



# SAUNAGUS

## ENERGI OG INDRE RO

Finnerne har altid vidst det: At sauna og rulleture i sneen er sundt. Flere steder herhjemme kan du nu få saunagusbehandlinger, hvor sneen er skiftet ud med koldt vandsbassin, og hvor olier på kullene gør gode ting for dit helbred. Journalist Marie-Louise Truelsen har lagt krop og sjæl til to gange saunagus.

## Der er noget særligt ved ikke at ane, hvad man skal i gang med...

... derfor havde jeg bevidst ikke undersøgt, hvad saunagus var, før jeg skulle prøve det. Og det var nok meget godt. For havde jeg vidst, at saunagus blandt andet betyder indtil flere ture i et absolut isafkølet bassin, er jeg ikke sikker på, at jeg havde gjort det. Men GODT, at jeg gjorde det, for saunagus er en genial måde at få rensed ud i kroppen, sætte gang i blodløbet og opnå total afslapning på.

Well-come-gus Freestyle  
Jeg tjekker ind i receptionen hos Well-come i Hellerup nord for København og får udleveret en sort kimono, et par sorte saml-selv-klipklappere samt et håndklæde. Inde i spaområdet står mit hold samlet foran saunaen for at tanke op med vand og lidt frugt. Der står også nogle gulerødder og to skåle med dip. Tror jeg. Jeg putter glad en god klat fra den ene skål på en gulerod, bider, og GYS...! Det smager



Olierne hældes på de glødende sten.

ubeskriverligt dårligt, og jeg spørger Louise Bruun, dagens saunamester, hvad vi spiser? Åh gud, svarer hun, det er ikke til at spise, det er vores scrub til senere. Den er blandt andet lavet af havsalt, kaffegrums og frisk ingefær. Nå, men så får jeg da også en indvendig scrub, og mine med-gusere får et billigt grin.  
I saunaen fortæller Louise lidt om, hvad der skal ske. Hun har forskellige olier med, som hun har blandet op i vand, og det hælder hun over de brandvarme sten. Når væsken bliver hældt på stenene, stiger varmen, og samtidig sætter Louise yderligere gang i processen ved at lave varmebølger med et håndklæde. Puha, en hede, men det er fedt at mærke, hvordan kroppen går i gang med at svede. Der bliver sat endnu mere gang i kroppen, da vi tager en pause uden for saunaen, for den skal nemlig

Fortsættes næste side

## Derfor er dampbad godt for dig:

- Du får mere ud af din scrub, fordi den trænger bedre ind i huden, når du sidder i et dampbad.
- Det motionerer din krop. 30 minutters dampbad svarer nemlig til en rask gåtur på 2-3 kilometer.
- Din hud kan bedre bekæmpe hudsygdomme, fordi dampen stimulerer dannelsen af nye hudceller, og samtidig åbner og renser hudens porer.
- Det bevarer din hud ung og rynkefri, fordi fugten bevarer hudens smidighed og fugtighed.
- Blodtilførslen får et gevaldigt boost af dampbad – hvilket er med til at bekæmpe den onde cellulitis.
- Dampbad er også et hit, hvis du lider af sejt slim i lungerne eller åndedrætsbesvær – dampen åbner og renser nemlig dine luftveje.
- Du kan også vinke farvel til muskel- og gigtsmerter, fordi varmen afslapper musklerne og øger bevægeligheden.

Kilde: Louise Bruun, Connie Yndal og Helle Thorup Spa



## Hvadbetydersaunagus?

Ordet gus stammer fra det tyske „aufguss“, som betyder påhældning, altså at hælde væske på kullene, så det giver damp.

Der kommer ekstremevarmebølger, når håndklædet svinges.

## Hvorfor er saunagus godt?

Den stærke varme i saunaen fremkalder en slags „feber“ i kroppen. Kroppens immunforsvar arbejder på højtryk for at bekæmpe feberen og når saunamesteren laver intense varmebølger med håndklædet, opstår der en gus-effekt – nærmest en kuldegysning – fordi kroppen prøver at køle sig ned. Den effekt virker styrkende på immunforsvaret og kredsløbet og er god mod rynker, aldrende hud, astma, eksem, forkølelse og flere andre ting. Varmen i saunaen har også en forebyggende og terapeutisk effekt i forhold til forkølelse og bronkitis, fordi de fleste bakterier og vira reduceres ved 38,5 grader. De æteriske olier, som hældes på stenene, går gennem lungerne over i blodet og transporteres rundt til alle organer. Samtidig trænger olierne ind i kroppen gennem porerne, som jo åbner sig i varmen.



Ikke spis! Det er scrubs til krop og ansigt.

## Bonuseffekter ved saunagus

- + Du forbrænder op til 300-400 kalorier i løbet af en saunagus, og det svarer afhængig af alder, vægt, køn og kondition til at løbe omkring ti kilometer.
  - + Saunagus virker stærkt udrensende, nærmest som detox.
  - + Din krop danner 200-400 gram sved på 15 minutter.
  - + Efter ca. 30 sekunder i koldtandsbassinet producerer kroppen adrenalin, kortisol og binyrebarkhormon. Det giver kroppen et voldsomt kick af energi og sætter gang i forbrændingen.
  - + Når kroppen bliver udsat for vekslende varme og kulde, øger den iltoptagelsen, fordi hjertet pumper hurtigere. Det styrer dit kredsløb, samtidig med at din hud åbner sig og trækker sig sammen, hvilket giver dig en smukkere og mere smidig hud.
- Kilder: Louise Bruun, Connie Yndal og Helle Thorup Spa



Blåbær i hele hovedet.

