سونا

سونا

مقدمه :

سونا يك نام كلي براي محلي است كه در جه حرارت بالايي داردبه گونه اي كه امكان تعريق اشخاص را فراهم مي آوردتا بدين ترتيب از فوائد بالا رفتن حرارت بدن و ايجاد تعريق بهره مند شويم . بنابراين وقتي از سونا صحبت مي كنيم همه مواردي را كه شرايط گفته شده را داشته باشند شامل مي شود . اما سونا در مجموع به دو نوع :

سوناي خشك و سوناي بخار تقسيم مي شود كه اگر چه اين دو نوع با هم تفاوت ماهيتي زيادي

ندارند اما شكل ظاهري آنها و طرز ساخت و كاركردن اشان با هم متفاوت است . امروزه سوناي هاي خصوصي داخل منازل و آپارتمانها و استخرهاي عمومي وجود دارند و بتدريج جزيي از معماري خانه هاي ايراني هم مي شود هر چند هنوز هم به سونا بعنوان يك موضوع لوكس و تجملاتي نگريسته مي شود كه مخصوص طبقات مرفه است اما با آگاهي يافتن عموم جامعه از فوائد و منافعي كه سوناي براي آنها دارد و با بررسي هزينه ساخت سونا كه حتي مي تواند توسط افراد خوش ذوق و فني در داخل خانه هايشان با كمترين هزينه ممكن ساخته شود ؛ من اطمينان دارم كه سونا رفتن جايگاه خودش را در فرهنگ ايراني پيدا خواهد كرد و از يك موضوع شيك و تجملاتي به يك نياز ضروري مانند استحمام كردن تبديل خواهد شد .

سونای بخار

عبارت است از اطاقي شبيه حمام كه داخل آن (كف و ديوارها و سقف) تمام بوسيله كاشي . سراميك هاي كوچك پوشانده شده است بطوريكه كاملا قابل شستشو مي باشد . عموما حرارت اينگونه سونا حدود ۸۰ درجه سانتي گراد است سونا رفتن باعث تعريق و ايجاد آرامش در بدن مي شود و فوائد بهداشتي فراواني براي انسان دارد . كلمه سونا برگرفته از يك كلمه فنلاندي ساونا : savuna" كه به معني قرار گرفتن در دود است .

در زمانهاي قديم سونا را بصورت سوراخ خاي بزرگي رد داخل زمين مي ساختند كه مي توانست كل يك قبيله يا اجتماع را در خود جاي دهد . و درمركز آن حفره يا براي آتش برپا كردن در نظر مي گرفتندو ورودي اين سوراخ زير زميني را هم به منظور ممانعت از ودود آب باران و بيرون رفتن گرما با يك سقف مي پوشاندند .

سونا از سال ۱۷۰۰ ميلادي بعنوان در حمامهاي عمومي مورد استفاده قرار داشته است .

در اين اتاق دريچه هاي براي ورود بخار در نظر گرفته شده است . آب در محلي خارج از اين اتاق گرم شده و بصورت بخار در مي آيد و سپس بخار آب وارد اتاق مي شود به اين ترتيب با اتاقي مملو ازبخارهاي داغ آب مواجه هستيم كه محل بسيار مناسبي براي گرم شدن و عرق كردن بدن است . اين اتاق هاي معمولا آنچنان مملو از بخار هستند كه به زحمت مي توان چيزي را ديد . جديدا از لامپ هاي هالوژن پر نور براي اين گونه سوناها استفاده مي كنند چون گرما و حرارت به اندازه كافي بدن را تحت فشار قرار مي دهند و ديگر نبايد بگذاريم تاريكي هم به آن اضافه شود . اين براي سوناهايي است كه با استفاده از ديوارهاي عادي ساخته مي شوند ولي من سوناهايي را ديده ام كه با استفاده از پلي كربنات و مواد مصنوعي شفاف ، امكان ورود نور از بيرون را فراهم مي كنند و ديگرنيازي به نور مصنوعي نيست . هر چند همين نوع از سونا ها نيز رد شب نياز به روشنايي دارند .

