

کلینیک تخصصی اُزن تراپی



اوزونیک درمان



www.ozonikdarman.com

جهت آشنایی بیشتر با ما، آدرس شعبه‌ها
و شبکه‌های اجتماعی، این کد را اسکن فرمایید.



- ۳..... اُزُن چیست؟
- ۳..... تولید اُزُن برای کاربردهای پزشکی
- ۳..... اُزُن درمانی (اُزُن تراپی) چیست؟
- ۴..... تاریخچهی «اُزُن تراپی» در جهان
- ۴..... کاربردهای اُزُن تراپی به طور خلاصه
- ۵..... اثرات تنظیمی اُزُن بر سیستم ایمنی
- ۵..... اثرات اُزُن تراپی در بیماری‌های روماتیسمی
- ۵..... اثرات اُزُن تراپی در بهبود آلرژی
- ۵..... اثرات اُزُن تراپی در بیماری‌های تنفسی
- ۶..... اثرات اُزُن تراپی در بیماری‌های گوش و مشکلات شنوایی
- ۶..... اثرات اُزُن تراپی در مشکلات بینایی
- ۶..... اثرات اُزُن تراپی در عفونت‌های دهان و دندان
- ۶..... اثرات اُزُن تراپی در بیماری‌های روده‌ای، کولیت و پروکتیت
- ۶..... اثرات اُزُن تراپی در کبد چرب
- ۷..... اثرات اُزُن تراپی در بهبود گردش خون
- ۷..... اثرات اُزُن تراپی در بیماری‌های عفونی
- ۷..... اثرات ضدسرطان اُزُن تراپی
- ۷..... اثرات اُزُن تراپی در مشکلات مفصلی و عضلانی
- ۸..... اثرات اُزُن تراپی در دیسک کمر و تنگی کانال نخاعی
- ۸..... اثرات اُزُن تراپی در آرتروز مفاصل
- ۸..... اثرات اُزُن تراپی در آرتروز زانو
- ۹..... PRP چیست؟
- ۹..... فواید اُزُن تراپی برای سالمندان و افراد دیابتی
- ۱۰..... آیا اُزُن درمانی برای افراد سالم هم مفید است؟
- ۱۰..... جوانسازی پوست و سایر ارگان‌ها
- ۱۰..... تأثیرات اُزُن تراپی بر پوست
- ۱۰..... اثرات اُزُن تراپی در بیماری‌های مقاربتی و زنان
- ۱۱..... کاربرد اُزُن تراپی برای حفظ سلامت و بهبود عملکرد ورزشکاران
- ۱۱..... فواید اُزُن تراپی برای ورزشکاران
- ۱۱..... کاربرد اُزُن تراپی در آسیب‌های ورزشی
- ۱۲ و ۱۳..... روش‌های اُزُن تراپی
- ۱۴..... سونای اُزُن و فواید آن
- ۱۵..... منابع و ارجاعات علمی مورد استفاده در این کتابچه

اُزن چیست؟

اُزن یک مولکول گاز طبیعی است که از سه اتم اکسیژن O_3 تشکیل شده است. در حالیکه مولکول اکسیژن که بسیار پایدارتر از اُزن است، فقط از دو اتم اکسیژن تشکیل شده است. وجود همین اتم اضافی اکسیژن، علت ناپایدار بودن اُزن نسبت به اکسیژن است. در نتیجه اُزن به صورت خودبه خود به یک اتم اکسیژن و یک مولکول اکسیژن (O_2) تجزیه می شود. در سال ۱۸۴۰ کریستین فردریک شونبین این مولکول را برای نخستین بار به کار برد و کاربرد آن در دنیای پزشکی به ویژه از دهه هفتاد گسترش یافت. امروزه مراکز اُزن تراپی وسیعی در آلمان، ایتالیا، سوئیس، اسپانیا، روسیه، آمریکا، کانادا، کوبا، ژاپن و بسیاری کشورهای دیگر، تحت نظارت انجمن بین المللی اُزن تراپی به ارائه خدمات به بیماران مشغولند.

چگونه اُزن برای کاربردهای پزشکی تولید می شود؟



گاز اکسیژن خالص از یک لوله ی کریستال عبور داده می شود، درون این لوله وسیله ای وجود دارد که جرقه تولید می کند. انرژی الکتریکی، اتم های اکسیژن را از هم جدا کرده و به مولکول های اکسیژن متصل می کند، در نتیجه مخلوطی از گاز اکسیژن و اُزن به دست می آید.

اُزن درمانی چیست؟

اُزن تراپی یا اُزن درمانی به روش درمانی ای گفته می شود که جزو طب مکمل محسوب می شود. امروزه داروهای شیمیایی برای درمان و کنترل بسیاری بیماری ها، ناتوان است، از طرفی روش هایی مثل اُزن تراپی، اثرات مستقیم یا تسریع کننده بر درمان بیماری ها داشته اند و این امر باعث شده تا این روش ها به عنوان یک روش کمک درمانی موفق و بدون عارضه در جهان مطرح شوند.

