

Júíst als het ijs- en



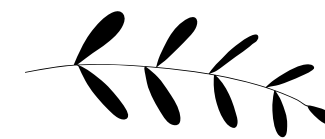
ijskoud is!

Heb je de neiging om in de winter onder een dekentje op de bank te blijven? Begrijpelijk, maar stap tóch maar even die vrieslucht in. Of eindig je douchesessie op standje 'brrr'. Kou is namelijk goed voor lichaam en geest.

Tekst: Fleur Baxmeier.

Mentale weerbaarheid

Als iets goed voor je is, kost het vaak moeite. Denk maar aan gezond eten of regelmatig bewegen. Een avond op de bank met Netflix en een bezorgpizza is een stuk makkelijker dan boodschappen doen, groentelijk koken en dan ook nog de sportschool in duiken. Maar het goede gevoel dat je krijgt als je voor de laatste optie kiest, heb je dan weer niet als je urenlang televisie hebt gekeken. "Stel: je hebt in de ochtend de keuze tussen een warme douche of een ijskoude douche," zegt Bart Eigenhuis, gezondheidsmotivator en koude trainer bij Bridge2Cross. "Als je ervoor kiest om de koude douche te nemen, ondanks de tegenzin die je voelt en alle excuses die je kunt verzinnen, heb je de dag al half gewonnen. Je hoofd zegt: niet doen, maar je bent er alsnog voor gegaan. Dat betekent dat je even uit je comfortzone bent gestapt, waardoor al je andere goede voor-nemens ook binnen handbereik zijn. Je hebt deze ene lastige klus al geklaard, dus waarom zou dat met iets anders niet lukken? Het is een overwinning op jezelf, die ervoor zorgt dat je de rest van de dag met 1-0 voorstaat."



Sterk immuun-systeem

Een van de voordelen van jezelf onderdompelen in ijskoud water, meditatie en ademhalingstechnieken, zou zijn dat je bijna nooit meer ziek wordt. Een verklaring hiervoor zou zijn dat je lichaam meer witte bloedcellen aanmaakt als je onder een koude douche, in een ijsbad of een cryosauna stapt. "Witte bloedcellen zijn het verdedigingsmechanisme van je lichaam," legt Eigenhuis uit. "Ze ruimen de verkeerde cellen op, dus je kunt er eigenlijk niet genoeg van hebben."

Goed humeur en meer energie

Als je in een koude omgeving bent, krijg je vanzelf de neiging om fysiek actiever te worden. Dat is een onbewuste prikkel van het lichaam, want wie beweegt, warmt vanzelf op. Je ziet dat ook bij paarden in de wei. Zodra het vriest, gaan ze veel vaker rennen dan normaal, om op temperatuur te blijven. "Er wordt ook weleens gezegd dat kou depressies kan verminderen," zegt Bart Eigenhuis. Dat heeft volgens hem te maken met de zogenaamde happy hormonen, endorfine en dopamine, die vrijkomen bij extreme kou. Die zorgen ervoor dat je blij en vrolijk wordt. Sommige mensen maken de vergelijking met een zogeheten runner's high, de kick die hardlopers krijgen als ze een eind hebben gerend. Dat energieke, euforische gevoel krijg je ook als je onder een koude douche of in de vrieskou gaat staan," aldus Eigenhuis. "Dat is een heerlijke start van de dag."