بحث هاي بسيار طولاني و بي انتهايي در جريان بوده كه كدام يك از اين نوع سوناها بهتر است و بر ديگري ارجحيت دارد . ما در اين مورد بعدا توضيح خواهم داد فقط در اينجا به اجمال يادآوري مي كنم كه سونا ها همانطوريكه در مقدمه گفته شد تفاوت ماهيتي با هم ندارند و همه تقريبا نتايج يكساني دارند و اينكه كداميك را به ديگري ترجيح دهيم بيشتر به سليقه شخصي و علاقه افراد بر مي گردد . هر چند اينجا در ايران اين موضع به امكانات هم بستگي دارد . چون مثلا وقتي براي ما استفاده از سوناي بخار و ساخت آن امكان پذير نيست ناچار بايد از نوع ساده تر آن كه سوناي خشك باشد و هزينه كمتري دارد استفاده كنيم .

براي بعضي از افراد تحما سوناي خشك راحت تر است وبراي برخي نيز سوناي بخار . بهر حال هر دو نوع اين سونا ها براي بدن مفيد است و خواص خاص خود را دارد . بياد داشته باشيد كه سوناي خشك اگركاملا خشك باشد به ريه هاي آسيب مي رساند و براي مواردي كه دچار گلودرد و سرماخوردگي هستيد و خصوصا رد فصل زمستان ، استفاده از سوناي بخار بهتر است .

درجه حرارت سوناي بخار هم با سوناي خشك فرق دارد .

هشدار : هشدارها و نكاتي در مورد سونا

عمده ترين خطري كه استفاده از سونا دارد اين است كه ماندن بيش از اندازه در آن مي تواند در بعضي افراد باعث غش و ضعف ناشي از گرماي بيش از اندازه شود . افرادي كه مستعد ابتلا به اين وضع هستند بيشتر آنهائيكه هستند كه بيماري قلبي دارند يا اقدام به نوشيدن الكل كرده اند . به هيمن جهت نوشيدن مشروبات الكلي و همزمان رفتن به سونا كار اصلا درستي نيست . (ضمن اينكه مصرف مشروبات الكلي در همه حال امر مردودي است)

به همين جهت لازم است براي رعايت ايمني ، موارد زير مورد نظر قرار گيرد :

- ازباعث افسردگي مي شود جريان خون به پايانه هاي عصبي را هم كند مي كند و در عمل باعث از كار افتادن آنها مي شود و باعث مي شود كه اثرات خوب ناشي از سونا را بي اثر سازد .

- افراد مسن و پير بايد ميزان ماندن اشان را در سونا محدود كرده و زياد در سونا نمانند .

- افرادي كه داراي بيماري قلبي هستند و يا ناراحتي تنفسي دارند بايد از رفتن به سونا اجتناب كنند و بطوركلي هر كسي كه داراي نارحتي مزمن است بايد ابتدا با دكترش مشورت كند و در صورت اجازه دادن پزشك از سونا استفاده نمايد .

- نبايد قبل از رفتن به سونا غذا بخوريد.

- از مصرف دارو به هنگام سونا خودداري كنيد – داروهاي تسكين دهنده ، داروهاي تحريك كننده و ساير داروهايي كه توسط پزشك تجويز شده است مي توانند باعث تغيير سوخت و ساز بدن شوند و در گرماي سونا اثرات نامطلوبي بر روي بدن بگذارند .

- هرگاه احساس گيجي كرديد و يا مشكلي در تنفس اتان مشاهده نموديد و يا بطور كلي احساس ناراحتي به شما دست داد ، لازم است كه بلافاصله سونا را ترك كنيد . نوشيدن مشروبات الكلي خودداري كنيد . چون ضمن اينكه

- هنگاميكه تصميم به استفاده از سونا گرفتيد ، اين كار را بتدريج و به آرامي شروع كنيد . درابتدا تا جايي كه برايتان امكان دارد و احساس راحتي مي كنيد در سونا بمانيد . و هر بار كه به سونا مي رويد مدت زمان ماندن در سونا را زيادتر كنيد تا بتدريج به ماندن در سونا عادت كنيد .

