

## Taber man sig i et saunatæppe?

Myterne er mange, fakta er få. Det møder vi i hvert fald, når vi har søgt efter dokumentation for at man taber sig i et saunatæppe.

Derfor har vi undersøgt påstanden dybere og fundet frem til følgende:

Når kroppen sveder, så forbruger den energi. Uanset om det er i tempo eller stillesiddende. Det ændrer intet i forhold til det basale energiforbrug, der skal til for at vand bliver til vanddamp.

Ifølge Illustreret Videnskabs artikel "hvorfor sveder vi?" – så forbruger processen 2,427 kJ pr. gram sved, der fordampes.

Kan dette så oversættes direkte til et øget energiforbrug ved at udsætte kroppen for at svede?

Ifølge en artikel udgivet af Experimentarium "10 sveddryppende facts om sved", så bruger kroppen energi på at sende blod ud i det yderste lag hud, der dermed skubber sveden ud – og i denne proces, så taber man kalorier. Men det angives ikke, hvor meget man taber.

## Kroppen naturlige hvilestofskifte

Kroppen har et naturligt hvilestofskifte. Det falder med alderen og påvirkes desuden af en masse andre faktorer – f.eks. hormoner, psykisk tilstand, sygdom (aktivt immunforsvar kræver mere energi), vægt (jo større vægt desto større energiomsætning) samt forbrug af kaffe, the og rygning.

Det naturlige energistofskifte for en kvinde på 30 år, der vejer 65 kilo er ca. 6.000 KJ / døgn = 1.434 kcal

Det naturlige energistofskifte for en mand på 30 år, der vejer 85 kilo er ca. 8.300 KJ / døgn = 1.983 kcal

Det falder som sagt med alderen – ca. 150 KJ pr. 10 år.

## Svede i saunatæppet

Mange sveder, når de bruger et saunatæppe. Men det er meget forskelligt fra person til person, hvor meget man sveder.

Hvis man intet sveder, så må det forventes at være det naturlige hvilestofskifte, der er gældende – og derfor vil 30 minutter i et saunatæppe betyde et energiforbrug på 29 kcal for en kvinde på 30 år, der vejer 65 kilo og 41 kcal for en mand på 30 år, der vejer 85 kilo.

Hvis nu man sveder f.eks. 1 liter ved 30 minutters brug, så ser regnestykket således ud:

Kvinde, 30 år og 65 kilo = 29 kcal i hvilestofskifte + (2,427 KJ x 1.000 gram = 2.427 KJ (580 kcal) = 609 kcal.

Mand, 30 år og 85 kilo = 41 kcal i hvilestofskifte + (2,427 KJ x 1.000 gram = 2.427 KJ (580 kcal) = 621 kcal.

## Kan man bruge saunatæppet som slankekur?

Hos ScanRix mener vi, at man skal passe meget på i forhold til at påstå, at infrarød saunatæpper er mirakelkuren mod alle dårligheder og diagnoser – herunder også at bruge et saunatæppe som eneste kilde til et slankere liv. Derfor kan vi kun anbefale et infrarød saunatæppe som bidrag til en slankere livsstil, hvor kost og motion skal være det primære fokus. Der er ingen tvivl om, at når man øger fokus på en slankere livsstil, så vil et infrarød saunatæppe også være en medvirkende del til at øge dette fokus. Især fordi dets beroligende tyngde og varme netop kan være rigtig godt før yoga eller efter kraftig motion, da varmen er med til at blødgøre muskler og væv - og giver kroppen en dybere afslapning og dermed bedre restitution.