BETERE BLOEDSOMLOOP

Als het buiten vriest dat het kraakt, is het heerlijk dat er zoiets bestaat als een kachel, een hete douche en een auto met stoelverwarming. Maar ook zonder die snufjes zou ons lichaam prima in staat zijn om ons te beschermen. Sterker nog: het is hartstikke goed voor ons om de warmte geregeld even te verruilen voor de kou, zegt Wouter van Marken Lichtenbelt, hoogleraar ecologische energetica en gezondheid aan de Universiteit Maastricht. “Bij kou vernauwen de bloedvaten en knijpen ze zo klein mogelijk samen,” legt hij uit. “Dat doet je lichaam om te voorkomen dat je lichaamstemperatuur te ver zakt. Ga je daarna de warmte weer in, dan gaan je bloedvaten juist wijd openstaan.” Deze variatie is gunstig voor je gezondheid, omdat je hart- en bloedvatensysteem tijdens het proces van vernauwen en verwijden flink aan het werk wordt gezet. Daardoor krijgen de bloedcirculatie en het cardiovasculaire systeem een boost. Zie het maar als een soort fitness voor je aderen.

MOOIERE HUID

Bart Eigenhuis ziet het tijdens zijn trainingen vaak terug: mensen die met huidproblemen, zoals ontstekingen of psoriasis, binnenkomen en na een paar sessies al verbeteringen zien. “Dat komt omdat we met kou werken,” legt hij uit. “Warm water zorgt ervoor dat je huid uitdroogt, omdat het oliën en vetten van je lichaam afspoelt. Sluit je warm water uit en douche je voortaan koud, dan heb je daar geen last van. Mensen zeggen vaak: ‘Dan krijg ik de shampoo niet uit mijn haar,’ maar dat kan prima met koud water.” Je huid gedijt daarnaast goed bij de betere doorbloeding die ervoor zorgt dat je er frisser en stralender uitziet.



Snellere stofwisseling

Normaal gesproken hoeft ons lichaam zich amper in te spannen om rond de 37 graden Celsius te blijven. Dat is anders als we plotseling in een koude omgeving terechtkomen. “Daar reageert ons lichaam meteen op,” zegt Wouter van Marken Lichtenbelt. Het eerste wat er gebeurt, is dat je gaat rillen. Dat betekent dat je spieren gaan werken en samentrekken, wat ze ook doen als je jezelf inspant tijdens het sporten. In dit geval heb je geen fitnessapparatuur of yogaklasje nodig, maar is alleen een koude douche of buitenstaan in de vrieskou al voldoende. “Door de spieractiviteit stijgt het energieverbruik in je lichaam, waardoor je stofwisseling in een overdrive komt. Ben je flink aan het rillen, dan is je metabolisme wel drie tot vijf keer hoger dan als je gewoon op de bank zit. Dat is goed voor je gezondheid, omdat je stofwisseling flink op stoom is en er veel vet en suikers worden verbruikt om het trillen mogelijk te maken. De langetermijneffecten moeten we nog onderzoeken.”

Meer bruinvet (wát? Bruinvet!)

We kennen allemaal witte vetcellen, die vooral vet opslaan en je zwaarder maken. Maar er bestaat ook zoiets als bruine vetcellen, die driehonderd keer meer warmte produceren dan andere lichaamsweefsels. “Baby’s hebben een heleboel van dat handige bruinvet, dat zodra hun lichaam in contact komt met kou wordt omgezet in energie en dus warmte,” vertelt Bart Eigenhuis. “Dat bruinvet verdwijnt met de jaren, omdat we veel bij de verwarming zitten en warme kleren dragen. Maar als je je lijf vaak blootstelt aan kou gaat je lichaam het weer aanmaken. Je kunt daardoor beter tegen kou en valt makkelijker af, omdat bruinvet een eiwit bevat dat calorieën meteen in warmte kan omzetten. Bruinvet houdt je dus niet alleen warm, het gaat samen met een verhoogde vetverbranding.”

