

فواید سونا: ۲۳ فایده علمی سونا خشک و بخار برای سلامتی و درمان

وقتی در اتاق سونا هستید، با عرق کردن فقط استرس را از ذهن‌تان دور نمی‌ریزید، بلکه جریان خون‌تان را تقویت می‌کنید، عملکرد عضلانی را بهبود می‌بخشید، و از علائم پیری پیشگیری می‌کنید. برای مبتدی‌ها، حمام سونا می‌تواند به عرق ریختن بعد از انجام تمرین‌های ورزشی کمک کند. پس اگر در باشگاه ورزشی‌تان اتاق سونا دیدید، تردید نکنید و برای گذراندن یک جلسه‌ی ۱۵ دقیقه‌ای وارد آن شوید. در ادامه این نوشتار هم با ما همراه باشید تا مهمترین فواید سونا خشک و بخار را بدانید.

فواید سونا

اطلاع داشتن از فواید سونا به لحاظ علمی برای سلامتی مهم و مفید است. فقط ۲۰ دقیقه در سونا ماندن استرس، اضطراب، و درد را کاهش می‌دهد. پس، شاید وقت آن رسیده باشد که سونا را جدی بگیرید و ۲۳ مهمترین و علمی‌ترین فواید سونا را که در ادامه‌ی مقاله آمده است به دقت مطالعه کنید.

۱. سونا می‌تواند فشار خون را پایین بیاورد و از بیماری‌های قلبی پیشگیری کند
فواید سونا برای سلامتی تمام انتظارات را برآورده می‌کند. در یکی از مطالعات اخیر در دانشگاه ایسترن فنلاند به این نتیجه رسیدند کسانی که ۴-۷ بار در هفته سونا می‌روند نسبت به کسانی که سونا نمی‌روند رگ‌های خونی سالم‌تری دارند.

در این مطالعه مردان را بر اساس دفعاتی که در هفته سونا می‌رفتند دسته‌بندی کردند. بر مبنای یافته‌های حاصله‌ی بیش از ۲۰۰۰ مرد میانسال و فعالیت‌های مربوط به سبک زندگی‌شان به مدت ۲۰ سال، معلوم شد ۳۱٪ مردان ۴-۷ بار در هفته سونا می‌رفتند، و ۴۸٪ آن‌ها یک بار در هفته به سونا می‌رفتند.

مطابق یکی از مطالعات، عوامل تعیین‌کننده‌ی محیطی اثرات شدید و منفی بر بدن انسان دارند. و برای مقابله با چنین مشکلی، سم‌زدایی‌درمانی ضرورت پیدا می‌کند. این کار شامل ورزش کردن می‌شود و تعریق باعث ترشح و دفع بیشتر سموم از بدن می‌شود.

یک مرکز پژوهشی فنلاندی به این نتیجه رسیده است که سونا درمانی بر سلامت قلب و عروق افراد مسن تاثیر مثبتی دارد. این کار با انفارکتوس حاد قلب، که یک ناراحتی قلبی التهابی است، ارتباط دارد.

نکته مهم درباره فواید سونا: فشار خون بالا سلامتی و کارآمدی بدن را به خطر می‌اندازد و به خاطر تعدادی از عوامل محیطی به وجود می‌آید. این ناراحتی سطح سمی بودن جریان خون را افزایش می‌دهد. سونا درمانی تعریق را تحریک می‌کند که راحل درمانی خوبی برای پایین آوردن فشار خون است.

۲. سونا به رها شدن از استرس و اضطراب کمک می‌کند

حمام سونا یک فعالیت آرامش‌بخش و خوشایند است. سوای آن که فشار خون را پایین می‌آورد، سلامت گردش خون در تمام قسمت‌های بدن من جمله مغز را نیز بهبود می‌بخشد. این عمل فرایندی کلیدی برای افزایش شادمانی و مبارزه با استرس است.

گرمای خشک حاصل از سونا به ترشح اندروفین کمک می‌کند، درست مثل ورزش کردن، که اثبات شده است در کاهش استرس و اضطراب تاثیرگذار است.

در سایر پژوهش‌ها دریافته‌اند که حمام سونای خانگی به طرز قابل ملاحظه‌ای با آرامسازی ضربان‌های عصبی اضطراب را کاهش می‌دهد. این کار جلوی فعالیت انتقال‌دهنده‌های عصبی را که باعث اضطراب می‌شوند می‌گیرد و به همین خاطر احساس سرخوشی و شادمانی را در انسان افزایش می‌دهد.

