

Drijven in een bad vol Gronings magnesiumzout



LOFF-medewerkster Daphne Wegeman strooit wat magnesiumzout in het bad. Foto: Marcel Jurian de Jong

Dobberen in water zó zout, dat je ontspannen blijft drijven, oftewel 'floaten'. Dit doe je bij wellnesscentrum LOFF in Assen, het eerste floatcentrum van Noord-Nederland. De twee baden zijn gevuld met bijzonder gezond zout water. Geen huis-tuin-en-keukenzout, maar magnesiumzout, gewonnen uit de bodem onder Veendam en omstreken.

„Floaten is een manier om heel snel heerlijk te ontspannen”, vertelt LOFF-eigenaresse Gerlanda Drenth. „Je blijft drijven, zonder je ook maar enigszins in te hoeven spannen”, legt ze uit. Een kwestie van de goede drijfhouding vinden en drie kwartier dobberen maar. De temperatuur in de ruimte en die van het water zijn vrijwel gelijk aan de gemiddelde lichaamstemperatuur. „Na tien minuten voel je niet meer welke delen van je lichaam onder of boven water liggen. Dat is ultiem ontspannen.”

Bij LOFF drijf je niet in de bekende afgesloten cabine, maar in een speciaal gebouwd bad. „Dat is veel minder claustrofobisch,

maar heeft hetzelfde effect”, aldus Drenth. Waarom je blijft drijven? „Door het oplossen van veel zout - per bad zo'n 200 kilo - ontstaat er een opwaartse druk.” Gewicht is onbelangrijk; iedereen blijft boven water. En je hoeft niet te kunnen zwemmen.

Magnesiumzout

Het zout dat in de baden van LOFF wordt gebruikt is magnesiumzout. Toevallig komt het uit de regio. Het zout, of magnesiumchloride, wordt namelijk gewonnen uit de Zechsteinbron in bodem onder Oost-Groningen. Zechstein Minerals wint het uit de unieke magnesiumzoutlagen in de grond onder Veendam en omstreken. Daar is het mineraal 250 miljoen jaar geleden door de toenmalige Zechsteinzee afgezet.

Richard Danel, arts en verbonden aan het Magnesium Health Institute, legde het contact tussen LOFF en Zechstein Minerals via de badenbouwers. Hij doet onderzoek naar de invloed van magnesium op de gezondheid. Danel wijst op de noodzaak van voldoende magnesiuminname voor het lichaam. „Vijftig tot zeventig procent van de Westerse wereldbevolking kampt volgens de World Health Organization (WOH) met

een magnesiumtekort, terwijl het samen met water en zuurstof van levensbelang is. Het is een vergeten mineraal.” Hij stelt dat door een chronisch tekort mensen een hoger risico op bijvoorbeeld hart- en vaatziekten, diabetes of kanker hebben. Bovendien zijn aandoeningen minder goed te genezen, aldus de arts. Ook zijn we sneller ziek en worden we eerder oud.

Magnesium kent vele soorten, maten en toepassingen. De allerbeste in een natuurlijke zoutvorm komt volgens Danel uit de bodem onder Veendam. „Nergens ter wereld is magnesiumchloride zo puur en zuiver. Dat komt door de unieke ontstaanswijze 250 miljoen jaar geleden en doordat het al die jaren onder de grond bewaard is gebleven.” Bovendien is chloride de magnesiumvorm die het beste door het lichaam wordt opgenomen. „Het is de meest lichaamseigen soort”, legt hij uit. „We zijn in eerste instantie een ontspanningscentrum. Dat onze baden zijn gevuld met zout uit Veendam is een fijne extra voor onze gasten”, vult Drenth aan.

Twee vliegen in één klap

Dat de bewustwording van de noodzaak begint te groeien en het mineraal uit de

vergetelheid raakt, merkt ook Gerlanda. „We krijgen bij LOFF steeds meer mensen die floaten vanwege het magnesiumzout. We zijn een beetje de pionier in het Noorden.” Magnesium laat zich namelijk ook goed via de huid opnemen, blijkt uit de nieuwste inzichten van onder meer het Magnesium Health Institute. LOFF ziet veelgehoorde klachten van bezoekers - spierpijn, fibromyalgie (weke-delen-reuma), rusteloze benen, migraine of gewrichtsproblemen - afnemen door het drijven in een magnesiumzoutbad.

Bij LOFF dus twee vliegen in één klap: naast ontspannen, is floaten in een bad met opgelost magnesiumzout ook een bijzonder goede natuurlijke boost voor de gezondheid.



Magnesium Health Institute
www.magnesiumhealthinstitute.com

www.zechsteininside.com