

बुधवार (२०८२/१०/१४)

चिसो पानीले स्नान: राम्रो साँझको विश्रामका लागि रक्तसञ्चार र मानसिक दृढता बढाउने उपाय

चिसो पानीले स्नान बारे बुझौं

अन्तिममा चिसो पानीले स्नान भन्नाले सामान्य तातो पानीले स्नान सकेपछि ३०-९० सेकेन्डसम्म करिब १५-२०°C तापक्रमको चिसो पानी प्रयोग गरेर स्नान समाप्त गर्नु हो। हाइड्रोथेरापीका परम्परागत अभ्यासहरूमध्ये पर्ने यो विधि आजकाल साँझको दिनचर्यामा लोकप्रिय बन्दै गएको छ, किनकि यसले शरीरलाई शान्त पार्न र निद्राको तयारी गर्न सहयोग गर्छ। चिसो पानीले शरीरलाई अचानक झस्काउँदा विभिन्न शारीरिक प्रतिक्रियाहरू सक्रिय हुन्छन्, जसले रक्तप्रवाह सुधार गर्छ र मानसिक सहनशीलता बढाउँछ। लामो दिनपछि मन र शरीरलाई रिल्याक्स गराउन यो अभ्यास उपयोगी मानिन्छ।

यसले कसरी रक्तसञ्चार बढाउँछ

चिसो पानीले तुरुन्तै रक्तनलीहरू संकुचित (vasoconstriction) बनाउँछ, जसले शरीरको ताप जोगाउन मद्दत गर्छ। त्यसपछि शरीर पुनः न्यानो हुँदा रक्तनलीहरू फुक्का (vasodilation) हुन्छन्, जसले समग्र रक्तसञ्चार सुधार गर्छ। यो प्रक्रियाले मुटुको कार्यक्षमता बढाउँछ, हृदयमाथिको तनाव घटाउँछ र शारीरिक गतिविधिपछिको रिकभरी छिटो गराउँछ [1]। व्यायामपछिको रिकभरीसम्बन्धी एक अध्ययनले १५°C तापक्रममा १५ मिनेटको चिसो स्नानले मुटुको धड्कन छिटो सामान्य अवस्थामा फर्काएको देखाएको छ, जसले कम कार्डियक तनाव र राम्रो रक्तसञ्चार अनुकूलन संकेत गर्छ [4]। नियमित अभ्यासले रक्तचाप घटाउन र एन्डोथेलियल कार्य सुधार गर्न पनि सहयोग गर्न सक्छ, जसले दीर्घकालीन हृदय स्वास्थ्यमा योगदान पुऱ्याउँछ [3]।

मानसिक दृढता निर्माण

चिसो पानीको असहज अनुभूतिले मानसिक दृढता विकास गर्छ, किनकि यसले शरीर र मनलाई तनाव सहन सिकाउँछ। यसले sympathetic nervous system सक्रिय गर्छ र norepinephrine तथा endorphins जस्ता हर्मोनहरू स्राव गराउँछ, जसले मुड सुधार गर्छ र चिन्ता कम गर्छ [6]। अनुसन्धानले देखाउँछ कि चिसो स्नानलाई बिस्तारै अपनाउँदा यो डिप्रेसनको सहायक उपचारका रूपमा पनि उपयोगी हुन सक्छ, किनकि यसले मस्तिष्कका विद्युतीय संकेतहरू सक्रिय गर्छ र beta-endorphin स्तर बढाउँछ, जसले भावनात्मक तनावप्रति सहनशीलता बढाउँछ [6]। एक randomized trial ले दैनिक चिसो स्नान गर्ने व्यक्तिहरूमा बिरामीका कारण काम छुट्ने दर २९% ले घटेको देखाएको छ, जसले समग्र लचिलोपन र कार्यक्षमता बढेको संकेत गर्छ [5]।

थप स्वास्थ्य लाभहरू

रक्तसञ्चार र मानसिक दृढताको अतिरिक्त, स्नानको अन्तिम चिसो पानीले निद्राको गुणस्तर सुधार गर्न र सृजन कम गर्न पनि सहयोग गर्न सक्छ। एक systematic review ले चिसो पानीमा डुबुल्की लगाएपछि १२ घण्टासम्म तनाव स्तर घटेको र जीवनको गुणस्तर बढेको पाइएको छ [2]। साँझको दिनचर्यामा यसलाई समावेश गर्दा शरीरलाई विश्रामको संकेत मिल्छ र राम्रो निद्रामा सहयोग पुग्छ। केही अध्ययनले मुड सुधार र थकान कम हुने सम्भावना पनि देखाएका छन्, जसले यसलाई रातिको विश्राम अभ्यासमा सरल तर प्रभावकारी उपाय बनाउँछ [7][8]।