مطالعات انجام شده همچنین حاکی از آن است که وضعیت بدن در سونا اثر ضد درد مثبتی بر بدن دارد که برای بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی یک نوع درمان پاکسازی ذهنی به حساب می‌آید.

نکته مهم درباره فواید سونا: ختم کلام این که تعریق حاصل از سونا باعث ترشح اندروپین در مغز می‌شود که احساس استرس، اضطراب، افسردگی، و بی‌قراری را کاهش می‌دهد. این فعالیت همچنین سیستم عصبی را تسکین می‌دهد و آرام می‌سازد.

۳. از دیگر فواید سونا می‌توان به کاهش سردرد هایتان اشاره کرد
سونا، به وقت احتیاج، یکی از مسکن‌های خوب سردرد به شمار می‌رود. چه سردرد تنشی باشد یا نباشد، سونا بر سیستم فیزیولوژیکی داخلی بدن‌تان که درد عصبی شدید را در عضلات‌تان آزاد می‌سازد تأثیر می‌گذارد.

مطالعه‌ای درباره‌ی تأثیر سونا بر سردردهای تنشی مزمن نشان داد که سونا درمانی منظم شدت درد و ناراحتی را کاهش می‌دهد.

در این مطالعه گروهی از آدم‌های مبتلا به این سندرم مزمن در طول ۱۵ روز ماه‌مورد بررسی قرار گرفتند. گروهی که مرتباً بیش از ۸ هفته حمام سونا می‌گرفتند، علائم بهبودی در آن‌ها مشاهده شد. در خواب و اضطراب آن‌ها بهبودی اندکی حاصل شد که به سردردهای مزمن تنشی مربوط می‌شود.

نکته مهم درباره فواید سونا: بار بعد که در شقیقه‌های‌تان احساس سر درد داشتید، بهتر است به سونا درمانی به عنوان نوعی کمک توجه داشته باشید. مطالعه‌ای بر روی سردرد تنشی اثبات کرد کسانی که منظم سونا می‌روند، علائم سردرد کمتری از خود نشان می‌دهند.

۴. سونا فرایند بهبود عضلانی بعد از تمرین‌های قدرتی را تقویت می‌کند
انواع مختلفی از حمام سونا وجود دارد و یکی از آن‌ها سونای مادون قرمز است. این نوع از حمام سونا برای تمرین‌های تناسب اندام قدرتی و استقامتی بسیار موثر است.

۱۰ داوطلب مرد فیتنس‌کار یک تمرین قدرتی حجم‌افزای ۶۰ دقیقه‌ای انجام دادند و بعد از آن یک جلسه حمام سونای ۳۰ دقیقه‌ای گرفتند. طبق نتایج، جلسات منظم حمام سونا بعد از تمرین‌های استقامتی تحرک و ورزیدگی را بهبود می‌بخشد.

داوطلبان پرس‌های روی میز و پرس پای شدیدتری را انجام دادند، که شامل پرس‌های خلاف جهت هم می‌شد. این امر اثبات کرد که حمام سونای مادون قرمز اثری مستقیم بر عملکرد عصبی-عضلانی در حین تمرین دارد.

حفظ سطح انرژی بدن برای یک دوره‌ی زمانی طولانی به ویژه در طول تمرین‌های استقامتی بسیار سخت است. به همین خاطر است که بدن‌تان به مقدار مشخصی گرما نیاز دارد تا آستانه‌ی تحمل گرمای خود را بالا ببرد.

نکته مهم درباره فواید سونا: حمام سونا، به ویژه حمام سونای مادون قرمز، یک روش بسیار موثر برای بهبود عملکرد عضلانی و بازیابی توان بعد از انجام تمرینات قدرتی است. بر خلاف انعطاف‌پذیری، ماهیچه‌های‌تان بعد از تمرین‌های استقامتی به استراحت نیاز دارند.

۵. سونا بر آرتریت روماتوئید تأثیر مثبتی می‌گذارد
آرتریت روماتوئید یک اختلال خود ایمن است که از مشخصه‌های آن التهاب مفاصل، به ویژه در دست‌ها و پاها است. بر خلاف پوکی استخوان، سیستم ایمنی به خود بافت‌ها حمله می‌کند.

علائم رایج این ناراحتی شامل ورم، خشکی مفاصل، قرمز شدگی، و ... می‌شوند.