در روش درمانی «اُزن تراپی» برای بهبودی و درمان بسیاری از بیماری ها، گاز، مایع یا محلول اُزن دار، از طریق خوراکی، تزریقی، پوستی و... وارد بدن بیمار می شود. اُزن خواص مختلفی دارد که از جمله آن ها می توان به خاصیت ضدالتهابی و میکروب کشی قوی، اثرات ضد درد، خواص ضد سرطان، خاصیت ترمیم کننده و جوان سازی آن اشاره کرد.

تاریخچه‌ی اُزن درمانی در جهان

حدود ۱۰۰ سال است که اُزن در اروپا در حوزه پزشکی و درمان استفاده می‌شود. هم‌اکنون اُزن درمانی در آلمان، ایتالیا، فرانسه، روسیه، رومانی، لهستان، جمهوری چک، مجارستان، یوگسلاوی، بلغارستان، ژاپن، سنگاپور، برزیل، کوبا، مکزیک، ۴ استان کانادا و ۱۴ ایالت آمریکا به‌طور گسترده در حال انجام است. در حال حاضر حدود ۳۰۰۰ مرکز فعال در ایتالیا و ۱۵۰۰ مرکز فعال در آلمان در حال اُزن‌تراپی می‌باشند و پزشکان متخصص و آموزش دیده در سرتاسر دنیا از این روش درمانی جهت درمان طیف وسیعی از بیماری‌ها استفاده می‌کنند.

کاربردهای اُزن‌تراپی به‌طور خلاصه

- بیماری‌های خودایمنی و رماتیسمی مانند: پسوریازیس، رماتیسم مفصلی، لوپوس، اسکلرودرما، MS و ...
 - آرتروز مفاصل (زانو و مهره‌ها)، دیسک کمر و گردن، دردهای عضلانی، ترمیم آسیب‌های ورزشی و سایر صدمات و التهابات بافتی
 - انواع آلرژی (تنفسی، پوستی و ...)
 - سینوزیت، آسم، برونشیت و سایر بیماری‌های ریوی
 - بهبود برونشیت و عوارض ریوی ناشی از آلودگی هوا و دود سیگار
 - بیماری معده و رود شامل گاستریت، کولیت و پروکتیت
 - کبد چرب و انواع هیپاتیت
 - پیشگیری از ایجاد و بهبود عوارض دیابت شامل: عوارض چشمی، کلیوی، قلبی - عروقی، پای دیابتی و ...
 - افسردگی، اضطراب و کاهش حافظه
 - جلوگیری از پیشرفت آلزایمر و حتی شروع آلزایمر در مواردی که سابقه‌ی فامیلی این بیماری وجود دارد.
 - بهبود کاهش بینایی به دلیل بالا رفتن سن (ماکولار دنژراسیون)
 - خستگی مزمن
 - کمک به درمان انواع سرطان و بهبود سریع عوارض شیمی‌درمانی و رادیوتراپی
 - انواع زخم
 - بیماری‌های عفونی شامل: عفونت‌های قارچی، باکتریایی، ویروسی، انگلی و ...
 - درمان عفونت‌های لثه و دندان
 - عفونت‌های دستگاه تناسلی زنان، اختلالات هورمونی و کیست‌های تخمدان
 - تبخال و زگیل ناحیه‌ی تناسلی
- و بسیاری بیماری‌های دیگر

اثرات تنظیمی اُزن بر سیستم ایمنی

غلظت پایین اُزن موجب افزایش سنتر سیتوکین‌هایی از کلاس‌های مختلف می‌گردد و در نهایت فعالیت سیستم ایمنی غیراختصاصی و نیز ایمنی سلولی و هومورال افزایش پیدا می‌کند و از این غلظت‌ها در درمان اختلالات ثانویه سیستم ایمنی استفاده می‌شود. از طرفی غلظت بالای اُزن نیز موجب متعادل کردن سیستم ایمنی می‌شود و از این غلظت‌ها می‌توان در درمان بیماری‌های خودایمنی مثل آرتریت روماتوئید، اسکلرودرما و ... کمک گرفت.

درمان التهاب و روماتیسم

اُزن خاصیت ضدالتهابی داشته و با تنظیم سیستم ایمنی موجب بهبود قابل توجه در بیماری‌های خودایمنی (مانند: پسوریازیس، لوپوس، روماتیسم مفصلی، ام‌اس، اسکلرودرما، کولیت اولسروز، بیماری کرون و...) می‌شود.

