

TẮM HƠI CÓ THỂ GIÚP CẢI THIỆN SỨC KHỎE TIM MẠCH

Theo một nghiên cứu của Nhật Bản đăng trên tạp chí "New Scientist", tắm hơi có thể giúp cải thiện sức khỏe tim mạch.

Theo một nghiên cứu của Nhật Bản đăng trên tạp chí "New Scientist", tắm hơi có thể giúp cải thiện sức khỏe tim mạch.

Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng khi những người bị suy tim mãn tính đi tắm hơi 5 lần/tuần, họ sẽ cải thiện các chức năng của tim và có khả năng chịu đựng tốt nhất.

Họ đã yêu cầu 41 người tự nguyện bị suy tim tắm hơi 15 phút, 5 lần/tuần. Sau mỗi buổi tập, những người này sẽ phải nằm trong chăn 30 phút để nhiệt độ cơ thể của họ nóng thêm một độ so với nhiệt độ bình thường.

Kết quả là các buổi tắm hơi đã làm tăng khả năng bơm máu của tim và kéo dài quãng đường mà những người bị suy tim có thể đi bộ trong vòng 6 phút, từ 337m đến 379m.

Cũng theo những nhà nghiên cứu trên, việc tắm hơi còn giúp cải thiện chức năng của màng trong của tim.

Cũng nhờ sự gia tăng nhiệt độ cơ thể, một nghiên cứu khác cho thấy tắm hơi có thể kích thích quá trình sản xuất hợp chất hữu cơ Serotonine trong cơ thể và tạo ra cảm giác thoải mái.