در یک جلسه‌ی حمام سونا به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در یک بازه‌ی زمانی ۳ هفته‌ای اثرات مثبتی در زنی که به مدت ۷ سال از آرتریت روماتوئید رنج می‌برد دیده شد. این درمان، در کنار درمان‌های بالینی دیگر، درد و خشکی مفاصل را کاهش می‌داد.

حمام سونا، عملکردهای حرکتی را در سالمندان بهبود می‌بخشد. این کار خستگی مفرط را کاهش می‌دهد و آرامسازی عضلات را در بیماران آرتروزی و کسانی که بیماری‌های خود ایمن مشابه دارند بهبود می‌بخشد.

نکته مهم درباره فواید سونا: حمام سونا بر بدن انسان اثرات ایمنونولوژی و ضد التهابی دارد. وقتی بدن در معرض افزایش دما قرار می‌گیرد، ترشح هورمون و انتقال‌دهنده‌های سالم در بدن صورت می‌پذیرد. این امر عصب تحت فشار و درد مفاصل را در حین آرامسازی عضلات کاهش می‌دهد.

۶. جلسات مکرر سونا می‌تواند خطر مرگ ناشی از مشکلات قلبی را کاهش دهد
حمام سونا سرعت ضربان قلب را افزایش می‌دهد و در عین حال مقاومت عروقی را کاهش می‌دهد تا فشار خون را پایین بیاورد. این امر در بسیاری از بیماران مبتلا به مشکلات قلبی و عروقی در برابر مرگ و میرهای ناشی از این مشکلات محافظت می‌کند. قرار گرفتن در معرض گرما بر میزان چربی بدن زنان و مردان تاثیر مثبتی می‌گذارد.

حمام سونای مکرر و منظم می‌تواند نقص جریان خون را کاهش دهد و از بروز ناراحتی‌های قلبی جلوگیری کند. این کار همچنین درد قفسه‌ی سینه و ریتم غیرعادی تپش قلب را در بیماران مبتلا به ناراحتی‌های قلبی شدید کاهش می‌دهد.

این مطالعه، که بر روی بیماران مبتلا به فشار خون / بیماری کرونری قلب / اختلال عملکرد عروق ثابت می‌کند که حمام سونا می‌تواند حتی استقامت ورزشی را در افراد مسن نیز بالا ببرد.

نکته مهم درباره فواید سونا: بسیاری از بیماران مبتلا به امراض قلبی شدید به خاطر ایست قلبی ناگهانی درگذشته‌اند. مطالعات نشان می‌دهند با انجام منظم جلسات حمام سونا می‌توان جلوی این اتفاق را گرفت.

۷. حمام سونای منظم می‌تواند از سرماخوردگی‌های معمول پیشگیری کند
سرما خوردگی‌های رایج علائمی با خود به همراه می‌آورد مانند آب ریزش بینی، عطسه، و سرفه. در مطالعه‌ای دریافتند حمام سونای منظم گرفتن با سرماخوردگی‌های معمول رابطه دارد.

در مطالعه‌ای که به مدت ۳ ماه انجام شد به این نتیجه رسیدند کسانی که از سونای بیرون منزل استفاده می‌کنند علائم سرماخوردگی‌های معمول را کمتر از خود نشان می‌دهند یا دست کم طول مدت بروز این علائم کوتاهتر است.

برای تعیین ارتباطی قوی میان سونا درمانی و سرماخوردگی‌های معمول به انجام تحقیقات بیشتری در مورد این فرضیه نیاز است. اما، جدیدترین مطالعات نشان می‌دهند که گرمای تولید شده مجرای بینی را تمیز می‌کند که باعث تنفس بهتر می‌شود. این بر وقوع سرماخوردگی‌های معمول در افرادی که آلرژی یا مشکلات سینوسی دارند تاثیر می‌گذارد.

نکته مهم درباره فواید سونا: به نظر می‌رسد برای درمان و پیشگیری سرماخوردگی‌های رایج سونا یکی از گزینه‌هایی است که ارزش امتحان کردن را دارد. این کار تنفس را بهتر می‌کند و مجرای بینی را پاکسازی می‌کند که برای درمان سرفه و آب ریزش بینی مفید است.

۸. سونای روزانه به سم زدایی بدن کمک می‌کند
زدودن سیستم بدن‌تان از مواد شیمیایی، آلاینده‌های مضر، و سایر مواد سمی می‌تواند باعث پاکسازی و سلامت اکوسیستم درونی شما بشود. بر اساس یکی از پژوهش‌ها، در محیط مجموعه‌ای از مواد شیمیایی مانند سرب، جیوه، و آرسنیک وجود دارد.