درمان پسوریازیس

بیماری پوستی پسوریازیس (psoriasis) یک بیماری خود ایمنی و مزمن پوستی است، که حدود ۱٪ - ۳٪ جمعیت به آن مبتلا می‌شوند. علائم آن معمولاً به صورت پلاک‌های قرمز و برجسته ظهور می‌یابد. درحال حاضر، روش اُزن‌تراپی که برای بیماران مبتلا به پسوریازیس تجویز می‌شود به طور شگفت‌انگیزی باعث تسکین علائم بیماری هزاران نفر در سراسر جهان شده است.

درمان آرتریت روماتوئید (روماتیسم مفصلی)

روماتیسم و التهاب مفاصل حالت‌های مختلفی از درد عضلات و سیستم اسکلتی را ایجاد می‌کنند. این بیماری‌ها در بسیاری از موارد باعث محدودیت‌های عملکردی نیز می‌شوند. در درمان این بیماری نیز، اُزن‌تراپی نتایج درمانی بسیار درخشانی داشته است.

درمان آلرژی

اُزن‌تراپی در درمان آلرژی‌های شدید و مقاوم به درمان بسیار مؤثر بوده و با انجام دقیق و دوز مناسب باعث کاهش علائم هرگونه آلرژی (پوستی، ریوی و...) می‌شود.

درمان اختلالات تنفسی

افراد مبتلا به هر نوع اختلال تنفسی، ممکن است نامزد خوبی برای درمان با اُزن باشند. اُزن‌درمانی با دادن اکسیژن بیشتری به خون، می‌تواند به کاهش فشار ریه‌ها کمک کند. ریه‌های انسان، مسئول تهیه اکسیژن برای خون هستند. اُزن‌درمانی موجب افزایش انعطاف‌پذیری گلبول‌های قرمز خون شده و موجب گردش بهتر آن در رگ‌های طولانی و باریک بدن می‌شود. بنابراین اُزن‌تراپی روش درمانی بسیار مؤثر در افراد مبتلا به آسم و بیماری مزمن انسداد ریوی (COPD)، انواع برونشیت و سینوزیت می‌باشد.

درمان بیماری‌های گوش

اُزن‌تراپی در درمان التهاب و عفونت‌های گوش، کاهش شنوایی، وزوز گوش و بیماری منیر با موفقیت به کار گرفته شده است.

درمان مشکلات بینایی

در افراد مسن، اختلالات عروقی می‌تواند روی چشم‌ها به‌صورت آتروفی و تغییرات دژنراتیو تأثیر بگذارد. معروف‌ترین حالت آن به‌صورت «تغییرات ماکولار وابسته به سن» می‌باشد که در مرکز شبکیه (جایی که تمرکز بینایی در بیشترین حد خود است) اتفاق می‌افتد.

علاوه بر نتایج مطالعات بالینی، مطالعات کلینیک چشم‌پزشکی دانشگاه سینه‌آ ایتالیا نشان داد که پس از اُزن‌تراپی به‌صورت اتوهموتراپی، ظرفیت بینایی بهبود یافت. این اثر می‌تواند حداقل ۶ تا ۸ ماه ادامه پیدا کند و ادامه درمان می‌تواند باعث بهبود بیشتر یا جلوگیری از بدتر شدن آن بشود.

درمان عفونت‌های دهان و دندان

التهاب لثه (ژنژیویت) از بیماری‌های بافت اطراف دندان و لثه است. این بیماری‌ها زمانی که التهاب و عفونت، بافت اطراف دهان را تخریب می‌کنند به وجود می‌آیند. از علائم شایع آنها، تورم، حساس بودن، قرمزی و نرمی لثه‌ها در اطراف دندانها است. اُزن‌تراپی یک روش درمانی بسیار مؤثر در بیماری‌های دهان و دندان از جمله آبسه‌ها و عفونت‌های دندان و التهاب‌های لثه (ژنژیویت) است که به صورت تزریق اُزن در بافت عفونی یا دهانشویه مکرر با آب اُزنه می‌باشد.

درمان بیماری‌های روده‌ای شامل کولیت و پروکتیت

استفاده از اُزن به صورت مقعدی با غلظت‌های متناسب در هر جلسه باعث بهبودی سریع پروسه‌های التهابی به‌خصوص در مراحل اولیه آن می‌شود.

درمان کبد چرب با اُزن‌تراپی

کبد چرب از نظر بالینی یک اختلال پایدار و شناخته شده است که در تعدادی از بیماران در صورت عدم درمان باعث از بین رفتن سلول‌های کبدی می‌شود و در نهایت سیروز کبدی ایجاد می‌شود. سیروز پیشرفته‌ی کبد نیاز به پیوند کبد دارد.

اُزن‌تراپی روش بسیار مؤثر و ثابت‌شده در پیشگیری و درمان کبد چرب می‌باشد.