رفع مسئوليت : DISCLAIMER

زنان حامله يا كساني كه فشار خون بالا دارند و يا مبتلا به بيماري قلبي هستند بايد به هنگام استفاده از سونا به نكات احتياطي توجه كرده و حتما قبل از شروع برنامه هاي بخار درماني و سونا رفتن با پزشك خود مشورت نمايند .

سونا چيست ؟ What is a Sauna?

سوناي خشك

وقتي بطور عام از سونا حرف مي زنيم منظور همان سوناي خشك است كه اتاقكي است با ديواره هاي چوبي كه داراي سكوهايي براي نشستن و يا دراز كشيدن مي باشد و در گوشه اي از آن اجاقي (عمدتا برقي) وجود دارد كه سنگهايي بر روي ان قرار دارند اين اجاق هواي موجود در اتاقك چوبي را گرم مي كند ضمن اينكه سب گرم شدن سنگهاي موجود بر روي آن هم مي شود . اين اتاقك هوايي گرم و خشك دارد با ريختن مقداري آب بر روي سنگهاي داغ مي توان ضمن اينكه هواي اتاقك سونا مرطوب مي شود دماي آن را هم مقداري بيشتر كنيم .

بسياري از مواقع ار مواد معطر و اسانس هاي مختلف و از جمله اسانس نعناع يا اكاليپتوس كه با نام منتول به فروش مي رسد براي معطر كردن هواي سونا خشك هم استفاده مي شود .

آنچه در واقع به نام سونا ناميده مي شود همان سوناي خشك است كه در قديم با استفاده از سوختن چوب و هيزم ، گرم مي شد و سنگهايي هم در داخل آن قرار مي دادند اين سنگها بسرعت گرم شده و به آرامي سرد مي شدند و با پاشيدن مقداري آب بر روي اين سنگهاي داغ ، علاوه بر آنكه باعث مرطوب شدن هواي داخل سونا مي شدند به گرماي آنهم اضافه مي شد . هنوز هم از اين سوناهاي سنتي در فنلاند وجود دارد . خيلي از فنلاندي ها اين نوع سوناها را طبيعي تر مي دانند .

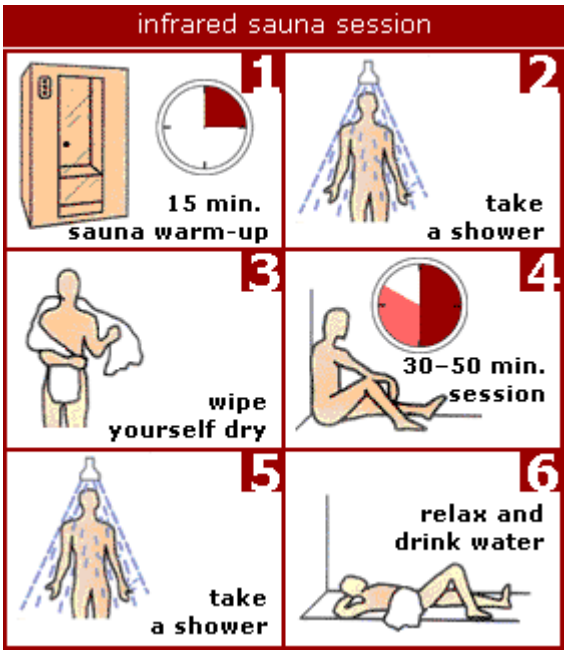
نكاتي براي استفاده از سونا

درجه مناسب براي سونا بايد چه اندازه باشد؟

البته اين درجه حرايت بستگي به نظر شخصي دارد كه از سونا استفاده مي كند اما بطور معمول درجه رحرات سونا بايد بين ١٥٠ تا ١٩٠ درجه فارنهايت (٦٥ تا ٨٨ درجه ساتيگراد) باشد ضمنا اينكه به هنگام نشستن در

سونا بر روي نيمكت هاي بالايي بنشينيد و يا اينكه پائين تر قرار بگيريد در ميزان گرمايي كه در يافت مي كنيد تاثير بسياري دارد هر چه پائين تر قرار بگيرد گرماي كمتري را حس مي كنيد .