این ترکیب‌ها به بدن انسان وارد و در خون و ادرار آنها، بسته به نوع آزمایش بالینی انجام گرفته، یافت می‌شوند. به عنوان مثال، ترکیبات آلی فرار، VOCs، در مواد آرایشی، محصولات شوینده، رنگ، و لباس‌های خشک شویی یافت می‌شوند.

سم زدایی بدن شامل سم زدایی ارگان‌هایی مانند کبد و کلیه‌ها نیز می‌شود. حمام سونا برای سم‌زدایی خوب است چون پوست یکی از ارگان‌های اصلی در فرایند سم زدایی است. تمام انواع مواد شیمیایی مضر در تعریق به منظور از بین بردن مواد سمی یافت می‌شوند. این شامل سلول‌های چربی، فلزات، PCBها، و آرسنیک می‌شود.

نکته مهم درباره فواید سونا: عناصر سمی در بدن بر روی ارگان‌هایی مانند کبد و کلیه بار اضافی وارد می‌کنند. با کمک سونا، می‌توانید بدن‌تان را حین تعریق شدید سم زدایی نیز بکنید.

۹. سونا می‌تواند به کاهش وزن کمک کند

حمام سونا متابولیسم بدن را برای بهبود کاهش وزن افزایش می‌دهد. در مطالعه‌ای، بیماران دچار نقایص جسمانی تحت گرما درمانی قرار گرفتند که شامل سونا درمانی برای کاهش وزن نیز می‌شد.

نتایج نشان دادند که سونا می‌تواند سلامت عروق را بهبود ببخشد و در عین حال فشار خون را کاهش دهد. این کار همچنین ترشحات درون‌رگی و مقاومت به انسولین را در راستای کاهش وزن تقویت می‌کند. تمام این عوامل به کنترل دیابت در بیماران ناسالم نیز کمک می‌کنند.

در مطالعه‌ی دیگری بر روی ۶۷۴ دانش آموز که ۳۲۶ نفر آن‌ها مونث و ۳۴۸ نفر مذکر بودند نیز به همین نتیجه رسیدند. این مطالعه چنین نتیجه گرفت که ۲ جلسه سونای ۱۰ دقیقه‌ای هر یک می‌تواند بر شاخص توده‌ی بدنی افراد تأثیر بگذارد که برای کاهش وزن مفید است.

سونا همچنین عامل افزایش ضربان قلب نیز هست، که بدون تمرینات بدنی دست کم مقداری از کالری‌ها را خواهد سوزاند.

نکته مهم درباره فواید سونا: اگر در حال تغییر رژیم غذایی و سبک زندگی‌تان برای کاهش وزن هستید، بهتر است به فکر استفاده از سونا یک یا دو بار در هفته باشید تا بتوانید سوزاندن کالری را تقویت کنید. سونا با تحریک تعریق شدید سرعت سوختن کالری را افزایش می‌دهد.

۱۰. به خاطر حمام سونای منظم می‌توانید عمر طولانی‌تری داشته باشید

یکی از گزارش‌های جدید نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض گرمای ملایم مقاومت نسبت به سایر انواع فشارهای جسمی را افزایش می‌دهد که می‌توانند طول عمر افراد را افزایش دهند. در این آزمایش بر روی کرم‌هایی تمرکز شد که به مدت ۲ ساعت در معرض فشار گرمایی قرار گرفتند. نتایج نشان دهنده‌ی طول عمر و حفاظت در برابر ناراحتی‌های مربوط به پیری بود.

در پژوهش دیگری، نشان داده شد قرار گرفتن در معرض استرس گرمایی، به شکل سونا درمانی، می‌تواند فایده‌های ضد اکسیداتیو داشته باشد. به عنوان مثال، در مطالعه‌ای به نتیجه رسیدند که قرار گرفتن در معرض گرمای ملایم می‌تواند آسیب وارده به پروتئین‌ها، میزان سمی بودن پرتوهای ماوراءبنفش، و پروکسید هیدروژن را در بدن کاهش دهد.

تمام این عوامل نشانه‌های جدی کهولت سن و کاهش طول عمر هستند.

نکته مهم درباره فواید سونا: سالخوردگی و پیری با تضعیف مقاومت سلولی در برابر مواد شیمیایی در بدن همراه است. این فرایند را می‌توان به کمک حمام سونا به تعویق انداخت.