सुरु गर्न व्यवहारिक सुझावहरू

बिस्तारै सुरु गर्नुहोस्: सुरुमा हातखुट्टामा १०-२० सेकेन्ड चिसो पानी हाल्नुहोस् र बिस्तारै पूरै शरीरमा लागू गर्नुहोस्। बिहानको सट्टा साँझतिर अभ्यास गर्नु राम्रो हुन्छ, ताकि अत्यधिक सतर्कता नबढोस्। गहिरो सासप्रश्वाससँगै गरेमा मानसिक दृढता प्रशिक्षण अझ प्रभावकारी हुन्छ। यदि तपाईंलाई मुटुसम्बन्धी समस्या छन् भने चिकित्सकको सल्लाह लिनुहोस्, किनकि अचानक चिसोले मुटुमा तनाव पर्न सक्छ [3]। निरन्तरता महत्वपूर्ण छ—अध्ययनहरूले ३० दिनभन्दा बढी अभ्यास गर्दा लाभ देखिने बताएका छन् [5]।

सम्भावित जोखिम र सावधानीहरू

सामान्यतया सुरक्षित भए पनि, सुरुआती अवस्थामा चिसो स्नानले hyperventilation वा झट्का (shock) ल्याउन सक्छ। पुराना समीक्षाहरूले लामो समयसम्म चिसोमा बस्दा hypothermia को जोखिम औल्याएका छन्, तर छोटो समयको प्रयोग कम जोखिमयुक्त हुन्छ [7]। महिलाहरूमा निद्रासम्बन्धी लाभ पुरुषभन्दा फरक हुन सक्छ [2]। आफ्नो शरीरको संकेत सुन्नुहोस् र असहजता बढेमा तुरुन्त रोक्नुहोस्।

साँझको दिनचर्यामा कसरी समावेश गर्ने

यसलाई काम सकिए पछिको रातिको रुटिन हिस्सा बनाउनुहोस्: सुत्नुभन्दा १-२ घण्टा अगाडि स्नान गर्नुहोस्, त्यसपछि तातो चिया पिउनु वा किताब पढ्नुहोस् वा ध्यानमा बस्नुहोस्। यस्तो रीतिले मानसिक स्पष्टता बढाउँछ र गहिरो, पुनःस्थापनात्मक निद्राको तयारी गराउँछ। नियमित अभ्याससँगै तपाईंले दैनिक गतिविधिहरूमा राम्रो रक्तसञ्चार र भावनात्मक स्थिरता अनुभव गर्न थाल्नुहुनेछ [8]।

निष्कर्ष

साँझको दिनचर्यामा चिसो पानीले स्नानको अन्तिम चरण समावेश गर्दा रक्तनलीहरूको अनुकूलनमार्फत रक्तसञ्चार सुधार हुन्छ र तनाव हर्मोनको सन्तुलनमार्फत मानसिक दृढता

बढ्छ। हालका अनुसन्धानहरूले समर्थन गरेको यो सरल अभ्यासले स्वास्थ्य र विश्राम दुवैमा सहयोग गर्छ—अझ सशक्त र सन्तुलित जीवनका लागि एकपटक अवश्य प्रयास गर्नुहोस्।

यहाँ मेरा स्वास्थ्य-टिप ब्लगहरू हेर्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्: [Explore Ikigai को Science blog page](#)। साथै भिडियोहरू हेर्नुहोस्, मेरो YouTube च्यानल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) लाई सब्सक्राइब, फलो र सेयर गर्नुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Yankouskaya A, Williamson R, Stacey C, Totman JJ, Massey H. Short-Term Head-Out Whole-Body Cold-Water Immersion Facilitates Positive Affect and Increases Interaction between Large-Scale Brain Networks. *Biology (Basel)*. 2023;12(2):211. doi:10.3390/biology12020211.
2. Cain T, Brinsley J, Bennett H, Nelson M, Maher C, Singh B. Effects of cold-water immersion on health and wellbeing: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*. 2025;20(1):e0317615. doi:10.1371/journal.pone.0317615.
3. Kunutsor SK, Lehocski A, Laukkanen JA. The untapped potential of cold water therapy as part of a lifestyle intervention for promoting healthy aging. *GeroScience*. 2024;46(1):387-407. doi:10.1007/s11357-024-01295-w.
4. Ajijmaporn A, Chaunchaiyakul R, Pitsamai S, Widjaja W. Effect of Cold Shower on Recovery From High-Intensity Cycling in the Heat. *J Strength Cond Res*. 2019;33(8):2233-2240. doi:10.1519/JSC.0000000000003017.
5. Buijze GA, Siersevelt IN, van der Heijden BCJM, Dijkgraaf MG, Frings-Dresen MHW. The Effect of Cold Showering on Health and Work: A Randomized Controlled Trial. *PLoS ONE*. 2016;11(9):e0161749. doi:10.1371/journal.pone.0161749.
6. Shevchuk NA. Adapted cold shower as a potential treatment for depression. *Med Hypotheses*. 2008;70(5):995-1001. doi:10.1016/j.mehy.2007.04.052.
7. Knechtle B, Waśkiewicz Z, Sousa CV, Hill L, Nikolaidis PT. Cold Water Swimming-Benefits and Risks: A Narrative Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(23):8984. doi:10.3390/ijerph17238984.
8. Esperland D, de Weerd L, Mercer JB. Health effects of voluntary exposure to cold water - a continuing subject of debate. *Int J Circumpolar Health*. 2022;81(1):2111789. doi:10.1080/22423982.2022.2111789.