·چه مدت بايد در سونا بمانيم ؟



مقدار ماندن در سونا بستگي به نظر خودتان دارد و اينكه تا چه موقع احساس راحتي داريد . معمولا زمان ماندن در سونا ۱۰ تا ۱۵ دقيقه است و سپس بايد از سونا بيرون آمد و بعد زا اينكه بدن را كمي خنك كرديد اگر مايل بوديد دوباره به سونا برگرديد . و تا هر چقدر كه مايل بوديد و احساس راحتي مي كرديد اين كار را تكرار كنيد . اما بياد داشته باشيد كه در اين زمينه زياده روي نكنيد . درجه حرارت و ميزان رطوبت سونا را بر طبق ميل و متناسب با شرايط بدن اتان تنظيم كنيد (البته اين بيشتر در مورد سونا هاي شخصي است و گرنه در مورد سوناي عمومي كه اين كار چندان امكان پذير نيست) در پايان سونا بدن خود را خنك كنيد . بياد داشته باشيد كه در مورد مشكلاتي كه برايتان پيش مي آيد حتما با دكتر مشورت نمائيد .

· آيا مي توانيم بر روي سنگهاي داغ سونا آب بپاشم ؟

بله اين كار كاملا امكان پذير است و اين كار نه تنها بد نيست بلكه جزء بخش هاي اساسي سونا است (فقط مواظب باشيد در مواردي كه از هيتر برقي بريا گرم كردن سونا استفاده مي شود و سنگهاي داغ هم بر روي المنت هاي اين هيتر برقي قرار داده شده اند به هنگام پاشيدن آب دچار برق گرفتگي و شوك الكتريكي نشويد !)

· بعد از سونا چه كاري را بايد انجام دهم ؟

بريا تميز شدن پوست و بدن اتان ؛ دوش بگيريد تا باقي مانده چرك ها و نمكهايي كه در نتيجه عرق كردن بر روي پوست شما باقي مانده اند پاك شوند اگر با دوش آب سرد اين كار را انجام دهيد باعث باز شدن منافذ شوست شما مي شود و احساس تازگي و نشاط به شما دست مي دهد . چون سونا ممكن است باعث خشك شدن پوست شود فراموش نكنيد كه از لوسيون هاي مرطوب كننده استفاده كنيد (دقت كنيد كه حاوي مواد نفتي نباشند كه سب بسته شدن منافذ شوند و اثر سونا را خنثي نمايند) و با استفاده از شامپو ، موها و بدن اتان را بشوئيد و حسابي مشت و مال دهيد . بعد زا سونا گرفتن لازم است به اندازه كافي آب بنوشيد از آب معدني استفاده كنيد و حتما ميوه و سبزيجات و آبميوه را مصرف نمائيد تا بتوانيد مايعات از دست رفته بدن را جبران كنيد .

·مواضب باشيد در سونا خواب اتان نبرد

بعضي از سيستم هاي سونا داراي تايمرهاي خودكار هستند كه بعد از مدتي خود بخود خاموش مي شوند ولي بهتر است به هنگام رفتن به سونا خصوصا سوناهاي عمومي ، همواره به هماره دوستانتان برويد تا مشكلي از اين نظر برايتان پيش نيايد .

فوائد استفاده از سونا :

بهترين فايده اي كه سونا رفتن دارد احساس آرامش و راحتي است كه بعد زا سونا حس مي كنيد .

·آيا سونا رفتن مي تواند باعث كاهش وزن شود ؟

بطور معمول در هر بار سونا گرفتن حدود ۳۰۰ كالري در بدن سوزانده مي شود و كاهش وزن بذدن بعد از سونا گرفتن نتيجه از دست دادن آب بدن است و نه سوختن چربي هاي !

(Richard B. Pearce, PhD, Sauna vs Steam, SHAPE, February ۱۹۸۷*)

بنابراين سونا رفتن كمك چنداني به كاهش وزن نمي كند هر چند اگر بعد از سونا ؛ حركات ورشي انجام گيرد مي تواند باعث كاهش وزن شود و يا شنا كردن در فواصل بين سونا رفتن به اين منظور مفيد است (يادتان باشد كه انجام هر گونه حركات ورزشي در داخل سونا ممنوع است)