۱۱. استفاده از حمام سونا برای پوست مفید است

سونای فردی برای پوست نیز خواص احیاء کننده‌ای دارد. این کار رنگ چهره‌تان را روشن، منافذتان را باز، و ناخالصی‌ها را از لایه‌ی بیرونی پوست پاکسازی می‌کند. در حالی که ورزش کردن منظم با جذب مواد مغذی بهتر سلامت پوست را تقویت می‌کند، حمام سونا با افزایش ضربان قلب جریان خون را به سمت پوست افزایش می‌دهد.

تعریق، به عنوان یکی از پیامدهای ورزش کردن یا حمام سونا، نمک اضافی را از بدن دفع می‌کند. این کار مانع از التهاب در فولیکول‌های مو و حساسیت پوست می‌شود.

در پژوهش دیگری، نشان داده شد قرار دادن پوست در برابر گرمای خشک ملایم به مدت ۱۵ دقیقه می‌تواند تمام انواع مواد سمی و ناخالصی‌ها را از منافذ پوست پاکسازی کند. این امر پوست را عاری از جوش می‌کند و رنگ چهره را شفاف‌تر می‌سازد.

نکته: سونا بازسازی و سم زدایی پوست را به صورت کلی افزایش می‌دهد. قرار دادن پوست صورت در معرض بخار می‌تواند منافذ پوست را باز کند تا از آلودگی‌هایی که منجر به جوش زدن می‌شوند رهایی یابیم.

۱۲. سونا از مغز محافظت و عملکرد ذهنی را تقویت می‌کند
در یک مطالعه در دوره‌ی زمانی ۲۰ ساله فنلاندی‌ها اثبات کردند دفعات و جلسات کمتر حمام سونا با بیماری‌های حافظه در مردان میان سال فنلاندی در ارتباط است.

گروهی از مردان که ۴-۷ مرتبه در هفته سونا می‌گرفتند ۶۶٪ کمتر احتمال تشخیص زوال عقل و ۶۵٪ کمتر احتمال تشخیص بیماری آلزایمر در آن‌ها وجود داشت.

بنابراین، فایده‌های حمام سونا فراتر از این‌ها است و به حوزه‌ی قلب و سلول‌های مغزی نیز گسترده می‌شود.

نکته: مخلص کلام اینکه حمام سونا تمام عضلات بدن را شل و آرام می‌سازد. این کار احساسی را که ترشح اندورفین در مغز به وجود می‌آورد تسکین می‌دهد. سونای منظم همچنین می‌تواند از طریق مبارزه با تضعیف عضلات، درد عضلات، و درد مفاصل استرس را کاهش بدهد.

۱۳. سونا برای درمان عضلات و زخم‌ها خوب است
سونا درمانی با پیشگیری از استرس اکسیداتیو رشد عضلات را تقویت می‌کند.

در طول حمام سنا، بدن‌تان در معرض گرمای خشک قرار می‌گیرد که در زمان احیاء و ریکاوری توده‌ی عضلانی را حفظ می‌کند. این مطالعه همچنین نشان می‌دهد عضلات در طول زمان بهبود یافتن از زخم‌ها یا عمل جراحی به حفاظت آنتی اکسیدانی نیاز دارند، که این امر از طریق سونا درمانی میسر می‌شود.

موش‌های آزمایشگاهی بالغی که دچار ضعف عضلات اسکلتی بودند علائمی از استفاده نکردن توده‌ی عضلانی مشاهده شد که تضعیف پروتئین‌ها نیز محسوب می‌شود. فشار گرمایی با بازی کردن نقش ضد اکسیداتیو باعث جرقه‌ای مثبت جهت بهبود توده‌ی عضلانی بهتر می‌شود.

نکته مهم درباره فواید سونا: این مطالعات نشان می‌دهند که سونا درمانی می‌تواند به بهبود زخم‌ها و آسیب‌های عضلانی کمک کند. وقتی بدن در معرض فشار گرما قرار می‌گیرد، پروتئین‌های گرماشوک آزاد می‌سازد که استرس اکسیداتیو را در عضلات کاهش می‌دهد.

۱۴. سونا خواص ضد اکسیداتیو دارد
استرس اکسیداتیو عامل اصلی بسیاری از اختلالات قلبی عروقی، متابولیک، و ایمنی در انسان‌ها است. این عامل التهاب و آسیب رادیکال‌های آزاد در جریان خون را افزایش می‌دهد. در مطالعه‌ای بر روی گرمازدگی متناوب انجام شد دریافتند که استرس اکسیداتیو ظرفیت آنتی اکسیدانی بدن را جهت تقویت رشد اسکلت و عضلات بدن افزایش می‌دهد.