اُزن تراپی در درمان اختلالات گردش خون

اختلالات خون‌رسانی شریانی شامل سردی اندام‌های تحتانی و درد آنها پس از پیمودن مسافتی کوتاه می‌باشد (پای سیگاری‌ها یا لنگش متناوب) اینها نشانه‌های خطر هستند. برای درمان این علائم حدود ۵ دهه است که از اُزن استفاده می‌گردد.

درمان بیماری‌های عفونی

اُزن طبی مشخصاً توانایی بسیار بالا در از بین بردن انواع باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها، انگل‌ها و تک‌یاخته‌ها دارد و از این رو برای ضدعفونی کردن زخم‌ها و نیز برای درمان بیماری‌های ناشی از عوامل عفونی به‌طور گسترده و مؤثر به کار برده می‌شود.

درمان کمکی سرطان

اُزن تراپی در کنار درمان‌های ضدسرطان (و گاه به تنهایی) روشی بسیار مؤثر در سرکوب و از بین بردن سلول‌های سرطانی (به‌ویژه در سرطان‌های پیشرفته) می‌باشد. در بدخیمی‌ها و کاهش عوارض شیمی‌درمانی و رادیوتراپی، از یک طرف اُزن مستقیماً سلول‌های سرطانی را از بین می‌برد و از طرف دیگر با تقویت سیستم ایمنی، توانایی بدن برای از بین بردن این سلول‌ها را افزایش می‌دهد.

استفاده از اُزن تراپی با فواصل مناسب در کنار شیمی‌درمانی یا رادیوتراپی موجب بازسازی سریع سلول‌های آسیب‌دیده و بهبود عوارض ناشی از درمان‌های ضدسرطان می‌شود.

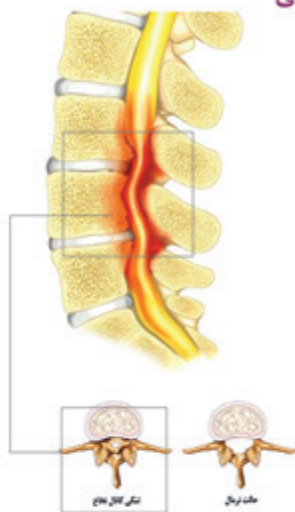
مشکلات مفصلی - عضلانی که اُزن تراپی برای آنها نتیجه‌بخش است:

- دردهای ناشی از دیسک کمر و گردن و تنگی نخاع
- آسیب‌دیدگی تاندون روتاتورکاف شانه و سایر مشکلات شانه
- آرتروز زانو، لگن و سایر مفاصل
- خار پاشنه
- سندروم تونل کارپال
- دردهای سیاتیکی
- آرنج تنیس‌بازان
- التهاب کف پا (فاشییت)
- التهاب مفصل گیجگاهی
- آسیب‌های حاد و مزمن ناشی از ورزش و سایر حوادث

اُزن خاصیت ضد میکروبی بسیار قوی دارد، به همین دلیل احتمال عفونت بعد از تزریق بسیار کم و نزدیک به صفر می‌باشد.

در حقیقت اُزن تراپی پاسخی است به تلاش‌های علم پزشکی به یافتن جایگزینی مناسب برای کورتون درمانی. سال‌هاست که ما در بسیاری از بیماران مجبوریم از کورتون جهت کاهش التهاب استفاده کنیم و خصوصاً در بیماران دیابتی و بیماران مسن به دنبال جایگزینی برای آن بوده‌ایم. اُزن یا گاز O₃ این رو را محقق کرده که ما بدون ضرر و با روشی بسیار سالم بتوانیم از منافع یک ماده ضدالتهاب بهره‌مند شویم.

درمان دیسک کمر و تنگی کانال نخاعی با اُزن تراپی



اصول درمان اُزن تراپی دیسک کمر بدین صورت است که اکسیژن سوم موجود در اُزن باعث کاهش التهاب در دیسک و بافت‌های اطراف آن می‌شود و این امر اندازه‌ی بیرون‌زدگی دیسک کمر را کاهش داده و به تبع آن دردهای ناشی از آن را کاهش می‌دهد. این کوچک شدن دیسک بیرون‌زده در این روش علاوه بر کاهش فشار وارد شده بر کانال نخاع، سبب بهبود گردش خون در فرد و در نتیجه باعث اکسیژن‌رسانی بهتر به ریشه‌های عصبی می‌شود. آمارها حاکی از آنند که تاکنون بیش از ۱۴ هزار نفر در اروپا با اُزن تراپی از مشکلات دیسک کمر خود خلاص شده‌اند. و بیماران در طی ۱۰ تا ۱۵ جلسه درمان با اُزن می‌توانند بهبودی فوق‌العاده‌ای را تجربه کنند.

درمان آرتروز مفاصل

اُزن با خاصیت ضدالتهابی خود باعث بهبود درد مفصل شده و همچنین با بهبود اکسیژن‌رسانی و جریان خون، باعث جلوگیری از تخریب بیشتر مفصل و کمک به بازسازی و ترمیم غضروف مفصلی می‌شود.