·آيا سونا قادر است كه سرما خوردگي را مداوا كند ؟

نمي توان گفت كه سونا سرماخوردگي را مداوا مي كند (چون سرما خوردگي بيماري ويروسي است كه دارويي هم براي آن ساخته نشده است) اما مطمئنا استفاده از سونا مي تواند به بدن كمك كند تا زودتر از شر سرماخوردگي خلاص شود و اگر در مراحل اوليه سرما خوردگي و يا آنفولانزا قرار داريد بدن شما بطور خفيف تري به اين بيماريها دچار شود و شدت بيماري زياد نباشد اينها نكاتي است كه به هنگام استفاده از سونا بتدريج آن را به تجربه درخواهيد يافت . بسياري از مردم كه دچار سرماخوردگي شده اند به هنگام عرق كردن احساس بهتري دارند و حس مي كنند كه حالشان بهتر مي شود .

· چه سنگهايي براي قرار دادن بر روي اجاق سونا مناسب تر هستند ؟

بهتر است از سنگهاي آتشفشاني براي اين منظور استفاده شود . سنگهاي peridotite, olivine and vulcanite از اين خانواده هستند و براي اين كار مناسب هستند .

سنگ peridotite

استفاده از سنگهاي ولكانيت بعلت تميزي و داشتن سطح بزرگتر و داشتن كمترين مقدار رسوب ، مناسب تر مي باشند .

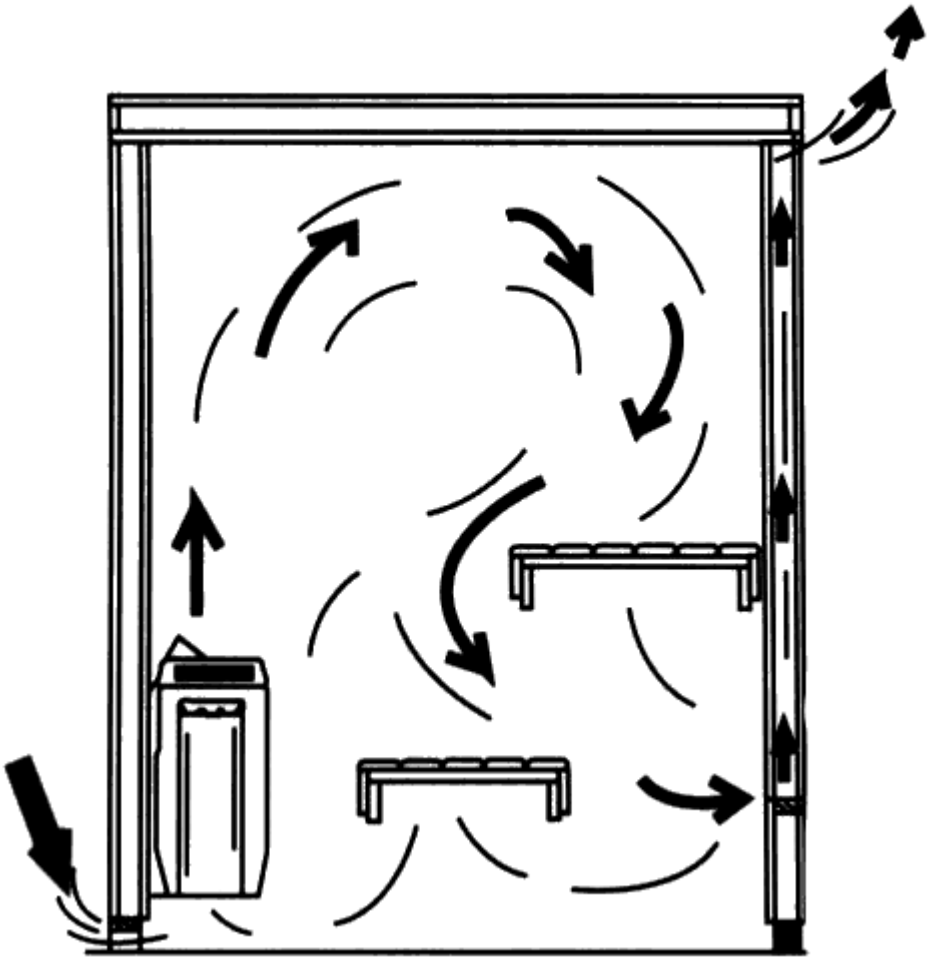
سنگهاي صاف موجود در كف رودخانه ها براي اين منظور غير ايمن بوده و مناسب نمي باشند . و نبايد مورد استفاده قرارگيرند .

