

8 Feiten en fabels over saunabezoek

Omdat niets, maar dan ook niets zo veranderlijk is als het weer, gaan we er stiekem vanuit dat er nog een flinke winterdip komt. Heerlijk! Heerlijk? Waarom? Omdat we dan met een gegronde reden de sauna in kunnen duiken. Maar hoe zit het eigenlijk met de sauna: is dat wel zo gezond? 8 feiten en fabels over saunagebruik ontrafeld.

1: De sauna werkt alleen voor het openen van poriën en dus het afvoeren van afvalstoffen.

Fabel.

De hitte brengt je inderdaad aan het zweten en daardoor verlies je veel vocht en afvalstoffen. Maar daarnaast heeft het nog veel meer werkingen!

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat het de je weerstand verhoogt en zo infecties tegen gaat. Bovendien werkt een dagje lekker zweten tegen huidproblemen. En om dan nog maar een voordeel te noemen: het is ontspannend voor de spieren. Tot slot hebben astmatische mensen ook baat bij een saunabezoekje, omdat het de luchtwegen vrijer maakt.

2: Je moet je eerst afdrogen na het douchen, voordat je een sauna ingaat.

Feit.

Om de hete lucht optimaal op de huid toe te kunnen laten, kun je het beste droog zijn. Een nat lichaam gaat het zweten tegen en bovendien is het hinderlijk voor je medegasten als de bank waarop je gaat zitten drijfnat is.

3: Naakt of met badkleding in de sauna, maakt geen verschil in werking.

Fabel.

Naakt in een sauna is hygiënischer. Het zweeft dat je verliest, blijft namelijk in je badkleding zitten. Daarnaast kun je minder goed afkoelen met badkleding aan, en juist dit is heel belangrijk. Snel uit de kleren, dus!

4: Wanneer je ongesteld bent, kun je niet naar de sauna.

Fabel.

Wanneer je gewoon tampons gebruikt, is iedereen welkom in de sauna. Veel complexen verkopen ook tampons voor vrouwen die deze (onverwachts) nodig hebben. Of je het prettig vindt, verschilt natuurlijk per persoon.



AL MEER DAN 40 JAAR
EEN KLANTVRIENDELIJKE EN
COMPLETE SAUNA

saunakeizer.nl

SAUNA-ENTREE VANAF €5,- PER UUR

SAUNA Keizer

5-STERREN SAUNA

Geniet van een rustig, gezellig, ontspannen en betaalbaar dagje wellness!

5: Er bestaan zogenaamde droge en natte sauna's.

Feit.

In een droge sauna kan de temperatuur oplopen tot 100 graden en is dan nog steeds te verdragen. De bekende Finse sauna is dan ook 90 graden, maar prima te doen wanneer je het vergelijkt met een stoombad (natte sauna) van 50 graden. Het verschil zit in de luchtvochtigheid. Wanneer deze laag is, houd je het vaak langer uit.

6: Wanneer je zwanger bent, kan de sauna schadelijk zijn voor de baby.

Fabel

Wanneer je regelmatig de sauna bezoekt, is je lichaam hieraan gewend en kun je veilig doorgaan met het bezoeken van de sauna tijdens je zwangerschap. Let wel op in de eerste drie maanden. Een gestegen lichaamstemperatuur kan de kans vergroten op een afwijking, maar verder brengt het als voordeel met zich mee dat, omdat je veel vocht verliest in de sauna, je hierdoor minder vocht vasthoudt tijdens je zwangerschap. En dat is natuurlijk wél heel voordelig!

Ben je geen fervent saunabezoeker pas dan op met een dagje sauna'en tijdens de zwangerschap: je lichaam is dan niet gewend aan de temperatuurwisselingen én moet ondertussen ook nog omgaan met de zwangerschap. Rustig aan dus!

7: Liggen in de sauna is beter dan zitten.

Fabel.

Of je nu gaat liggen of gaat zitten, het belangrijkste is dat de temperatuur goed verdeeld is. Wanneer je een beginner bent, ga dan liggen of zitten op de onderste bank. Daar is het het minst heet. Dit kun je opbouwen. Voor optimale ontspanning zorg je dat je hele lichaam in dezelfde temperatuurzone blijft.

8: Je traint je lichaam door regelmatig naar de sauna te gaan.

Feit.

Je lichaam raakt er aan gewend als je vaak naar de sauna gaat. Ook zul je als getraind saunabezoeker minder snel kou vatten dan beginnende saunabezoekers. Door de hitte verwijden je bloedvaten en door te koelen versmallen zij weer. Wanneer je dit ritueel regelmatig herhaalt, train je je lichaam. Uiteindelijk zul je merken dat je lichaam steeds minder gevoelig wordt voor de temperatuurverschillen!

Zweet ze!

Bron: vrouw.nl