کنترل و درمان آرتروز زانو

گاز اُزن خواص ضدالتهابی قوی دارد و همچنین با مکانیسم افزایش اکسیژن‌رسانی و خون‌رسانی در فضای مفصلی و تحریک غضروف‌سازی باعث بهبود قابل توجه علایم و جلوگیری از پیشرفت و خوردگی بیشتر و تا حد زیادی ترمیم می‌شود. از این رو امروزه در دنیا استقبال پزشکان برای استفاده از این روش به سرعت در حال افزایش است. شایان ذکر است، اگر بیماری‌های التهابی و دژنراتیو مفاصل (آرتروز - آرتريت - را به سه دسته تقسیم کنیم، اُزن تراپی در مرحله‌ی یک و دو که هنوز دفرمیتی‌ها و تغییر شکل استخوانی رخ نداده است می‌تواند مؤثر باشد.

مطالعات اخیر نشان داده است که استفاده‌ی همزمان از اُزن و PRP در ترمیم مفاصل دچار آرتروز و سایر آسیب‌ها، اثر درمانی هر یک از این درمان‌ها به تنهایی را چندین برابر افزایش می‌دهد و نتایج درخشانی حاصل شده است.

PRP چیست؟

PRP یا پلاسما غنی‌شده از پلاکت، یک فرآورده خونی است که طی فرآیند جداسازی، از خون تازه و لخته‌نشده‌ی خود فرد تهیه می‌شود. پلاکت‌ها، سلول‌های خونی دیسکی‌شکل و بدون هسته هستند که در عملکردهای حیاتی از جمله انعقاد خون، التهاب، دفاع ضد میکروبی میزبان، رگ‌زایی و ترمیم زخم نقش دارند. به علت غنی بودن **PRP** از پلاکت‌های حاوی فاکتورهای رشد و کارایی فاکتورهای رشد در رگ‌زایی و بافت‌سازی و ... اگر **PRP** در موضعی از بدن تزریق شود، موجب تحریک و شروع پروسه بافت‌سازی در آن خواهد شد. به طور مثال اگر در کنار فولیکول مو تزریق شود باعث رویش مجدد و طبیعی مو می‌گردد، در پوست باعث تجدید ساختار آن، کلاژن‌سازی و رفع چین و چروک و خطوط می‌شود. تزریق **PRP** در استخوان باعث ترمیم شکستگی شده و در مفاصل، غضروف‌سازی را تحریک نموده و تا حد زیادی موجب بهبود آرتروز می‌شود.



فواید آژن تراپی برای سالمندان و افراد دیابتی

افراد مسن از بهبود اکسیژن‌رسانی، تحریک سلول‌های سیستم ایمنی، فعال‌سازی آنتی‌اکسیدان‌های بدن و از بین بردن رادیکال‌های آزاد ناشی از آژن‌تراپی سود می‌برند. آژن‌تراپی از طریق بهبود اختلالات گردش خون مغزی همانند کاهش تمرکز، کاهش عملکردهای شناختی، ضعف در راه رفتن و سرگیجه می‌تواند باعث بهبود حال عمومی و ارتقاء کیفیت زندگی این افراد گردد.

درمان اختلالات گردش خون محیطی با

آژن‌تراپی به‌ویژه در سالمندان باعث بهبود عملکرد ذهنی و جسمی آنان می‌گردد و نیز در افراد مبتلا به دیابت، موجب بهبود گردش خون محیطی شده، علایم نوروپاتی در اندام‌ها را کاهش داده و از وقوع عواقبی همچون زخم‌های دیابتی و سایر عوارض خطرناک دیابت مانند کاهش بینایی، کاهش عملکرد کلیه و ... به نحو بسیار مؤثری جلوگیری می‌نماید. به علاوه با بهبود متابولیسم عمومی بدن، تقویت سیستم ایمنی و ارتقاء عملکرد اعضای مختلف به‌خصوص کبد، در کنترل بهتر قند و کاهش میزان داروهای مصرفی اثرات شایان توجه دارد.

آیا اُزن درمانی برای افراد سالم هم مفید است؟

درمان با اُزن در افراد سالم برای تقویت سیستم ایمنی، جوان‌سازی و حفظ جوانی پوست و تمام ارگان‌های داخلی، پیشگیری از سرطان و عوارض بیماری‌ها، مفید و مؤثر است.

اُزن‌تراپی در زیبایی و جوان‌سازی پوست و سایر ارگان‌ها

اُزن با افزایش اکسیژن‌رسانی به بافت‌ها و افزایش قابل توجه آنتی‌اکسیدان‌ها در کل بدن، خاصیت قوی ضدپیری داشته و باعث جوان‌سازی پوست و سایر ارگان‌ها می‌شود.