٠هزينه برق مصرفي اجاق ها در سوناي خانگي چقدر است ؟

اين سونا ها از يك هيتر ٦ كيلوواتي استفاده مي كنند كه اگر سه بار در هفته هم مورد استفاده قرار گيرد هزينه آن حدود ٤ دلار در ماه مي شود و اگز از هيترهاي ٢/١ كيلوواتي استفاده شود هزينه آن حدود ١/٥ دلار در ماه مي شود . چون اگر هيتر برقي بدرستي انتخاب شده باشد بايد بين ٣٠ تا ٤٥ دقيقه بتواند سونا را گرم كند كه واضح است به ابعاد سونا و شرايط آب و هوايي منطقه هم بستگي دارد

·آيا اتاق سونا نياز به تهويه هوا دارد ؟

بله توصيه مي شود كه از يك سمت هواي تازه وارد سونا شود و از سمت ديگر خارج گردد و جرياني از هوا رد داخل سونا وجود داشته باشد بهتر است كه اين هوا از قسمت كف سونا عبور نمايد تا هواي داغ قسمتهاي فوقاني را تلف نكند . بطوريكه رد ساعت ٦ بار عمل تهويه صورت گيرد . (اين امر بخصوص در سوناهاي عمومي كه تعداد زيادي از افراد به دفعات متناوب از سونا استفاده مي كنند ضرورت دارد تا هواي داخل سونا را از آلوده شدن در امان نگه دارد .



سوناي مناسب ايران :

ايران كشوري گرم و خشك است و جز بخش كوچكي در شمال غرب و شمال شرق كه آب و هوايي سرد و خشك دارد بيشتر نقاط ايران آب و هوايي گرم و سوزان دارند با تابستانهاي گرم و طولاني و زمستانهاي سرد و كويري . در چنين شرايطي استفاده از سوناي بخار بهتر از سوناي خشك است .

من بارها از كساني كه در مناطق گرم و مرطوب مانند ماهشهر در خورستان و منطقه عسلويه در بوشهر شنيده ام كه مي گويند اينجا تابستان ها و هواي شرجي آن ، خودش سونا است و ديگر احتياجي به سونا رفتن ندارد !!

اين حرف به همان اندازه غلط است كه عده اي فكر مي كنند چون كار و فعاليت بدني انجام مي دهند ديگر نيازي به ورزش كردن ندارند ولي همگان مي دانند كه ورزش كردن و تمرينات بدني چيز ديگري است و حتي اگر شخص به كار بدني اشتغال داشته باشد از انجام حركات موزون ورزشي و تمرينات معاف نمي شود .

ما در تعامل با فرهنگ غرب خيلي بد عمل كرده ايم . ويژگي هاي فرهنگي و سنتي خود را به يكباره كنار گذاشتيم و جلوه هاي مثبت فرهنگ غربي را هم بطور ناقص اخذ كرديم . يكي از اين موارد استفاده از سونا است . ما در قديم حمامهاي ايراني را داشتيم كه اگر چه تفاوتهاي زيادي با سوناهاي مدرن امروزي داشت ولي در اساس خيلي به ان شباهت داشت و تقريبا همان نتيجه را عايد استفاده كنندگان مي كرد اين هوش و نبوغ نياكان ما بوده است كه از حداقل امكانات حداكثر بهره را كسب مي كردند . درست مانند حوض هاي ايراني كه بخشي از معماري هر خانه ايراني بود براي سرزميني با كم آبي مواجه است و آب در آن ارزش والايي دارد . و از همين قبيل است باغهاي ايراني كه در جهان شهرت فراوان داشته اند . در مورد سونا هم ما بايد جلوه هاي مدرن سونا را با ويژگيهاي سنتي خودمان تلفيق كنيم و ذوق و هنر ايراني قادر به انجام اين كار است .

