

سونا خشک و بخار
ورزش و تناسب اندام ورزش درمانی
فواید سونا خشک و بخار برای کل بدن

سونا خشک و بخار فواید و مزایایی برای بدن دارند که لاغری و زیبایی پوست در صدر آنها قرار دارد. سونا برای تناسب اندام و از بین بردن عفونت های بدن با افزایش حرارت عمل می کند. تمام مواردی که باید در مورد فواید سونا خشک و بخار بدانید:

سونا خشک و بخار یکی از روش های لاغری و... در سرتاسر دنیاست. این روش توسط مردمان فنلاند به دنیا معرفی شد و همچنان این کشور یکی از گسترده ترین مصرف سونا را دارد.

تفاوت سونا خشک و بخار

در سونای خشک، درجه حرارت بین 80 تا 130 درجه سانتی گراد است. ولی در سونای تر بندرت از 50 درجه تجاوز می کند. سونای بخار حداکثر درجه رطوبت را دارد به علت اختلاف در میزان رطوبت هوا سونای تر بعد از سونای خشک پیشنهاد می شود.

سونای بخار: بنا بر تحقیقات کلینیکی بخار آب که معمولاً از آب لوله کشی می باشد دارای مواد شیمیایی مانند کلر، فلورید، فلزات سنگین بوده که از طریق پوست جذب بدن می شوند، پس استفاده از آن را توصیه نمی کنیم. سونای خشک: تعرق در این سونا نسبتاً مناسب است، کمک به دفع سموم تجمع یافته زیر پوست، افزایش گردش خون و دمای بدن می نماید و همچنین باعث باز شدن منافذ پوست می گردد، استفاده از این نوع سونا هفته ای یک الی دو بار برای سلامت انسان بسیار مفید است.

سونا خشک و بخار

سونای خشک و فواید آن

فواید سونای خشک و بخار

عرق کردن هنگام ورزش به اندازه و تأثیر سونا جهت حذف سموم نمی باشد زیرا هنگام ورزش فعالیت سیستم اعصاب سمپاتیک مانع حذف سموم می شود. همچنین با ورزش کردن انرژی زیادی صرف می شود و میزان تعرق هنگام ورزش به نسبت سونا بسیار کمتر است. ورزش مزایای خود را برای سلامتی انسان دارد اما تعرق هنگام ورزش به منظور دفع سموم خیلی موثر نمی باشد.

راههای تنفسی بازتر می شوند. تنفس بهتر و راحت تر انجام می شود و میزان دریافت اکسیژن بر اثر تأثیر هوای خشک و گرم بیشتر می شود به دلیل تغییرات سریع درجه حرارت، انعطاف پذیری (الاستیسیته) عروق بهبود می یابد.

سونا دردهای رماتیسمی را تسکین می دهد و لازم است دست کم یک بار در هفته به سونا رفت.

گردش خون و اکسیژن رسانی بهتر: سونا درمانی باعث افزایش گردش خون و اکسیژن رسانی به اندام های مختلف بدن از جمله ریشه موها شده و خاصیت ارتجاعی رگ ها را افزایش می دهد.

آرامش اعصاب و ریلکس بودن، گام اول در درمان تمامی بیماری هاست، سونا بدن را قادر می سازد بیشتر استراحت و خود را برای درمان و بازسازی آماده نماید. یکی از علل دخیل در ریزش مو داشتن استرس زیاد می باشد و سونا درمانی کمک شایانی به آرام سازی سیستم اعصاب مرکزی می نماید. سایر مزایای سونا درمانی شامل: کاهش درد مفاصل و عضلات، کمک به بهبود بیماری های پوستی و... می باشد.

همچنین سونا با اتساع عروق خونی و افزایش گردش خون درد را تسکین می دهد.

سونای بخار بهترین درمان برای مشکلات تنفسی از قبیل: برونشیت، لارنژیت، سینوزیت و تنگی نفس می باشد. سونا موجب افزایش انعطاف پذیری مفاصل و عروق خونی بدن می شود.

می تواند با سونا فشار خون بالا را درمان کرد و برای تسکین تنش، استرس و خستگی جسمی و روحی سونا توصیه می شود.

شل کردن عضلات و رفع گرفتگی عضلات از فواید سونا است.

تنظیم و کنترل وزن فعلی و بهبود کیفیت خواب.

تعریق یکی از مکانیسمهایی است که بدن توسط آن سموم و مواد زائد را از بدن دفع می کند. تعریق در سونا سبب دفع سموم: سدیم، نیکوتین، کلسترول، فلزات سنگین (کادمیوم، سرب، جیوه، روی ...)، اوره و اسید لاکتیک می شود، در واقع سونا یک شیوه سمزدایی بسیار کارآمد است.

سونا با القای حالت تب مصنوعی سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و مقاومت بدن را در مقابل هجوم ویروسها و باکتریها افزایش می دهد.

فواید سونا خشک و بخار

تأثیر مثبت سونا برای پوست و مو

فواید سونا خشک و بخار برای پوست و مو

پاکسازی پوست همچنین گردش خون مویرگی را بهبود بخشیده و ظاهری نرم و زیبا به پوست خواهد داد. عرق حاوی مواد مغذی و معدنی نیز هست که برای حفظ سطوح کلژن پوست ضروری است تا به کند شدن روند پیری پوست کمک کند. کلژن کمک می کند تا بافت پوست شما محکم و استوار بنظر بیاید و همچنین خطوط ریز و چین و چروک ها کاهش یابند. بعلاوه روند پیری را متوقف کرده و اجازه می دهد جوان و شاداب بمانید.

تعریق، همچنین به دفع سموم از بدن شما کمک می کند. این سموم نه تنها برای بدن شما، بلکه برای پوستتان نیز ضرر دارند. آن ها می توانند پوست شما را فاقد درخشندگی کرده و باعث شوند پوستتان بیش از حد خشک شود. به هر حال سونا می تواند به پوست شما کمک کند تا بهترین ظاهر را بدست بیاورد.

هرگاه تار مویی ریخته می شود ریشه آن تا مدتی زنده می ماند، اما با گذشت زمان ضعیف و در نهایت از بین می رود، از طرف دیگر با گذشت زمان چربی و سایر مواد باعث بسته شدن منافذ پوست شده و رویش مجدد مو را دشوار می کند. تعریق هنگام سونا کمک به دفع چربی های انباشته شده در زیر پوست و همچنین کمک به باز شدن مجدد منافذ پوست می نماید. (این مطلب به هیچ به عنوان به این معنا نیست که افراط در سونا درمانی و یا سونا درمانی به تنهایی باعث رویش مجدد موها می گردد).

همچنین سونا درمانی برای کسانی که دارای پوستی چرب، جوش و آکنه می باشند بسیار مفید است

چه کسانی نباید از سونا استفاده کنند

افرادی که دچار مشکلات قلبی بوده و یا از ناراحتی های ریوی رنج می برند باید پیش از رفتن به سونا با پزشک خود مشورت کنند.