‘Het schrik-effect van de kou zorgt voor een reset van je lichaam’

STERKE SPIEREN

Veel professionele sporters zweren erbij: een ijsbad na een zware wedstrijd. Coach Marc Lammers zette ‘onze’ hockeyers er jaren geleden al in en ook in het buitenland zie je het veel gebeuren, bij voetballers en wielrenners. “Het herstel van spieren is sterk afhankelijk van de doorbloeding,” vertelt Wouter van Marken Lichtenbelt. “Als je in een ijsbad gaat zitten, trekken de bloedvaten samen. Stap je eruit, dan gaan de bloedvaten weer open.” Dat verbetert de doorstroming, waardoor afvalstoffen makkelijker weg kunnen. Spierpijn is

niets anders dan een verzameling van afvalstoffen, dus je herstelt beter als die snel worden afgevoerd. Is een ijsbad je net iets té, dan kun je dit effect nabootsen door een paar minuten onder een koude douchestraal te staan. Vriest het buiten flink, dan kun je even in een shirtje in de kou gaan staan. Makkelijk in gebruik zijn de gels en crèmes van de drogist, die na het aanbrengen een verkoelende sensatie geven. De werking ervan is in principe hetzelfde als van een koude douche, maar dan in een heel lichte en oppervlakkige mate.

HOE KOUD IS KOUD GENOEG?

Wat de een koud vindt, voelt voor de ander warm en andersom. Om de positieve effecten van kou te ervaren, is het nodig om je eigen grenzen op te zoeken. Dat werkt het best als je dat doet in combinatie met koud water of ijswater, zoals een koude douche, cryosauna of een ijsbad. Maar je kunt ook met een ontbloot bovenlijf of blote benen buiten in de tuin in de vrieskou gaan staan.

Stabieler zenuwstelsel

Het autonome zenuwstelsel bestaat uit twee regelsystemen. Aan de ene kant heb je de sympathicus, die ons lijf in actie zet als dat nodig is. Het is je gaspedaal als je wilt vechten, vluchten en presteren. Daartegenover staat de parasympathicus, ook wel het rempedaal van je lichaam, omdat dit systeem verantwoordelijk is voor herstel, reparatie, opbouw en ontspanning. “Heb je een gezonde leefstijl, dan is er balans tussen parasympathische en sympathische activiteiten,” zegt koutrainer Bart Eigenhuis. “Maar door de snelheid waarmee wij leven, overheerst ons sympathische systeem.

Alle prikkels die op ons afkomen; mailverkeer, appjes... Als dat te lang doorgaat, raakt je lichaam in onbalans en kun je burn-outklachten krijgen. Het is de bedoeling dat je meer naar de parasympathische kant gaat, zodat je rustiger en relaxter wordt. Dat gebeurt automatisch als je even de extremititeit van kou opzoekt. Als je in ijsbad gaat zitten of onder een koude douche stapt, schrikt je lijf en krijg je de controle terug, omdat je even geen tijd hebt om na te denken of te piekeren. Het schrik-effect is een reset van je systeem, waardoor beide regelsystemen weer in balans komen.”

Minder stress

In stressvolle situaties maakt je lichaam cortisol aan. Dit hormoon pept je energieniveau op, zodat je in de oudheid snel kon reageren als je ergens voor wilde wegrennen of jezelf moest verdedigen. In onze huidige tijd wordt stress eerder veroorzaakt door je baas of een collega dan door een leeuw of een vijand, dus vechten of vluchten is niet echt nodig. De aangemaakte cortisol wordt dus niet gebruikt, maar stapelt zich op in je lichaam. Gevolg: je stresslevel daalt amper, waardoor je je nerveus, vermoeid en vervelend kan voelen. Hoe los je dat op? “Als je onder een ijskoude douche gaat staan, schiet je adrenaline- en cortisol-niveau heel even omhoog,” vertelt Bart Eigenhuis. “Maar daarna zakt het weer terug naar het niveau dat het hoort te hebben, waardoor zowel je lichaam als je geest tot rust kan komen. Warm douchen is superlekker, maar onder zo’n comfortabele straal ga je juist nadenken over van alles en nog wat. Als je voor het slapengaan een koude douche neemt, dan laat je alles even lekker los. Dat is hartstikke gezond, want stress is slecht voor ons.” ■

‘Als je voor het slapen een koude douche neemt, laat je alles even los’