



درمان‌های شگفت (۴)

آب درمانی (هیدروتراپی)

مؤلفان:

مهندس میترا قاسمی

کارشناس ارشد و محقق گیاهان دارویی و طب مکمل

دکتر حسین ستاورز

دانشجوی فوق دکترای بیوتکنولوژی کشاورزی

سرشناسه	فلسفی، میترا، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	آب درمانی (هیدروتراپی)/مولفان میترا قاسمی، حسین ستاورز.
مشخصات نشر	مشهد: انتشارات مرنديز، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهري	۱۹۴ ص.
فروست	درمان‌های شگفت؛ ۴.
شابک	978-600-106-223-0 : 978-600-106-223-0: دوره
وضعیت فهرست نویسی	فهیپا
موضوع	آب درمانی
موضوع	تمرین (ورزش) در آب -- خواص درمانی
موضوع	آب -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
شناسه افزوده	ستاورز، حسین، ۱۳۴۲ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۱ ۲۲۲ ق/ RM۸۱۱
رده بندی دیویی	۶۱۵/۸۵۳
شماره کتابشناسی ملی	۲۹۶۹۰۱۱



نشر ماراندیز

درمان‌های شگفت (۴)

آب درمانی (هیدروتراپی)

مؤلفین:

مهندس میترا قاسمی

دکتر حسین ستاورز

چاپ: دقت

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۱

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۶-۱۹۰-۵

شابک دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۶-۲۲۳-۰

نشانی: مشهد، میدان تختی، خیابان آبکوه ۷، دانشسرای ۸، شماره ۹۰

تلفن: ۷۲۷۷۴۵-۰۵۱۱-۷۲۷۷۴۵، دورنگار: ۰۵۱۱-۷۲۵۱۳۰۲

دفتر تهران، تلفن: ۶۶۹۴۴۱۶۴

www.marandiz.com

این کتاب با حمایت شرکت تولید آب معدنی سقای کوهستان منتشر شده است

فهرست مطالب

۷	چکیده
۱۱	پیشگفتار
۱۳	فصل اول
۱۳	آب و آب درمانی
۱۳	از نگاه مذهب و تاریخ
۱۵	مقدمه
۱۵	آب در قرآن کریم
۱۸	تشکیل آب و چرخه‌ی آب
۲۰	حیات بخش بودن آب
۲۰	برکت آب
۲۰	طهارت آب
۲۱	صرفه جویی در مصرف آب
۲۱	جریان آب
۲۲	فراوانی آب
۲۳	مغوارایی آب
۲۴	ریزش آب
۲۴	آب در تشبیهات قرآنی
۲۵	آب درمانی در قرآن کریم
۲۶	ارزش و اهمیت آب در روایات اسلامی
۲۹	آب در کشور ایران
۳۱	مراسم سنتی و اسلامی ایرانیان در رابطه با آب
۳۱	آب پاشی هنگام ورود عروس
۳۱	آب پاشیدن بر روی قبر
۳۱	آب در امثال و حکم
۳۵	تاریخچه‌ی آب درمانی
۴۵	فصل دوم
۴۵	خواص و فواید آب
۴۷	اهمیت آب در طبیعت
۴۸	گردش آب در طبیعت
۴۸	اهمیت آب در بدن
۴۹	فواید آب برای بدن انسان
۵۱	میزان آب مورد نیاز برای بدن
۵۲	عوامل موثر بر میزان آب مورد نیاز در افراد
۵۳	منابع دیگر برای تامین آب بدن
۵۴	نوشیدن بیش از حد آب
۵۵	زمان مناسب برای نوشیدن آب
۵۶	نوشیدن آب در زمان غذا خوردن
۵۷	حصول اطمینان از نوشیدن آب کافی در هر روز
۵۸	اهمیت نه‌شدن آب در فعالیت‌های ورزشی

۵۹	لزوم نوشیدن آب در تابستان
۶۰	اهمیت آب در سلامت پوست
۶۱	تأمین رطوبت پوست
۶۱	کم آبی پوست
۶۲	مکانیسم کم آبی پوست
۶۳	تفاوت خشکی و کم آبی پوست
۶۴	اهمیت نوشیدن آب در لاغری
۶۷	کم آبی بدن
۶۷	علل پدید آمدن کم آبی در بدن
۶۸	علائم کم آبی (دهیدراتاسیون بدن)
۷۱	فصل سوم
۷۱	بهداشت و سلامت آب آشامیدنی
۷۳	مقدمه
۷۴	ناخالصی‌های آب
۷۵	املاح موجود در آب
۷۵	مس (Cu)
۷۶	روی (Zn)
۷۶	سرب (Pb)
۷۷	آرسنیک (As)
۷۸	آهن (Fe)
۷۸	منگنز (Mn)
۷۹	کادمیم (Cd)
۷۹	سelenیم (Se)
۷۹	آلومینیوم (Al)
۸۰	جیوه (Hg)
۸۰	کلسیم و منیزیم (Ca و Mg)
۸۰	سیانور (CN ⁻)
۸۰	کلرورها و سولفات‌ها
۸۱	ید (I)
۸۱	فلوئور (F)
۸۱	آمونیاک، نیتریت و نیترات آنها
۸۲	آب سالم و پاکیزه
۸۲	ویژگی‌های آب سالم
۸۳	آلودگی آب
۸۴	اثرات جوشاندن آب لوله کشی
۸۵	آب سخت
۸۵	تغییرات سختی آب
۸۶	انواع سختی آب
۸۶	فواید آب سخت
۸۸	زیان‌های آب سخت
۸۹	رفع سختی آب
۸۹	نیترات‌ها و آلودگی آب‌های آشامیدنی با آن‌ها

