

BỂ SỤC NƯỚC MUỐI GIÚP GIẢM STRESS

Nghỉ ngơi thư giãn trong một căn phòng rộng, nghe nhạc và ngâm mình trong bể sục nước muối nồng độ cao rất có ích đối với sức khỏe, đặc biệt là đối với những người mắc các chứng bệnh có nguyên nhân từ stress. Điều này đã được chứng minh trong luận ´

Nghỉ ngơi thư giãn trong một căn phòng rộng, nghe nhạc và ngâm mình trong bể sục nước muối nồng độ cao rất có ích đối với sức khỏe, đặc biệt là đối với những người mắc các chứng bệnh có nguyên nhân từ stress. Điều này đã được chứng minh trong luận án tiến sĩ của Sven Ake Bood tại Đại học Tổng hợp Karlstad (Thụy Điển).

Luận án nghiên cứu trên đã tái khẳng định một cách khoa học điều mà các nghiên cứu trước đây từng đưa ra về tác dụng khi ngâm mình trong bể sục như: giấc ngủ được cải thiện, con người cảm thấy lạc quan yêu đời hơn, giúp tăng trưởng hormone prolactin (một nội tiết tố của tuyến yên có tác dụng tích cực đối với quá trình điều trị ung thư vú), tránh xa lo âu, trầm cảm và stress.

Ngâm mình trong nước muối sẽ giúp giảm stress. (Ảnh minh họa: wikimedia)

Tất cả đối tượng của nghiên cứu đều là những người mắc các chứng đau liên quan đến stress. Sau quá trình điều trị bằng bể sục, tình hình đã được cải thiện rõ ràng.

"Các triệu chứng rối loạn gây đau đớn ở cơ xương kinh niên hoặc trầm cảm đã giảm đi nhiều chỉ sau 12 lần điều trị. Thả mình lênh lênh khoan khoái trong bể sục nước ấm làm cho các tế bào, cơ quan của cơ thể phục hồi nhanh chóng. giảm huyết áp và hormone gây stress", Sven Ake Bood nói.

Rất nhiều người ngay lập tức đã tín nhiệm phương pháp này bởi nó mang lại hiệu quả rõ ràng. Qua 12 tuần, 22% số bệnh nhân đã được giải thoát hoàn toàn khỏi các triệu chứng và 56% cho biết đang cảm thấy tiến triển tốt đẹp.

Theo kế hoạch, nghiên cứu này sẽ tiếp tục trong vòng 4 năm nữa, nhưng đến nay đã sớm thu hút được 140 người tham gia, bao gồm các bệnh nhân có chứng đau kinh niên liên quan đến stress thuộc đủ dạng khác nhau.

Tuy đã gặt hái được thành công trong việc nghiên cứu vai trò của bể sục trong điều trị các bệnh nêu trên, nhưng Sven Ake Bood vẫn tiếp tục công việc với tham vọng tìm ra tác dụng của liệu pháp này đối với các phần xạ của cơ thể và hệ tuần hoàn máu, đồng thời tìm cách kết hợp với y học cổ truyền để thu được kết quả mạnh mẽ hơn.

Chúng ta sẽ cùng chờ đợi...

Đ.N. Yên