حیواناتی که در معرض گرمای ملایم قرار گرفتند علائم افزایش استرس اکسیداتیو کمتری از خود نشان دادند. در این گروه همچنین آنزیم‌های آنتی اکسیدانی مانند سوپروکسید مس-روی و کمبود گلووتاتیون برای بهبود بهتر بدن افزایش می‌یابد.

این امر به کاهش بی تحرکی اسکلت بدن و افزایش رشد عضلات در حیوانات منجر می‌شود.

نکته: افزایش در تعداد دفعات سونا در بین حیوانات اثبات کرد که قرار گرفتن منظم در معرض فشار گرما می‌تواند از استرس اکسیداتیو پیشگیری کند. این کار رادیکال‌های آزاد را از بین می‌برد و سطح گلووتاتیون را در بدن تقویت می‌کند.

۱۵. سونا بر روی دستگاه غدد درون ریز تاثیر مثبت می‌گذارد

یکی دیگر از فواید سونا برای سلامتی آن است که به ترشح هورمون‌ها کمک می‌کند. قرار گرفتن در معرض حرارت سونا به افزایش هورمون ضد ادرار و همچنین افزایش ترشح پرولاکتین و هورمون‌های رشد منجر می‌شود.

قرار گرفتن در معرض گرما همچنین سیستم رنین-آنژیوتانسین-آلدوسترون را فعال می‌کند که برای کاهش اکسیداسیون ناشی از استرس در بدن مفید است.

نکته مهم درباره فواید سونا: در یک مطالعه فنلاندی‌ها به این نتیجه رسیدند که قرار گرفتن در محیط سونا چند ساعت بعد از آن که حمام سونا تمام می‌شود سطح هورمون‌ها را نرمالیزه می‌کند. این امر بر سیستم غدد درون ریز جهت مبارزه با شرایط استرس بیرونی و درونی تأثیر مثبت می‌گذارد.

۱۶. حمام سونای روزانه می‌تواند به از بین بردن علائم آسم کمک کند
آسم یک بیماری مزمن است که مجاری هوای ریه را مسدود می‌سازد. این بیماری می‌تواند باعث ملتهب شدن مجرای تنفسی شود که به ورم، تنگی نفس، و درد قفسه‌ی سینه منجر می‌شود.

در یک مطالعه فنلاندی‌ها اثبات کردند که سونا درمانی بر آسم‌های برونشیتال تأثیر مثبت دارد. حمام سونا تمام عضلات و بافت‌های بدن، من جمله مجرای تنفسی، را شل و آرام می‌سازد. این امر مقاومت خوبی در برابر ناپاکی‌ها و سایر تغییرات فیزیولوژیکی در بدن ایجاد می‌کند.

سونای خشک مجاری سینوس را پاکسازی می‌کند که باعث باز شدن شیپور استنشاق می‌شود. وقتی بخار را به داخل ریه‌ها استنشاق می‌کنید، این کار انسداد سینوس‌ها را بر طرف می‌کند.

نکته: مخلص کلام این که سونای خشک می‌تواند بر کودکان و بزرگسالان مبتلا به آسم برونشیتال تأثیر مثبتی بگذارد.

۱۷. سونا یک درمان کاهش کلسترول خوب محسوب می‌شود
بر اساس یکی از مطالعات مهم انجام شده، حمام سونا بر میزان لیپیدهای بدن تأثیر می‌گذارد.

۱۶ داوطلب یک روز در میان ۲ جلسه حمام سونا گرفتند. هر جلسه متشکل از ۱۵ دقیقه گرمای خشک و بعد ۵ دقیقه سرد کردن بود. ضربان قلب، توده‌ی عضلانی، نمونه‌ی خون، و ضخامت پوست بدن داوطلبان جهت تعیین سطح کلسترول کل مورد بررسی قرار گرفت.

ظرف ۳ هفته سونا درمانی، کاهش چشمگیری در سطح کلسترول مشاهده شد. این در درجه‌ی اول به خاطر عمل تعریق اتفاق می‌افتد که سطح کلسترول کل و کلسترول بد را در مردان کاهش می‌دهد.

نکته مهم درباره فواید سونا: حمام سونا اثر مثبتی بر آنزیم‌های کاهنده‌ی کلسترول در بدن دارد. این کار سطح لیپیدهای سالم را افزایش و تری‌گلیسرید (تری آسید گلیسرول) را کاهش می‌دهد.

