binnen of buiten. Het is belangrijk om tussen elke cyclus een vijftiental minuten te rusten, zodat je lichaam op verhaal kan komen. Een sauna nemen is voor je lichaam en geest een manier om tot rust te komen, maar geen rust zonder inspanning. Neem de tijd om stil te zitten en niets te doen. Ondertussen ben je klaar voor de tweede gang. Opwarmen. Droog je weer goed af voor je de sauna binnengaat. Zo geef je je lichaam de kans om opnieuw te beginnen. Deze keer kan je zo lang blijven zitten als je het kan uithouden. Je kan tot 15 minuten blijven zitten, daarna is het beter te stoppen. Je kan bijvoorbeeld twee keer opgieten en met een handdoek de warmte en stoom laten circuleren door in de lucht te zwaaien. Dit stimuleert het zweten en de doorbloeding. In Finland wordt dit zogenaamde Loyliritueel dagelijks uitgevoerd. Het is er een sociaal gebeuren. Afkoelen. De tweede afkoeling is nagenoeg identiek aan de eerste, maar ga toch maar eerst naar buiten. Hou je voeten goed warm. Je kan na de tweede rustpauze in plaats van een derde saunagang, misschien op temperatuur komen met een bubbelbad. En afronden? Eindig altijd met een rustpauze. Het is beter te stoppen na een cyclus. Afkoelen, rustig op temperatuur komen en aankleden. Het is niet aangeraden nog een hete douche te nemen, want zo zet je je poriën weer open en denkt je lichaam opnieuw te beginnen. Tip: in de zomer, als het al heel warm is, kan je misschien beginnen met afkoelen, in plaats van opwarmen. Zo verras je je lichaam en geniet je des te meer van de sauna. Geniet er van!