تأثیرات اُزن‌تراپی بر پوست

- از بین بردن چروک‌های صورت و جای جوش
- شاداب کردن و جوان‌سازی پوست
- کلاژن‌سازی و لیفت صورت
- از بین بردن سیاهی و گودی زیرچشم
- از بین بردن لک، کک و مک
- از بین بردن سلولیت



بیماری‌های مقاربتی و زنان که با اُزن‌تراپی درمان می‌شوند:

- عفونت‌های واژینال مقاوم به درمان (قارچی، باکتریایی و...): اُزن‌درمانی در ریشه‌کنی انواع عفونت‌های واژینال شدید و/یا مقاوم به درمان بسیار مؤثر است.
 - بیماری‌های التهابی و عفونت‌های لگنی.
 - کیست تخمدان و بیماری پلی کیستیک تخمدان (PCO)
 - اختلالات هورمونی در یائسگی
 - التهاب و زخم‌های دهانه رحم
 - تبخال ناحیه تناسلی و زگیل ناحیه تناسلی
- و بسیاری از بیماری‌های دیگر...

نقش اُزن تراپی در حفظ سلامت ورزشکاران

برای حفظ سلامتی و درمان ورزشکاران روش‌های زیادی وجود دارد. البته در کشور ما اُزن تراپی در این زمینه چندان شناخته شده نیست. با این روش جهت حفظ سلامتی و افزایش عملکرد و توانایی ورزشکاران، افق جدیدی ایجاد شده است.

اُزن تراپی نه تنها در درمان بسیاری از بیماری‌ها نقش بسیار واضح و شناخته شده‌ای دارد بلکه در افراد سالم نیز با افزایش ظرفیت اکسیژن‌گیری بدن، باعث می‌شود اکسیژن فراوانی به تمام اندام‌ها برسد و به این طریق تولید ATP (عامل تولید انرژی در سلول‌ها) را افزایش می‌دهد.

اُزن تراپی عملکرد سیستم ایمنی بدن را به سطح ایده‌آل می‌رساند. به‌علاوه، ظرفیت آنتی‌اکسیدان در بدن افزایش می‌یابد، در سایه آن فرد خود را در بالاترین درجه، دینامیک، بدون استرس، انرژی و راحت حس می‌کند.

اُزن تراپی نه تنها قدرت ورزشکار، بلکه عملکرد وی را بهبود خواهد داد. به‌ویژه در ورزش‌هایی که به استقامت زیادی نیاز است و مدت زمان مسابقات طولانی است، (مانند: فوتبال، بسکتبال، والیبال، دو ماراتون، دوچرخه‌سواری) در زمان مسابقه سلول‌های ورزشکاران فوری و به‌وفور نیاز به اکسیژن دارند، اُزن تراپی می‌تواند این کار را به شکل ایده‌آل انجام دهد.

بسیاری از تیم‌های اروپایی قبل از انجام بازی‌های مهم و حساس با هدف افزایش عملکرد و استقامت ورزشکاران خود، ده جلسه اُزن تراپی تجویز می‌کنند. در استفاده از اُزن تراپی برای ورزشکاران دو روش حائز اهمیت است. روش اول: اتوهموتراپی و روش دوم: سونای اُزن.

فواید اُزن تراپی برای ورزشکاران

- افزایش اکسیژن‌رسانی به تمام بافت‌ها و سلول‌های بدن.
- افزایش سطح انرژی در بدن.
- پیشگیری و درمان سرماخوردگی و آنفلوانزا با افزایش سیستم ایمنی بدن.
- جلوگیری از دردهای عضلانی پس از فعالیت‌های سنگین.
- برطرف کردن نیاز به مصرف هورمون‌های مصنوعی.
- کاهش تورم و درد ناشی از آسیب‌های ورزشی و تسریع روند بهبود آسیب‌ها.

نقش اُزن تراپی در آسیب‌های ورزشی

اُزن در بدن (به صورت اتم و مولکول اکسیژن) روند بهبود بافت‌ها به ویژه بافت‌های عضلانی — اسکلتی را سرعت می‌بخشد، این اثر در مورد آسیب‌های حاد غضروف، تاندون و ماهیچه‌ها بسیار سریع و بارز است. در این موارد گاز اُزن به صورت مستقیم در مفاصل یا بافت‌های آسیب‌دیده تزریق می‌شود.

روش‌های اُزن‌تراپی

اتوهمو تراپی مازور

این روش یکی از محبوب‌ترین و مؤثرترین روش‌های اُزن‌تراپی است. در این روش ۵۰ تا ۲۵۰ میلی‌لیتر از خون بیمار در یک سیستم بسته وارد ست مخصوص تزریق خون شده و با میزان مشخصی اُزن ترکیب می‌شوند. به این ترتیب اُزن با گلبول‌های سفید و قرمز واکنش نشان داده و باعث فعال شدن متابولیسم آن‌ها می‌گردد. سپس خون فعال شده با اکسیژن، بلافاصله به صورت تزریق وریدی به خود فرد بازمی‌گردد.



