

طراوت پوست و دفع سموم:

این واقعیتی است انکار ناپذیر که سونا بر روی پوست تاثیر مثبتی دارد. سونا پوست بدن را لطیفتر، شادابتر و روشن تر می‌سازد. پوست ارگانی است مملو از غدد عرق و منافذ متعدد که از طریق آنها تنفس می‌کند. ترشح عرق و فعالیت غدد عرق باعث دفع مواد زائد پوست شده و آن را نرم می‌کند و چون گرما باعث گشاد شدن عروق پوست می‌شود مواد غذایی بیشتری به پوست می‌رسد و بر همین اساس مواد زائد آن بهتر دفع شده و پوست شادابتر می‌گردد. این امر به صورت خاص برای پوست صورت که نقش بسزایی در جوان جلوه دادن ما دارد اهمیت زیادی دارد.

ایجاد نوعی تب مصنوعی: گرمای سونا باعث تب مصنوعی در بدن می‌شود و به این ترتیب توان مقابله بدن با بیماری‌ها را افزایش داده و به همین ترتیب همه اندام‌های بدن را فعال و درگیر می‌کند. در واقع سونا با القای این حالت سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و مقاومت بدن را در برابر هجوم ویروس‌ها و باکتری‌ها افزایش می‌دهد.

دیگر اثرات سونا بر سلامت:

- سوخت و ساز بدن را افزایش داده و دوره نقاهت بعد از بیماری را کاهش می‌دهد.
- باعث تسکین احتقان سینه، سینوس‌ها و بینی می‌شود.
- با اتساع عروق خونی و افزایش گردش خون، درد را تسکین می‌دهد.
- انعطاف‌پذیری مفاصل و عروق خونی بدن را افزایش می‌دهد.
- باعث شل شدن عضلات و رفع گرفتگی آن‌ها می‌شود.
- ناراحتی مفاصل و دیگر بیماری‌های التهابی را تسکین می‌دهد.
- تنش‌ها و استرس‌های بدن را کاهش می‌دهد.
- موجب انبساط خاطر و آرامش می‌گردد.
- باعث احیاء و تجدید قوای جسمی و روانی بدن می‌شود.

آیا سونا برای لاغری است؟

این باوری اشتباه است، چرا که

چربی‌های موجود در بدن فقط از طریق فعالیت بدنی و سوخته شدن از بین می‌روند. آنچه در جریان سونا اتفاق می‌افتد تعریق است که بخش عمده آن آب بوده و مابقی املاح و مواد معدنی است.

رعایت نکات بهداشتی

- قبل از آنکه وارد سونا شوید دوش بگیرید.
- بهداشت فردی را رعایت کنید و از کرم و وسایل آرایشی استفاده نکنید.
- بلافاصله بعد از صرف غذا و با معده پر از سونا استفاده نکنید.
- دو ساعت قبل از رفتن به سونا غذای سبک بخورید.
- فاصله زمانی لازم بین غذا خوردن و سونا رفتن ۲ ساعت پیش‌بینی شده است. بنابراین هیچگاه با شکم خیلی پر یا خالی به سونا نروید.
- از خوردن غذا و نوشیدن قهوه و نوشابه گازدار قبل از سونا و مابین دفعات پرهیز نمایید.
- از استعمال دخانیات قبل و بعد از سونا پرهیز نمایید.
- در ابتدای ورود به سونا برای آنکه بدن به گرما عادت کند ابتدا روی زمین یا نیمکت پایین بنشینید سپس به نیمکت فوقانی سونا بروید.
- چند دقیقه به همین صورت در سونا بنشینید تا گرما به بدن شما نفوذ کرده و روزه‌های پوست شما باز شوند.
- قبل از خروج از سونا چند لحظه در حالت نشسته قرار بگیرید و سپس بلند شوید. با این کار از سرگیجه احتمالی جلوگیری می‌کنید.
- حتما بعد از بیرون آمدن از سونا مجدداً دوش بگیرید تا عرق‌های شما شسته شود.
- اکنون به داخل حوضچه آب سرد بروید. در این

مرحله لازم است تمام بدن را همزمان داخل آب فرو برید تا خون در سرتاسر بدن بطور یکنواخت تغییر دما دهد.

پريدن در آب سرد:

آب سرد هیچ ضرری برای بدن ندارد، اما کسانی که دچار ناراحتی قلبی هستند به جهت جلوگیری از شوک سرما باید احتیاط لازم را داشته باشند. در صورتی که بعد از سونا وارد حوضچه آب سرد نشوید، گرمای موجود در بدن باعث تداوم عمل عرق کردن می‌شود. در این میان خنک کردن سر اهمیت زیادی دارد چون تقریباً یک سوم گرمای بدن از طریق سر دفع می‌گردد. این گرم و سرد شدن پوست قابلیت ارتجاعی آن را افزایش داده و احساس خوشایندی به شما منتقل می‌کند.