## Her kan du også prøve saunagus

Saunagusens lysagelighed kan du efterhånden prøve over hele landet. Vi har fundet et lille udvalg til dig her, men søg selv videre på nettet:

- Helle Thorup Spa, Hellethorup.dk
- SlotssøBadet, Ssbad.dk
- Øbrohallen, Saunagus.com
- Tåstrup Svømmehal, Htki.htk.dk
- Sjællandsgade Bad, Kubik.kk.dk
- Herning Svømmehal, Herning-bad.dk
- DGI-byen, Dgi-byen.dk
- Arndalspa.dk, Arndalspa.dk

Fortsat fra forrige side bruges til en tur i et ISKOLDT bassin. Jeg er så dårlig til koldt vand og bader næsten aldrig i Danmark, fordi jeg ikke kan tage mig sammen til at komme ud. Desperat spørger jeg Louise: – Hvad hvis man ikke kan komme i? Hvertil hun svarer: – Det kan man! Og så går hun sammen med mig ned ad trappen. Øj, mine børn ville have været stolte af

mig, det er nærmest som at være vinterbade. Vil jeg tro. Jeg har jo aldrig prøvet det. Ind i saunaen, hvor der igen kommer en ny olie. Pause og tilbage i det kolde vand. Og så videre. I alt fire forskellige olier. Peberolie, som virker udrensende. Neroliolie fra orangeblomsten, som virker afslappende. Marjoramolie, som virker afslappende og lykkegivende. Frankincense-olie, som er god mod hoste og også virker afslappende.

Bagefter går vi over i spaens dampbad, hvor vi får udleveret lidt scrub hver. Først den, jeg har prøvesmagt, og den er klart bedre udenpå end indeni... Til ansigtet får vi en scrub bestående af økologiske blåbær, kokosolie, rørsukker og palmerosaolie. Vi sidder lidt og lader det sive ind, og så spuler Louise os med den kolde slange – hvis man altså vil – og nu er jeg efterhånden blevet så sej, at jeg naturligvis siger ja tak.

Alt i alt en fed oplevelse. Især skønt at mærke, hvordan sveden piblede ud af kroppen, og hvordan huden bagefter føltes utroligt blød.

Silent spa – Mindfulness Den anden saunagus, jeg skal prøve, er en „Silent Spa – Mindfulness“, hvor ro i sjælen og hovedet bliver kombineret med saunagusens udrensning og boost af kroppen. Aftenens instruktør og saunamester er Con-

## Lav dine egne effektive scrubs

Saunamester Louise Bruuns afslører to af sine opskrifter på lækre scrubs, du kan lave af ting, du allerede har stående i køkkenet:

### TIL KROPPEN:

- 100 g havsalt
- 50 g kaffegrums
- 25 ml mandelolie
- 10 cm friskrevet ingefær
- 10 dråber appelsinolie

Bland ingredienserne, så du har en god lidt fedtet blanding. Massér blandingen godt ind i kroppen, og husk at give albuer og hæle en ekstra tur. Lad scrubben virke i 10 minutter og skyl den af – gerne med koldt vand.

### TIL ANSIGTET:

- 2 dl økologiske blåbær (gerne frosne)
- 25 g økologisk rørsukker
- 3 spsk økologisk koldpresset kokosolie
- 5 dråber lavendelolie

Bland ingredienserne, til du har en ensartet masse. Smør scrubben ud i ansigtet, lad den virke i 10 minutter og vask den så af.



Afslapning i det varme vand efter turen i sauna.

nie Yndal, og vi begynder med en halv times guidet meditation. Siddende i skrædderstilling på måtter ved siden af den store spapool finder vi, via Connies erfarne anvisninger, ind til en indre ro og en opmærksomhed på, hvad der sker i nuet. Vi bliver bedt om at fokusere på de personer og det, der gør os lykkelige, og vi skal også forsøge at finde frem til følelsen af taknemmelighed over dem og det, vi har i vores liv. Det er vidunder-

ligt at sidde stille og bare høre Connies stemme og vandet, der skvulper i baggrunden. Da den halve time er gået, går vi en tur i den varme spapool. Ligger lidt og flyder i den rolige følelse, vi har opnået, inden turen går ind i saunaen. Den første olie, der bliver smidt på de varme sten, er en appelsin/grapeolie. Appelsinolie er en af de bedste olier for fordøjelsen, og den virker opløftende. Grape virker vanddrivende, afgiftende og er god mod

## Vind en SaunaChill-behandling

ALT har også testet en SaunaChill-behandling for veninder i Helle Thorup Spa – tjek oplevelsen ud på [ALTFordamerne.dk](http://ALTFordamerne.dk) og vær med i konkurrencen om en SaunaChill for fire personer.





Meditation under Silent spa.

appelsinhud. Duften er tydelig, da Connie svinger med håndklædet og sender varme bølger lige i hovedet på mig. Ud i det kolde bassin – gys – men nu har jeg jo prøvet det før og siger hele tiden til mig selv: Du gør det bare, du gør det bare. Anden olie er en palmerosa-olie, som blandt andet virker foryngende på huden, fordi den fremmer celledelingen og giver fugt. Den tredje olie er en lavendelolie, der sender tankerne direkte til Sydfrankrig, og som

blandt andet virker antiseptisk, antibakteriel, beroligende og følelsesmæssigt afbalancerende. Vi afslutter seancen ved at lægge os på gulvet uden for saunaen med benene op ad væggen. Det giver en god energi til hele kroppen. Da jeg kommer hjem, er jeg fuldstændig afslappet og har faktisk kun én tanke i hovedet: At komme ned under den varme dyne og sove. Jeg følger min krops behov og får virkelig en fantastisk, dyb søvn.