اتوهمو تراپی مینور

در این روش ۵ تا ۱۰ میلی‌لیتر از خون خود بیمار پس از ترکیب با اُزن به صورت عضلانی به خودش تزریق می‌شود. اتوهمو تراپی مینور برای درمان انواع آلرژی و جوش‌های پوستی مفید است.



اُزن‌تراپی از طریق استنشاق

از دیگر راه‌های اُزن‌تراپی استنشاق است. اُزن نباید مستقیماً استنشاق شود ولی اگر ابتدا از روغن زیتون خام عبور داده شود، حباب‌های تولیدشده از این روش می‌تواند استنشاق شود. این روش برای درمان سینوزیت‌های آلرژیک و عفونی و عفونت‌های ریوی ناشی از باکتری یا ویروس مفید است. درمان برای ۲ تا ۶ هفته به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در روز، معمولاً کافی است.

تزریق داخلی مفصلی اُزن

تزریق داخل مفصلی اُزن برای درمان بیماری‌های التهابی مفاصل (آرتریت، آرتروز) به‌طور معمول در کلینیک‌های اُزن‌تراپی مورد استفاده قرار می‌گیرد و تأثیرات قابل توجه و اثبات‌شده‌ای دارد.

اُزن‌تراپی از طریق پوست

تزریق مستقیم و زیرپوستی اُزن برای رفع جای جوش، چروک و خط لبخند و ... به کار می‌رود. این روش هیچ عارضه‌ای ندارد، چراکه در آن از اکسیژن فعال برای کلاژن‌سازی و ترمیم بافت‌ها استفاده می‌شود.

روغن زیتون اُزن‌دار به صورت مصرف موضعی حدود صد سال استفاده شده و سودمندی آن برای مشکلاتی نظیر آکنه، بریدگی، کبودی، سوختگی، اگزما، آفتاب‌سوختگی، عفونت پوستی و غیره اثبات شده است.

اُزن تراپی از طریق واژن

در موارد بیماری‌های التهابی اعضای داخل لگن (ادنکسیت، اندومتریس، پارامتریس، پلوپوریتونیت) و بیماری‌های التهابی و عفونی در مجاری تناسلی زنان از طریق وارد کردن اُزن در واژن با حجم‌های متفاوت و دوزهای مختلف بر اساس نوع بیماری به کار می‌رود.

اُزن تراپی از طریق گوش

دمیدن اُزن در گوش که برای درمان التهاب و عفونت‌های گوش، کاهش شنوایی، وزوز گوش و بیماری منیر به کار می‌رود.

اُزن تراپی از طریق مثانه

برای درمان عفونت‌های ادراری مقاوم به درمان، التهاب مثانه، فیستول و سرطان مثانه به کار می‌رود.

اُزن تراپی از طریق مقعد

در بیماری‌های التهابی روده و سایر کولیت‌ها، هموروئید، آنال فیشر و نیز درمان بیماری‌های سیستمیک و ویروسی کمک‌کننده است. این روش در شرایط خاص می‌تواند جایگزین اتوهموتراپی ماژور شود.

تزریق موضعی اُزن

تزریق اُزن به صورت موضعی برای درمان گرفتگی‌های عضلانی، عفونت‌ها و آسیب‌های موضعی (کشیدگی تاندون، شکستگی و...) به کار می‌رود.

تماس مستقیم اُزن با پوست

در این روش، اندام‌ها در کیسه‌هایی که اُزن وارد آن می‌شود قرار می‌گیرد. از این روش برای بهبود سریع انواع زخم و عفونت‌های سطحی (مثل عفونت‌های دیابتی و مانند آن) استفاده می‌شود.

خوردن آب یا روغن حاوی اُزن

آب یا روغن اُزنه به صورت خوراکی در درمان آسیب‌ها، زخم‌ها و عفونت‌های گوارشی (شامل زخم روده و اثنی‌عشر، عفونت اچ‌پلوری و...) بسیار کارآمد می‌باشد.

سونای اُزن

برای بهره‌گیری از فواید سونای اُزن فرد به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در کابینی می‌نشیند به گونه‌ای که سر و گردن بیرون کابین است. حرارت و بخار باعث باز شدن منافذ پوست و افزایش جریان خون به پوست شده و بستر را برای ورود و نفوذ اُزن از عروق سطحی پوست به تمامی اندام‌های بدن فراهم می‌کند.



