

De voordelen van kou

Je hebt dippers, plonsers en zwemmers in natuurlijk buitenwater. Maar allemaal kennen ze de voordelen van koud water: **vertraging van het verouderingsproces, je gezonder en fitter voelen, meer energie hebben, een stralender huid en een gezonder vaatsysteem.**

Ervaringsdeskundige Susan Houbraken heeft daarnaast minder last van pijn na een ongeval. Ze schreef er een boek over: 'Buitenzwemmen, Een frisse Duik in natuurwater'.

Al zes jaar lang springt Monique dagelijks de zee in. Weer of geen weer. Warm of koud water. Monique Tjon-A-Tsien, huisarts, leefstijlhuisarts en kaderhuisarts hart- en vaatziekten: "Dit verbetert het immuunsysteem en geeft zo'n boost in energie. En ook door de mineralen, zouten en algen in zee gaat mijn huid er steeds mooier uitzien." Om de positieve effecten door te kunnen geven, zette zij het Koudeseminaar op, een gezondheidsschool voor koudetraining en ademwerk.

VERSLAVEND

Zowel Susan als Monique geven aan dat kou verslavend werkt: of je nu dipt of plonst in koud water of erin zwemt: het is wetenschappelijk aangetoond dat dit goed is voor je gezondheid. De arts: "Ook tijdens koud douchen zullen ademhaling en hartslag versnellen en zal de bloeddruk omhoog gaan en de stofwisseling krijgt een enorme boost. Zo worden alle kleine spiertjes in je vaatsysteem geactiveerd en getraind. Door de juiste mindset en het leren controleren van de ademhaling - door deze rustig te maken - leer je ook beter met stress om te



Monique Tjon-A-Tsien in een ijsbad

gaan. Bovendien verbetert je doorbloeding, ook die van je huid. Het is daarom een hele goede anti-aging behandeling.” En net als Wim Hof geven Susan en Monique aan dat hoe vaker je koud doucht of in buitenwater bent, hoe meer je eraan gewend raakt én hoe meer je daarnaar gaat verlangen.

GEZONDE LIFESTYLE

Volgens Monique past koud douchen of buiten in koud water zijn perfect bij een gezonde zinvolle leefwijze: “Naast kou zijn de andere gezonde leefstijlpijlers gezonde voeding, voldoende bewegen en drinken, voldoende slaap en verminderen van stress. Dat laatste wordt door de koudetraining makkelijker: je kunt aan niets anders denken.” Zij refereert aan haar dagelijkse

LEZERSACTIE
VERLOTING
WIN DIT
BOEK!



VERTRAGEN VEROUDERINGSproces

Met het zojuist verschenen boek 'De Wim Hof methode. Overstijg jezelf met the Ice Man' laat de auteur zien hoe je kou, ademhaling én mindset kunt benutten om de leiding te nemen over je geest en stofwisseling. Wim Hof is een levende legende door zijn prestaties, zoals het weerstaan van extreme temperaturen en het blootsvoets marathonslopen door woestijnen en ijsvelden. In dit autobiografische boek laat hij zien hoe en waarom hij deze methode ontwikkelde, geeft hij tips om er zelf mee aan de slag te gaan en staft hij zijn bevindingen met wetenschappelijk onderzoek. Ook legt hij uit hoe je het verouderingsproces kunt vertragen en bij kunt dragen aan een gezonder lichaam en geest. Voor meer info: www.wimhof.com. **Onder de abonnees van ESTHÉ verloot Kosmos Uitgevers een exemplaar van deze bestseller. Wil je daarvoor in aanmerking komen, stuur dan je naam en adresgegevens, onder vermelding van de naam Wim Hof, naar actie@esthe.online.**

Nog meer tips en tricks vind je op de onafhankelijke Australische site: www.outwittrade.com/cold-shower-benefits.