۱۸. حمام سونای منظم درمان پسوریازیس را تسریع می‌کند
پسوریازیس یک ناراحتی خود ایمن است که بر پوست تأثیر می‌گذارد و غیر واگیر است. باید بین پسوریازیس و لکه‌های قرمز پوسته پوسته که در سطح پوست بدن یافت می‌شوند تفاوت قائل شد.

در یک مطالعه مشاهداتی بر روی ۲۱۳ بیمار مبتلا به پسوریازیس انجام شد که اثبات می‌کند حمام سونا، به عنوان نوعی درمان، می‌تواند بر ضایعات پوستی و حساسیت پوستی تأثیر بگذارد.

علاوه بر دارو، قرار گرفتن در معرض گرمای ملایم نیز می‌تواند التهاب را کاهش دهد و وضعیت پوست را بهبود ببخشد. همچنین درد مربوط به پسوریازیس را با افزایش جریان خون و جذب مواد مغذی در سلول‌های پوستی تسکین می‌دهد.

نکته: بیمارانی که پسوریازیس دارند می‌توانند از درمان سونای منظم بهره‌مند شوند که جریان خون را افزایش می‌دهد و درد ناشی از درمان پسوریازیس را بر طرف می‌کند.

۱۹. سونا تعاملات اجتماعی را تقویت می‌کند
این فواید سونا برای سلامتی بیشتر یک واکنش روانی-عاطفی دارد تا واکنش بیولوژیکی. فایده‌های تفریحی سونا اغلب نادیده گرفته می‌شود. سونا تعامل اجتماعی با آدم‌های جدید را تقویت می‌کند.

در واقع، مطالعات انجام شده حاکی از آن هستند که سونا محیطی آرام برای تعاملات اجتماعی با اعضای خانواده و دوستان فراهم می‌آورد. شما می‌توانید یک گفتگوی گرم و مثبت را شروع کنید که در حالت عادی وقتی کلی آدم و کار دور و برتان ریخته است نمی‌رسید انجام دهید.

نکته مهم درباره فواید سونا: چون سونا باعث روابط اجتماعی خوب با اعضای خانواده و دوستان می‌شود، باعث صمیمیت بیشتر آن‌ها می‌شود. این موضوع با ترشح هورمون‌های اندورفین و هورمون‌های خوب در بدن ارتباط بسیار شدیدی دارد.

۲۰. سونا رشد و درخشندگی موها را بهبود می‌بخشد
گرما درمانی روشی خوب برای باز کردن فولیکول‌های مو جهت از بین بردن آلودگی‌ها، تقویت رشد مو، و افزایش جریان خون در فولیکول‌ها است. در حالی که حمام سونا جریان خون به سمت عضلات را افزایش می‌دهد، همین کار را در مورد منافذ پوست نیز انجام می‌دهد.

این کار موها را مرطوب می‌سازد و مواد مغذی سالم مانند کلاژن را که برای سلامت مو ضروری هستند احیاء می‌کند. دلیل دیگر برای آنکه سونا درمانی برای درخشان شدن موها لازم است این است که سونا درمانی به روغن‌های سالم و نرم کننده‌ها اجازه‌ی نفوذ عمیق در هر ساقه‌ی مو را می‌دهد.

این برای کسانی که با مشکل موهای خشک و وزوزی درگیر هستند روش درمانی سریعی به حساب می‌آید. همچنین رشد مو را تقویت می‌کند چون از گرمای خشک و رطوبت برای تغذیه‌ی هر یک از ساقه‌های مو استفاده می‌کند.

نکته: ماندن در حمام سونا به مدت ۱۵ دقیقه تک تک فولیکول‌های شکسته و ضعیف شده‌ی مو را بازسازی می‌کند. به احتمال فراوان رشد مو را تقویت و از مو در برابر نازک شدن و مو خوره محافظت می‌کند.

۲۱. سونا عملکرد عضلات را در بزرگسالان بهبود می‌بخشد
سونا از گرما برای بهبود و تقویت جریان خون در عضلات استفاده می‌کند. همچنین رساندن گلوکز، اسیدهای چرب ضروری، و اکسیژن به عضلات جهت تقویت عملکرد عضلات را تسریع می‌کند. این یکی از علل اصلی کاهش گلیکوژن در بدن است، که فعالیت عضلانی را در بدن انسان بهبود می‌بخشد.

