

Goed afkoelen

In de sauna, waar je lichaam aan hoge temperaturen wordt blootgesteld, is goed afkoelen heel belangrijk. Maar hoe doe je dat? Wandel je even rustig buiten rond of duik je meteen het koude dompelbad in? Wellness Life helpt je een handje en zet een aantal feiten en fabels op een rijtje.

Na de sauna spring je meteen het koude dompelbad in

FABEL Nee, niet doen! Het is belangrijk dat je je lichaam langzaam laat afkoelen. In de sauna warm je behoorlijk op. Koel je te abrupt af, dan ontstaat een plotselinge vaatvernauwing, waardoor je bloeddruk flink stijgt. Bovendien wordt er bloed onttrokken aan de huid. Daardoor kan je lichaam minder goed warmte afgeven aan de omgeving. Er is overigens nog een reden om niet meteen na de sauna het dompelbad op te zoeken: hygiëne. Spoel altijd eerst onder de koude douche het zweet van je af.

Goed afkoelen begint met diep inademen

FEIT Tijdens een saunasessie vullen je longen zich met warme lucht. Er zal zich een laagje vocht in de longen afzetten, waardoor het moeilijker wordt om zuurstof op te nemen. Geef je longen de tijd om te herstellen. Goed afkoelen begint dan ook buiten, bijvoorbeeld met een wandelingetje door de tuin. Adem even lekker diep in en uit. Zo'n luchtbad geeft je lichaam de kans zuurstof op te nemen. Een minuut of tien is meestal voldoende. Dan is ook je hartslag weer normaal en je bloeddruk grotendeels hersteld.

Koelen doe je naar je hart toe

FEIT De meeste Nederlandse sauna-meesters adviseren de Kneippse afkoeling. Die begint bij de verst af gelegen lichaamsdelen en werkt naar het hart toe. Met een waterstraal onder weinig druk – elke sauna heeft wel ergens een slang hangen – werk je vanaf je linker-voet omhoog. Dan is het rechterbeen aan de beurt. Ook hier begin je weer bij de voet. Daarna ga je van je vingers eerst langs je linkerarm omhoog, daarna langs je rechter. Vergeet je rug niet en eindig met je hoofd en je borst. Voordat je op deze manier verkoeling zoekt, heb je natuurlijk al even buiten rondgelopen. En wie wil, kan na de Kneippse afkoeling gerust nog een dompelbad opzoeken.

Bij goed afkoelen hoort een warm voetenbad

FEIT Door een frisse douche of koud dompelbad trekken de bloedvaten aan de huid samen. Een warm voetenbad daarna zorgt ervoor dat de poriën zich weer openen. Zo komt je lichaam terug in de 'normale stand' en kan het overtollige warmte kwijt. Trek je na het voetenbad even lekker terug in de rustruimte. Ook dat is nodig om je lichaam klaar te maken voor een volgend saunarondje.

Ijs op je hoofd is ideaal om af te koelen

FABEL Tijdens opgietingen krijg je nog wel eens een handje ijs. Leg dit niet direct op je hoofd of in je nek. Dat is niet gezond. Reden zou kunnen zijn dat de bloedvaten zich vernauwen waardoor er minder zuurstof naar de hersenen kan, maar daarover verschillen de meningen. Hoe dan ook: begin rustig bij je voeten en werk naar het hart toe.

Van verkeerd koelen krijg je hoofdpijn

FEIT Wie niet goed koelt, vraagt om hoofdpijn. De haarvaatjes blijven dan openstaan, wat eenzelfde effect heeft als migraine. De hoofdpijn kan zich nog dezelfde avond openbaren maar ook pas de volgende dag. Door slecht koelen kun je bovendien nog lang nazweten. Maar nu het goede nieuws: wie wel goed koelt, stimuleert zijn lichaam tot het aanmaken van endorfine. En laat dat nou het gelukshormoon zijn!

Met dank aan Rob de Bruyckere
(Saunameester.nl)