فواید سونای ازن

- افزایش جریان خون پوست و ایجاد قوام مناسب و لطافت بیشتر پوست، همراه رفع سلولیت
- افزایش جریان خون به تمام بافت‌ها و تک‌تک سلول‌ها
- تقویت سیستم ایمنی و افزایش مقاومت بدن در برابر انواع عفونت
- پاکسازی رگ‌های خونی و سیستم لنفاوی
- سم‌زدایی بدن با پاکسازی عروق لنفاوی



سونای ازن

قوی‌ترین و مؤثرترین
روش شناخته‌شده‌ی سم‌زدایی است.

- تقویت سیستم قلبی عروقی
 - از بین بردن افسردگی و اضطراب و ایجاد نشاط و طراوت
 - بهبود دردهای مفصلی و عضلانی
 - در ورزشکاران موجب بهبود درد و عملکرد عضلات بعد از تمرین یا مسابقه می‌شود. (با اکسید کردن اسید لاکتیک جمع‌شده در ماهیچه‌ها موجب نرمی و انعطاف‌پذیری ماهیچه‌ها می‌شود).
 - باعث تقویت عملکرد مغز و حافظه می‌شود.
 - سوزاندن ۴۵۰ تا ۶۰۰ کیلوکالری در هر جلسه‌ی ۳۰ دقیقه‌ای سونا (که برابر است با ۴۵ دقیقه بازی فوتبال / ۴۰ دقیقه تنیس / ۳۰ دقیقه بالارفتن از پله)
 - تحریک بدن به تولید بیشتر انرژی از مواد غذایی و در نتیجه کمتر شدن ذخایر چربی بدن
 - روش بسیار مؤثری است برای سرکوب و از بین بردن سلول‌های سرطانی
 - درمان مؤثر سندرم خستگی مزمن
- و فواید بسیار دیگر

References

- ▶ The use of ozone in medicine, Germany, ODREI, 2007: 1-176. Viebahn-Hänsler, R.
- ▶ Guía para el uso médico del ozono. Fundamentos terapéuticos e indicaciones, Aepromo, Madrid, 2011 Schwartz, A., Martínez-Sánchez, G. and Re, L. et al,
- ▶ Ozone selectively inhibits growth of human cancer cells, Science, 1980, 209: 931-933. Sweet, F., Kao, M. S., Lee, S. C., Hagar, W. L. and Sweet, W. E.,
- ▶ The role of ozone/oxygen in clindamycin-associated enterocolitis in the Djungarian hamster (*Phodopus sungorus sungorus*), Lab Anim, 1986, 20: 41-48. Schulz, S.,
- ▶ Inactivation of human immunodeficiency virus type 1 by ozone in vitro, Blood, 1991, 78: 1882-1890. Wells, K. H., Latino, J., Gavalchin, J. and Poiesz, B. J
- ▶ Ozone A New Medical Drug, Dordrecht, The Netherlands, Springer, 2005: 295. Bocci, V.,
- ▶ Ozone Therapy: A Clinical Study on the Pain Management, International Journal of Ozone Therapy, Re, L., Martínez-Sánchez, G., Malcangi, G., Mercanti, A. and Labate, V., 2008, 7: 37-44.
- ▶ General mechanism of action of ozone therapy and mechanism in pain treatment, Rev. Soc. Bocci, V. Esp. Dolor, 2005, 12: 24-36.
- ▶ Therapeutic efficacy of ozone in patients with diabetic Martinez-Sanchez, G., Al-Dalain, S. M., Menendez, S., Re, L., Giuliani, A., Candelario-Jalil, E., Alvarez, H., Fernandez-Montequin, J. I. and Leon, O. S. foot, Eur J Pharmacol, 2005, 523: 151-161.
- ▶ Effects of ozone oxidative preconditioning on nitric oxide generation and cellular redox balance in a rat model of hepatic ischaemia-reperfusion, Liver Ajamieh, H. H., Menendez, S., Martinez-Sanchez, G., Candelario-Jalil, E., Re, L., Giuliani, A. and Fernandez, O. S., Int, 2004, 24:55-62.
- ▶ Ozone therapy effects on biomarkers and lung function in asthma -Hernandez Rosales, F. A., Calunga Fernandez, J. L., Turrent Figueras, J., Menendez Cepero, S. and Montenegro Perdomo, A., Arch Med Res, 2005, 36: 549-554.
- ▶ Evaluation of immunological parameters and tolerability in normal volunteers receiving ambulatory autohaemotherapy Bocci, V., Luzzi, E., Corradeschi, F. and Paulesu, L: 5, Biotherapy, 1993, 7: 83-90.
- ▶ Studies on the biological effects of ozone: 8. Effects on the total antioxidant status and on interleukin- 8 production, Mediators Inflamm Bocci, V. Valacchi, G, Corradeschi, F. and Fanetti, G 1998, 7: 313-317.
- ▶ A metaanalysis of the effectiveness and safety of ozone treatments for herniated lumbar discs ,Steppan, J., Meaders, T., Muto, M. and Murphy, K. J., J Vasc Interv Radiol, 2010, 21: 534-548.