



Aan zout worden allerlei positieve eigenschappen toegeschreven. Maar is het allemaal wel waar? Sommige uitspraken blijken we met een korreltje zout te moeten nemen. Een aantal feiten en fabels op een rijtje.

# Feiten en fabels over: ZOUT

TEKST: JANNEKE SINOT

## Zout verzacht de huid

FEIT

Scrubben met zout is ideaal om dode huidcellen te verwijderen. Het activeert de doorbloeding waardoor je lichaam afvalstoffen kan afvoeren. Je poriën gaan open dus je huid kan weer ademen. Door dit alles voel je na een goede scrubbeurt dan ook zijdezacht aan. Wil je je eigen scrub maken? Neem dan een kopje olijfolie en een kopje zeezout. Voeg daar enkele druppels van een lekkere etherische olie aan toe. Meng alles door elkaar en ... scrubben maar. Een zachte huid gegarandeerd!

## Zout gebruik je in de sauna alleen om te scrubben

FABEL

Scrubzout is in de wellnesswereld misschien wel de meest bekende toepassing van zout, het is zeker niet de enige. Er zijn zoutcabines, zoutwaterbaden, zoutpakkings en ook floaten doe je in zout water. Waarom? Het is ontspannend en heeft een positief effect op allerlei ongemakken: vermoeidheid, spierpijn, stress, hoge bloeddruk en sombere stemmingen – om er maar enkele te noemen.

## Zout kan hooikoortspatiënten verlichting brengen

FEIT

Het inademen van droge zilte lucht is goed voor onze gezondheid. Denk alleen maar aan de weldoende werking van een lekkere strandwandeling. Zoute lucht versterkt ons immuunsysteem. Dat maakt ons minder vatbaar voor bijvoorbeeld verkoudheid of griep, maar ook voor allergieën die te maken hebben met oren, neus, keel of voorhoofdsholte. Hooikoorts bijvoorbeeld.

## Zout helpt je van het roken af

FABEL

Helaas is zout geen wondermiddelje om een-twee-drie van het roken af

te komen. Daar komt natuurlijk ook een portie wilskracht en discipline bij kijken. Wel kan zout het je wat gemakkelijker maken. Het diep inademen van zuivere, droge zoute lucht heeft namelijk een reinigend effect op de luchtwegen. Deze techniek wordt toegepast in de Salounge (sinds kort bij de Zwaluwhoeve) en bespoedigt het herstelproces van de longen. Ook een idee voor ex-rokers dus. Door de reinigende werking op de luchtwegen kunnen zelfs mensen met astma er baat bij hebben. Vastzittend slijm wordt dunner waardoor het lichaam het gemakkelijker kan afvoeren. Als de luchtwegen opengaan, wordt ook de benauwdheid minder.

## Zout kan stressverlagend werken

FEIT

Natuurlijk! Al was het alleen maar omdat het heerlijk ontspannend is om in een zoutbad te liggen. Het water heeft een aangename temperatuur en een hoge zoutconcentratie waardoor je blijft drijven. Dat werkt ontspannend voor je spieren. Floating, drijven in een afgesloten zoutwatercabine zonder prikkels van buitenaf, is de ultieme variant hiervan. Nog een reden waarom zout stressverlagend werkt: zoute lucht in combinatie met ontspanning stimuleert de aanmaak van endorfine. Dat werkt rustgevend voor de geest en zorgt voor een goed gevoel.

## Zout schenkt je het eeuwige leven

FABEL

Tja, was het maar waar, dat wat zoutkorrels ons onsterfelijk konden maken. Helaas is dat een fabel. Wel is

zout goed om veroudering van de huid tegen te gaan, daar zijn ze in Tokio van overtuigd. Op 7 juli opende daar het eerste zouttherapiecentrum van de wereld: Saltasia. Zoutkachels zorgen er voor verwarming. Gecombineerd met lichttherapie en esotherische muziek moeten die de bezoekers een stapje dichterbij de eeuwige jeugd brengen. En dat terwijl ze in Japan toch al de hoogste levensverwachting hebben.

Wil je de effecten van zout eens in het echt ervaren? Probeer dan de Salounge in de Zwaluwhoeve eens uit. Vanuit een ontspannen loungestoel worden je luchtwegen diep gereinigd. Door de unieke luchtsamenstelling (combinatie van temperatuur, luchtvochtigheidsgraad en gedoseerde zoutaerosolconcentratie) worden de luchtwegen en huid optimaal gereinigd terwijl het immuunsysteem versterkt wordt. Voor een 'zoute sauna' ben je in de Veluwe Bron aan het goede adres. In de Pakistaanse Zoutsteengrot kun je volledig tot rust komen in oosterse sferen... Je bent volledig omringd door zoutstenen, na afloop proef je het zout zelfs op je lippen!