مثلا در حمام هاي قديمي ايراني سقف هارا گنبدي شكل مي ساختند . دلايل فراوان براي انجام اين كار وجود داشته است اولا اينگونه سقف هاي امكان استفاده از طاق هاي ضربي براي ساخته شدن آنها را فراهم مي كرده اند و بدينوسيله مي توانسته اند گنبدي با ارتفاع زياد را صرفا با استفاده از خشت و گل بر پا كنند . مضاف بر اينها سقف گنبدي شكل از نظر ساختار معماري محكم ترين بنايي است كه مي توان ساخت دقيقا به همين دليل است كه سقف نيروگاههاي هسته اي را گنبدي شكل مي سازند تا در برابر زلزله و حوادث نظير آن بالاترين ضريب ايمني را داشته باشند . از همه اينها گذشته اين سقف ها چكه نمي كنند بلكه قطرات آبي را كه ناشي از سرد شدن بخارات آب است از طريق ستونها به پائين هدايت مي كنند . مي توان با استفاده از اين معماري سنتي سوناهاي بخاري را با سقف گنبدي طراحي كرد كه آن معايب سوناهاي فرنگي را نداشته باشد و مثل سوناي بخار ممكو نباشد كه مرتب چكه مي كند . جون سقف آن كاملا مسطح است .

ما بايد فرهنگ استفاده از سونا را در بين ايرانيان رواج دهيم و مطمئنا بعد از گذشت اندك زماني ، ذوق و هنر ايراني باعث مي شود كه با انجام ابداعات و تغييرات لازم ، سوناي ويژه ايران هم پا بگيرد .

هنوز هم در بسياري از مناطق سردسير ايران مانند لرستان و چهارمحال بختياري و آذربايجان و كردستان و همدان ، با زمستانهاي سردي روبرو هستيم كه درجه حرارت گاه تا ۳۰ درجه سانتيگراد زير صفر پائين مي آيد . سونا براي اين نواحي بسيار مطلوب است . حتي مناطق جنوبي و نفت خيز كه عموما آب و هوايي گرم وخشك يا گرم و مرطوب دارند نيز از استفاده از سونا بي نياز نيستند . خصوصا كه اين مناطق بدليل توسعه صنعتي با انواع آلاينده ها مواجه هستند و سونا از اين نظر بسيار مفيد است .

در ايران شركتهايي هستند كه به ساخت و نصب سونا مي پردازند اگر فرهنگ استفاده از سونا در بين مردم جا بيفتد اين عادت خوب بصورت جزئي از زندگي روزمره مردم در مي آيد و مي تواند بخشي از معماري خانه هاي ايراني را هم به خود اختصاص دهد همانگونه كه از روزگاران قديم حوض و باغ جزئي از معماري ساختمان و خانه هر ايراني بوده است .

سوناي مناسب افراد :

اينكه از كدام نوع از سونا استفاده كنيم موضوع چنان مهمي نيست بستگي كامل به سليقه و نظر افراد دارد . اصلا مي توان از هر دو نوع سونا بطور همزمان استفاده كرد كما اينكه در بسياري از مراكزي كه داراي سونا و استخر هستند هر دو نوع سوناي خشك و سوناي بخار را رد كنار هم دارند

بعضي ها سوناي خشك را بهتر تحمل مي كنندو بعضي سوناي بخار را .

پوستد بدن هم در اين ميان نقش مهمي دارد براي آنهائيكه پوستي خشك دارند استفاده از سوناي بخار بهتر است هر چند تمام انواع سونا اگر به مقدار زياد مورد استفاده قرار گيرد همان اثر خشك كنندگي دوش گرفتن زياده ازحد را داراست .

بدن ما بهترين وسيله براي قضاوت در مورد اين امر است كافي است كه ما سوناي خشك و سوناي بخار و يا تلفيقي از هر دو را امتحان كنيم بتدريج مشخص مي شود كه چه روشي را بايد در عمل مورد استفاده قرار دهيم .

سونا هم مثل بسياري از عادت ؛ نياز به استمرار دارد تا بدن به ان عادت كند بهتر است از همان دوران كودكي ، بچه ها را به سونا رفتن تشويق كنيم تا در بزرگسالي بصورت عادتي ثابت در آنها در آيد .

منبع:

http://solimani.blogfa.com/post-۳۰.aspx