

## سونای و فواید آن

خاستگاه و زادگاه سونا کشور فنلاند میباشد. قدمت سونا در این کشور به 1000 سال پیش باز میگردد. سونا در کشور فنلاند یک آیین کهن و مقدس محسوب میگردد. سونا هویت یک فنلاندی است. به چند مورد از ویژگیهای این آیین در نزد مردم فنلاند توجه کنید:

\* حتی جلسات کاری نیز ممکن است در فنلاند در سونا برگزار گردد.

\* شمار سوناها در کشور فنلاند از تعداد خودروهای این کشور افزونتر است. به ازای هر 4 فنلاندی یک سونا وجود دارد.

\* در نزد مردم فنلاند سونا به قداست کلیسا بوده و در طی اقامتشان در سونا طوری رفتار میکنند که گویی در کلیسا حضور دارند.

\* در فصل زمستان فنلاندی ها عادت دارند پس از سونا گرفتن در دریاچه و یا برکه بسیار سرد و یخ زده آب تیی کنند و یا روی برف غلت بزنند.

انواع سونا:

- 1- سونای خشک: میزان رطوبت در این سونا 5 تا 10 درصد و درجه حرارت 90 تا 100 درجه سانتی گراد میباشد.
- 2- سونای مرطوب: میزان رطوبت در این سونا 15 تا 30 درصد و درجه حرارت 75 تا 85 درجه سانتی گراد میباشد.
- 3- سونای بخار: میزان رطوبت در این سونا 40 تا 65 درصد و درجه حرارت 45 تا 65 درجه سانتی گراد میباشد.
- 4- حمام بخار: میزان رطوبت در این سونا 100 درصد و درجه حرارت 40 تا 45 درجه سانتی گراد میباشد.

5- سونای مادون قرمز: در این سونا بر خلاف دیگر سوناها از حرارت دهنده مادون قرمز استفاده می‌گردد. (در سونا

های سنتی از کوره هلی با منبع انرژی گاز، الکتریسیته و یا چوب استفاده می‌گردد). در سونای مادون قرمز و یا اینفرا

رد (INFRARED) فضای اتاق گرم نمی‌گردد بلکه بدن افراد داخل سونا مستقیماً توسط پرتوهای مادون قرمز گرم می‌گردد.

6- سونای گیاهان معطر: نوعی از سونای بخار است که در آن اسانس گیاهان معطری همچون اوکالیپتوس، نعناع، دارچین، لیمو. کاج بروی سنگهای هیتر سونا پاشیده می‌گردد تا عطر آنها در فضا پخش گردد. رایحه اینگونه گیاهان بسیار نشاط آور و شفا بخش است. در یک سونای مدرن میتوان اقلام زیر را مشاهده کرد: ساعت شنی - هیتر - لامپ روشنایی - سطل آب - حوله - رطوبت سنج - دماسنج - ملاقه ویژه سونا - اسانس گیاهان معطر - زیر پایی.

سونا ها در انواع انفرادی، عمومی و قابل حمل ساخته می‌گردند. چگونه از سونا استفاده کنیم

1- پیش از ورود به اتاق سونا جواهر آلات، ساعت، عینک و لنزهای طبی خود را از خود جدا کنید.  
2- قبل از آنکه وارد سونا گردید بهداشت فردی را رعایت کنید. دوش بگیرید و خود را با صابون بشوید.

3- به محض ورود به سونا برای آنکه بدنتان به گرما عادت کند ابتدا روی زمین و یا نیمکت پایین بنشینید. سپس به نیمکت فوقانی سونا بروید. البته میتوانید زیر خود یک حوله کوچک نیز بیندازید.

4 چند دقیقه به همین صورت در سونا بنشینید تا گرما به بدن شما نفوذ کرده و روزنه های پوست شما باز گردند.

5 سپس از سونا خارج گشته و مجدداً دوش بگیرید و خود را با صابون بشوید.

6- اکنون به داخل حوضچه آب سرد بروید. البته تمام بدن خود را همزمان داخل آن کنید تا خون در سرتاسر بدنتان بطور یکنواخت تغییر دما دهد.

7- سپس به مدت 10 دقیقه استراحت کنید.

8- شما مجاز هستید این چرخه را (گرم شدن - سرد شدن - استراحت) را در هر جلسه 3 تا 4 بار تکرار کنید.

9- در پایان نیز پیش از آنکه لباسهای خود را به تن کنید، صبر کنید تا حرارت بدن و ضربان قلبتان کاملاً به حالت طبیعی خود باز گردد.

10- درون سونا میتوانید حرکات کششی ملایم و کوتاهی نیز انجام دهید.  
نکته:

1- حتی در سونای خشک نیز باید رطوبت در فضای سونا وجود داشته باشد و گر نه به ریه ها، پوست و چشمهای شما آسیب وارد می آید.