LEZERSACTIE
VERLOTING
WIN EEN ADEM-
EN IJSBAD-
TRAINING

zeewater plons: “In de zee ervaar ik de kracht van de natuur. Doordat ik alleen op het koude water kan focussen, werkt dat heel ontspannend. Daarnaast komen, zodra ik uit de zee kom, endorfines vrij. Door deze gelukshormonen voel ik mij erna echt geweldig.” Dat is eveneens de ervaring van Susan: “Naast dat ik een paar maal per week in koud water zwem, stap ik dagelijks in mijn tuinbad. Dat is voor mij echt een meditatiemoment: ook al duurt het maar twee tot drie minuten, buiten kan ik opladen. Daarna ben ik veel scherper en energieker.”

KOUDETRAINING

“Onder koudetraining worden alle activiteiten verstaan die plaatsvinden beneden een temperatuur van 18 graden Celsius,” zo legt Monique uit. “Dat kan gaan om het lager zetten

“Kou is goed voor huid, haren, de doorbloeding en het hart. Het geeft meer energie, een betere stemming, meer zelfvertrouwen en vermindert ontstekingswaarden”

van de thermostaat, het met weinig kleding aan lopen of sporten in koude buitenlucht, binnen of buiten contact hebben met koud water of vertoeven in een sneeuwbad of een cryosauna.” Zij adviseert om niet langer dan een à twee minuten in koud water te blijven van onder de 4 graden Celsius: “Dat is voldoende voor de positieve effecten. En zeker als je niet getraind bent, kun je anders onderkoeld raken. Het beste is om het langzaam op te bouwen.” Meestal is het water in Nederland in de douche niet kouder dan 12 graden Celsius.

BUITENZWEMMEN, EEN FRISSE DUIK IN NATUURWATER

Susan Houbraken wil anderen inspireren om ook het hele jaar door in de natuur te zwemmen. Met haar zojuist verschenen boek 'Buitenzwemmen. Een frisse Duik in natuurwater' wil zij de aandacht vestigen op de heilzame effecten van buitenzwemmen. Zij laat zien dat je niet zomaar daaraan moet beginnen maar dat een goede voorbereiding de veiligheid ervan vergroot. Zij geeft tal van tips hoe je kunt starten met zowel koud douchen als met winterzwemmen. Speciaal voor de abonnees van ESTHÉ geeft zij 21% korting op de 1 op 1 sessie die voorafgaat aan de workshop 'Zwemmen in de natuur'. Voor meer informatie: www.frisseduik.nl. Ook Monique Tjon-A-Tsien van het Koudeseminarium doet een lezersaanbieding. Want het is haar missie is om het leefstijlbewustzijn van koudetraining op een verantwoorde en veilige manier te introduceren: “Door het gezonder worden door kou zelf te ervaren, weet je beter wat het is en kun je ook beter adviseren.” Vandaar dat zij onder de abonnees tweemaal een adem- en ijsbadtraining bij het Koudeseminarium verloot. **Wil je daarvoor in aanmerking komen, mail dan je naam, adresgegevens en het woord Koudeseminarium naar actie@esthe.online.**

Monique: “Het is wel zo dat hoe kouder, hoe effectiever. Buitenwater en zeewater kunnen in de winter wel ijswater temperatuur bereiken. Dit is een temperatuur lager dan 3,9 graden Celsius.” Winterzwemmer Susan vertelt dat het belangrijk is dat de kerntemperatuur van je lichaam niet lager wordt dan 37 graden Celsius, ook als de buitenkant van het lijf door het dippen of zwemmen wel afkoelt: “Je vaatstelsel

trekt zich samen om je zo te beschermen tegen te veel afkoelen. En als het heel koud is, helpen een badmuts, zwemschoentjes en handschoenen om wat langer warm te blijven.” En dan nog het verschil tussen dippen, plonzen en zwemmen. Susan: “Bij dippen zit je helemaal in het water, zonder te bewegen. Het verschil met plonzen is dat je daarbij niet stil zit. Bij zwemmen word je aanvankelijk warmer, maar na een tijdje koel je toch ook af. En er zijn daardoor zeker risico's aan verbonden. Vandaar dat ik altijd met een buddy ga zwemmen.”

Tekst: Lizet van Triet, **foto's** Susan Houbraken: Schokker fotografie