در مطالعه‌ای درباره‌ی تحمل هوازی در بزرگسالان نشان داده شد که افزایش حرارت در بدن انسان می‌تواند گلیکوژن عضلات را کاهش دهد. این با افزایش فعالیت عضلانی در خلال جلسات تمرین هوازی سخت و طاقت فرسا ارتباط دارد.

نکته مهم درباره فواید سونا: در مطالعه‌ای بر روی ۱۰ مرد به لحاظ جسمی فعال به این نتیجه رسیدند که قرار گرفتن منظم در معرض حرارت می‌تواند فعالیت عضلانی را با بهبود کاهش گلیکوژن در بدن بهتر کند.

۲۲. تکرار سونا درمانی می‌تواند بر سندرم خستگی مزمن تاثیر بگذارد
از ویژگی‌های سندرم خستگی مفرط مزمن، خستگی بیش از اندازه به خاطر عوامل محیطی یا ژنتیکی است. به کسانی که به این ناراحتی مبتلا هستند اغلب توصیه می‌شود ورزش درمانی و همچنین درمان رفتاری شناختی را انتخاب کنند.

از طرف دیگر، حمام سونا، در بیماران مبتلا به سندرم خستگی مفرط مزمن پیشرفت‌های امیدبخشی نشان داده است. بعد از ۳۵ جلسه حمام سونا، ۲ بیمار مبتلا به سندرم خستگی مزمن علائم بی‌خوابی، بی‌قراری، درد، و خستگی مفرط کمتری از خود نشان دادند.

بیماران به مدت یک سال در معرض سونای خشک پرتو مادون قرمز قرار گرفتند.

نکته: مطالعات حاکی از آن است که سونا درمانی بر بیماران مبتلا به سندرم خستگی مفرط مزمن تاثیر مثبت دارد. این شیوه‌ی درمانی درد، ضعف، اختلال خواب، و تب را بعد از ۲۵ جلسه کاهش می‌دهد.

۲۳. افزایش دفعات حمام سونا می‌تواند سلول‌های سرطانی را نابود کند
افزایش حرارت بدن می‌تواند در مقابله با سلول‌های سرطانی واکنشی مثبت را تحریک کند. بر اساس یکی از مطالعات انجام شده، دمای بالای بدن در سرکوب تومورها نقش دارد. این کار باعث می‌شود بدن با رادیکال‌های آزادی که در سطح سلولی باعث آسیب رسانی و ابتلا به سرطان می‌شوند مبارزه کند.

مطالعه‌ی دیگری با کمک افزایش دما گونه‌های اکسیژن و اکشن پذیر را در سلول‌های استئوسارکوم مورد بررسی قرار می‌دهد. استئوسارکوما نوعی از سرطان است که معمولاً در استخوان‌ها یافت می‌شود. این بیماری آپیتوز (خزان یاخته‌ای) سلولی را محدود می‌کند که باعث می‌شود مسیرهای حرکت آنتی اکسیدان‌ها به استخوان‌ها محدود شود. این مشکل را می‌توان به کمک سونا درمانی بر طرف کرد.

نکته: پژوهش‌ها حاکی از آن است که قرار گرفتن کل بدن در معرض گرما، از طریق افزایش دمای بدن، تکثیر سلول‌های تومور و سرطانی را در استخوان‌ها کند می‌کند.

جمع بندی

اصل ماجرا این است که سونا می‌تواند روش زندگی کردن‌تان را تغییر بدهد. سونا درمانی یکی از قدیمی‌ترین و سنتی‌ترین تکنیک‌ها برای سلامتی و تندرستی است. در واقع، سونا از محبوبیت ویژه‌ای برخوردار است و هزاران سال در کشور فنلاند مورد استفاده قرار می‌گرفته است. سونا عملکرد ذهنی و جسمی کودکان و بزرگسالان را بهبود می‌بخشد.

بنا بر این، اگر می‌خواهید عضله‌های خود را آرام سازید و هورمون‌های خوب موجود در بدن‌تان را تقویت کنید، پس بهتر است به ۲-۳ جلسه سونا درمانی در هفته بپردازید تا تندرستی و سلامتی خود را حفظ کنید. سونا برای تسکین تنش عضلانی، به تعویق انداختن فرایند پیری، و کم کردن سطوح کلسترول و فشار خون روش مختص به خود را دارد.

فواید سونا: ۲۳ فایده علمی سونا خشک و بخار برای سلامتی و درمان