2- در سونا با ریختن آب بروی سنگهای هیتر میتواند میزان رطوبت اتاقک سونا را تنظیم کنید. همچنین با این کار یک افزایش حرارت موقتی را ایجاد خواهید کرد.

3- در سونا نیمکتهای ردیف اول گرمای کمتری نسبت به نیمکتهای فوقانی دارند چراکه گرما بسمت بالا حرکت میکند.

4- در هر بار بیش از 15 تا 20 دقیقه در سونا باقی نمانید.

5- به هیچ عنوان قبل و بعد از سونا از مشروبات الکلی، قهوه و نوشابه های گازدار استفاده نکنید.

6- دو ساعت فاصله زمانی بین غذا خوردن و سونا رفتن ضروری می باشد. هیچگاه با شکم خیلی پر و یا خالی به سونا نروید.

7- در هفته بیش از 2 بار به سونا نروید.

8- سونا سبب کاهش آب و الکترولیت های بدن میشود. در هر جلسه سونای 20 دقیقه ای بدن یک لیتر آب از دست میدهد. بنابراین پس از سونا آب و یا یک آبمیوه خنک بنوشید تا آب از دست رفته بدنتان جبران گردد.

9- افرادی که سابقه فشار خون بالا و یا دچار هرگونه بیماری قلبی-عروقی میباشند نباید بلافاصله پس از سونا دوش آب سرد بگیرند و یا داخل حوضچه آب سرد بروند.

10- سونا بطور موقت با دفع مایعات وزن بدن را کاهش میدهد. اما وزن بدن پس از مصرف آب و نوشیدنیهای دیگر بسرعت به حالت اولیه خود باز می گردد.  
چه کسانی نباید به سونا بروند؟

1- افرادی که دچار مشکلات قلبی و تصلب شرایین بوده و یا از ناراحتی های ریوی رنج میبرند می بایست پیش از رفتن به سونا با پزشک خود مشورت کنند.

2- کودکان زیر 4 سال از آنجایی که سیستم لنفاوی بدنشان بطور کامل رشد و تکامل نیافته نباید به سونا بروند.

فواید سونا برای سلامتی

1- پس از 10 تا 15 دقیقه ورود به سونا ضربان قلب 30 درصد افزایش یافته و برونده قلب 2

برابر میشود. جریان خون عمقی کاهش یافته و جریان خون سطحی افزایش مییابد. فشار خون نیز کاهش می یابد. حرارت پوست تا 10 درجه و حرارت داخلی بدن تا 3 درجه میتوانند افزایش پیدا کنند. عروق سطحی پوست منبسط میگردد.

2- موجب انبساط خاطر گردیده و آرامش بخش است.

3- با اتساع عروق خونی و افزایش گردش خون درد را تسکین میدهد.

4- سونای بخار بهترین درمان برای مشکلات تنفسی از قبیل: برونشیت، لارنژیت، سینوزیت و تنگی نفس میباشد.

5- بهبود جریان خون و تقویت سیستم قلبی -عروقی.

6- افزایش انعطاف پذیری مفاصل و عروق خونی بدن.

7- میتواند فشار خون بالا را درمان کند.

8- تسکین تنش و استرس -و خستگی جسمی و روحی.

9- تمدد اعصاب - شل کردن عضلات -رفع گرفتگی عضلات.

- 10 - پوست بدن را لطیف تر، شاداب تر و روشن تر میسازد. پاک سازی سطح پوست از سلولهای مرده.
- 11 - تسکین درد مفاصل در آرتروز و دیگر بیماریهای التهابی.
- 12 - افزایش اکسیژن رسانی به سلولهای بدن.
- 13 - کاهش و التیام آکنه، اگزما و زخمهای پوستی (البته زخمهای خشک و بسته)
- 14 - افزایش سوخت و ساز بدن. هر جلسه 30 دقیقه ای سونا باعث سوختن 300 تا 500 کالری میگردد. بنابراین سونا سبب میگردد تا بدن کالری بیشتری بسوزاند.
- 15 - تنظیم و کنترل وزن فعلی.
- 16 - بهبود کیفیت خواب.
- 17 - باز شدن راههای تنفسی.
- 18 - تعریق یکی از مکانیسمهایی است که بدن توسط آن سموم و مواد زائد را از بدن دفع میکند. تعریق در سونا سبب دفع سموم: سدیم، الکل، نیکوتین، کلسترول، فلزات سنگین (کادمیوم، سرب، جیوه، روی ...)، اوره و اسید لاکتیک میگردد. در واقع سونا یک شیوه سمزدایی بسیار کارآمد است.
- 19 - با القای حالت تب مصنوعی سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و مقاومت بدن را در برابر هجوم ویروسها و باکتریها افزایش میدهد.
- 20 - بسیار لذت بخش است .

## منبع: مجله ورزشی شماره 27

دبستان غیر دولتی پسرانه امام حسین (ع)