

Wat je moet weten over: Rhassoul, de natuurlijke reiniging

Oosterse mozaïektegeltjes, sprookjesachtig licht, een koepeldak bezaaid met sterretjes ... veel saunabedrijven weten in hun Rhassoulruimte een fantastische 'Duizenden-één-nachtsfeer' te creëren. Dat is niet toevallig, want Rhassoul is een eeuwenoud reinigingsritueel afkomstig uit de fascinerende Arabische wereld.



Wat is Rhassoul?

Rhassoul (ook wel gespeld als Rasul) is een traditioneel badritueel dat al duizenden jaren oud is. Het woord is afkomstig uit het Arabisch en betekent 'dat wat wast'. Kort gezegd komt het hierop neer: je smeert jezelf in met klei, laat die inwerken op de huid door middel van een stoombad en spoelt je daarna af onder een – bijzondere – warme douche.

Verschillende varianten

Rhassoul kent twee varianten. In het ene geval smeert je je in met klei en laat die opdrogen op de huid. Daarna volgt een stoombad, waardoor het lichaam de enzymen, mineralen en spoorelementen uit de klei gemakkelijk opneemt. Je eindigt met een bijzondere douche: een speciale installatie sproeit van boven (of uit de wanden) heerlijk warm water op je lijf. Het is een bijzondere ervaring die doet denken aan een tropische regenbui. Er zijn ook saunabedrijven die al voor of tijdens het insmeren met klei de ruimte met stoom vullen. Het effect is bij beide varianten hetzelfde: een schone, verzorgde, zijdezachte huid.

Hoe werkt het precies?

Rhassouklei is een honderd procent natuurlijke, vulkanische klei afkomstig uit Marokko. Vaak wordt ook Franse klei gebruikt. Of modder uit de Dode Zee, die rijk is aan magnesium en ijzer. Soms worden etherische oliën toegevoegd. Al deze kleisoorten werken reinigend en revitaliserend. Smeert je jezelf ermee in, dan zuigt de klei als een spons vocht en afvalstoffen op. De mineralen in de klei werken als een peeling voor de huid. Die raakt beter doorbloed en vuil zoekt via de poriën



een weg naar buiten. Met scrubzout verwijder je de dode huidcellen. Rhassouklei absorbeert overigens ook nare lichaamsgeurtjes en zorgt zo voor een heel natuurlijke frisheid.

Tien jaar jonger

Een fluweelzachte huid, stevig en elastisch, dat mag je verwachten van een Rhassoulbehandeling. "Na afloop ben je tien jaar jonger", zegt Rob de Bruyckere van De Thermen in Nijmegen. Wees wel voorzichtig met je gezicht, dat in de saunaomgeving relatief veel te leiden heeft. Daarvoor zijn speciale kleisoorten beschikbaar. Klei is een zeer actieve stof, dus smeert er niet zomaar alles op.

Verschillen tussen saunabedrijven

De ene Rhassoul is de andere niet. Elk bedrijf geeft zo zijn eigen invulling aan het ritueel. Bij Thermen Holiday bijvoorbeeld gebruik je een met zeezout verrijkte scrubgel nog voordat je de stoombad ingaat. Thermen 2000

maakt gebruik van vijf soorten klei, elk met zijn eigen specifieke effect op het lichaam. Ook bij Thermen Bussloo heb je keuze uit verschillende producten om je mee in te smeren en na afloop krijg je een flesje bodylotion mee. In de Thermen in Nijmegen beëindigen ze het ritueel met de duizendbloemenolie. Alleen dat is al het ritje naar de sauna in Nijmegen waard.

Hoelang duurt het en wat kost het?

Trek 30 tot 60 minuten uit voor een Rhassoulbehandeling. Meestal moet je er apart voor betalen (reken op € 7,50 tot € 25). Overigens bieden lang niet alle saunabedrijven Rhassoulbehandelingen aan. Informeer dus vooraf om teleurstellingen te voorkomen.

O ja, vergeet niet na afloop van de Rhassoul een kopje munt- of limoen-thee te drinken.

Zo geniet je nog even heerlijk na in oosterse sferen.