حرکات ورزشی ممنوع

انجام هرگونه حرکت ورزشی و نرمشی در سونا مطلقاً ممنوع است! ممنوع بودن حرکات ورزشی در سونا به این دلیل است که با قرار گرفتن در معرض گرمای سونا و باز شدن عروق، میزان خونی که باید در بدن جریان یابد افزایش می‌یابد. بنابراین قلب مجبور است تندتر کار کند. در این بین گاهی ضربان قلب به ۱۲۰ بار در دقیقه و حتی بیشتر هم می‌رسد. بنابراین در چنین شرایطی حرکات ورزشی فشار مضاعفی به قلب وارد کرده و فوق‌العاده مضر است. البته انجام ماساژ در سونا اگر بصورت درست انجام شود مانعی ندارد. درون سونا می‌توانید حرکات کششی ملایم و کوتاه نیز انجام دهید.

مواردی که در استفاده از سونا باید احتیاط کرد:

- افرادی که دچار مشکلات قلبی و تصلب شرایین بوده و یا از ناراحتی‌های ریوی رنج می‌برند می‌بایست پیش از رفتن به سونا با پزشک خود مشورت کنند.
- کودکان زیر ۴ سال به دلیل اینکه سیستم لنفاوی



اثرات سونا بر سلامت

- بدن و انقباض ماهیچه‌ها و رگ‌ها به جهت فعالیت مناسب بدنی می‌شود. مدت زمان مناسب برای حضور در سونای بخار حدود ۵ تا ۷ دقیقه پیش‌بینی می‌شود.
- ۳- شنا در استخر؛ بعد از استفاده از سونای بخار، بدن برای شنا آماده است. بنابراین می‌توانید به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در استخر به شنا کردن بپردازید. انجام این فعالیت باعث بالا رفتن ضربان قلب و بهبود شرایط قلبی و عروقی شما خواهد شد.
- ۴- جکوزی آب گرم و رفع خستگی؛ به علت خستگی بعد از شنا لازم است حدود ۵ دقیقه بدن خود را تحت فشار آب در جکوزی آب گرم ماساژ دهید.
- ۵- سونای خشک
۶- بعد از سونای خشک به منظور شستن عرق‌های بدن دوش بگیرید.
- ۷- جکوزی آب سرد؛ در صورتی که ناراحتی قلبی یا بیماری خاصی ندارید می‌توانید به جهت خنک شدن بدن از جکوزی آب سرد استفاده کنید.
- ۸- اتمام برنامه؛ بعد از انجام این مراحل برنامه شما برای یک روز استخر کامل شده است و لازم است بدن را به صورت کامل خشک و خنک نمایید.
- ۱۰- به دلیل جبران کمبود آب بدن، نوشیدن مایعات توصیه می‌شود.

منابع :

- <http://www.ebay.com/gds/8-Sauna-Safety-Tips-/10000000177632816/g.html>
<http://www.globalhealingcenter.com/natural-health/7-dangers-of-the-sauna/>
<http://www.visitfinland.com/article/10-sauna-tips-for-beginners/>
<http://www.livestrong.com/article/111428-risks-using-sauna/>
<http://www.finnleo.com/pages/health-and-wellness.aspx>
<http://wellnessmama.com/26269/benefits-of-saunas/>

تهیه و تنظیم: مهندس میترا شادمان (کارشناس ارشد بهداشت)
کلینیک سلامت اداره کل بهداشت و درمان دانشگاه تهران
<http://his.ut.ac.ir>

- بدنشان بطور کامل رشد و تکامل نیافته است نباید وارد سونا شوند.
- مبتلایان به بیماری صرع و دیابت مجاز به استفاده از سونا نیستند.
 - در هنگام استفاده از سونا در صورتی که عوارضی نظیر سر درد، سرگیجه، رخوت بیش از حد، تپش قلب غیر عادی رخ دهد باید بلافاصله سونا را ترک نمود.
 - افرادی که سابقه فشار خون بالا و یا دچار هرگونه بیماری قلبی عروقی هستند نباید بلافاصله پس از سونا دوش آب سرد بگیرند یا داخل حوضچه آب سرد بروند.

نکات قابل توجه در استفاده از سونا :

- در هنگام غوطه‌ور شدن در حوضچه آب سرد باید سر و تمام بدن در زیر آب قرار گیرد در غیر این صورت اختلاف دما بین سر و تنه اختلالاتی را بوجود می‌آورد.
- اگر در سونا احساس ضعف و یا سرگیجه کردید، از آن خارج شوید، به پشت بخوابید و پاهای خود را بالا بگیرید.
- مدت زمان استفاده از سونا برای افراد تازه کار ۵ تا ۶ دقیقه است و به مرور می‌تواند در جلسات بعد تا ۱۵ دقیقه افزایش یابد. همچنین حضور سالمندان در سونا بیش از ۵ دقیقه توصیه نمی‌شود. فقط تا زمانی در سونا بمانید که برای شما لذت بخش است.
- سونا سبب کاهش آب و الکترولیت بدن می‌شود. بنابراین پس از سونا آب و یا یک آمیوه خنک بنوشید تا آب از دست رفته بدنتان جبران گردد.

ترتیب استفاده از سونا، استخر و جکوزی:

- برای استفاده از مجموعه‌ی سونا، استخر و جکوزی روش‌های متفاوتی پیشنهاد شده است که در ادامه به شرح یک نمونه مناسب از این روش‌ها خواهیم پرداخت:
- ۱- ابتدا دوش گرفته و بدن خود را کامل شستشو دهید.
 - ۲- سونای بخار؛ فضای گرم و مرطوب این مکان می‌تواند محیط بسیار خوبی برای شروع برنامه شما باشد، چرا که باعث بالا رفتن دمای