۸۹	نیترات در گیاهان
۹۰	نیترات به عنوان آلاینده
۹۰	خطرات نیترات برای سلامتی انسان
۹۲	روش‌های کاهش میزان نیترات آب آشامیدنی
۹۳	نکات مهم در خصوص نیترات آب
۹۳	آشنایی با دستگاه‌های تصفیه آب
۹۵	انواع دستگاه‌های تصفیه آب
۹۵	معایب محدودیت‌های دستگاه‌های تصفیه آب
۹۶	نتیجه گیری
۹۷	فصل چهارم
۹۷	آب درمانی خوراکی
۹۹	مقدمه
۹۹	آب درمانی خوراکی انحصاری
۱۰۰	مزیت‌های آب درمانی خوراکی انحصاری
۱۰۲	زیان‌های آب درمانی خوراکی
۱۰۴	آب درمانی خوراکی نامحدود
۱۰۴	روش‌های آب درمانی خوراکی نامحدود
۱۰۷	فصل پنجم
۱۰۷	آب درمانی خارجی و ورزش‌های آبی
۱۰۹	مقدمه
۱۱۰	آب درمانی موضعی با آب سرد
۱۱۱	آب درمانی موضعی با آب داغ
۱۱۲	آب درمانی موضعی متناوب با آب داغ و سرد
۱۱۲	مزایای آب درمانی خارجی
۱۱۳	موارد کاربرد آب درمانی
۱۱۴	شرح پاره‌ای از مشکلات قابل بهبود با آب درمانی خارجی
۱۱۴	کم خوابی
۱۱۴	کمردرد
۱۱۵	ام اس
۱۱۵	موارد آب درمانی برای ورزشکاران
۱۱۶	ورزش‌های آبی
۱۱۷	فواید ورزش‌های آبی
۱۱۸	ورزش در آب برای چه کسانی مناسب‌تر است؟
۱۱۹	انواع ورزش‌های قابل اجرا در استخر
۱۲۳	شنا در آب
۱۲۴	شنا در اسلام
۱۲۴	فواید شنا کردن در آب
۱۲۷	فصل ششم
۱۲۷	آشنایی با خصوصیات و فواید
۱۲۷	نوشتن آب معدنی
۱۲۹	مقدمه
۱۲۹	آب آشامیدنی (فرا معدنی)

۱۳۰	آب‌های معدنی
۱۳۰	بسته بندی آب‌های معدنی
۱۳۱	ضد عفونی آب‌های معدنی با استفاده از ازن
۱۳۲	ظروف بسته بندی آب‌های معدنی
۱۳۳	وضعیت فعلی تولید و مصرف آب‌های معدنی بسته بندی شده در کشور
۱۳۴	توصیه‌های مهم در خصوص مصرف آب‌های معدنی
۱۳۷	فصل هفتم
۱۳۷	چشمه‌های آب گرم
۱۳۹	چشمه‌های آب گرم
۱۴۰	بهره برداری از چشمه‌های آب گرم
۱۴۱	آب گرم در گویش‌های ایرانی
۱۴۲	خواص درمانی چشمه‌های آب گرم
۱۴۳	تقدس چشمه‌های آبگرم
۱۴۵	شگفتی‌های چشمه‌های آب گرم
۱۴۶	ترکیبات چشمه‌های آب گرم
۱۴۶	خواص فیزیکی و شیمیایی آب‌های گرم
۱۴۶	ترکیبات آب معدنی
۱۴۶	طبقه بندی آب‌های معدنی و چشمه‌های آب گرم
۱۵۰	شستشو و استحمام در چشمه‌های آب گرم
۱۵۲	بحران آب معدنی
۱۵۲	محدودیت‌های شستشو در آب‌های معدنی
۱۵۲	آشنایی با چشمه‌های مهم آب گرم ایران
۱۵۳	چشمه‌های معدنی استان اردبیل
۱۵۸	چشمه‌های معدنی استان آذربایجان شرقی
۱۶۳	چشمه‌های آب گرم استان آذربایجان غربی
۱۶۷	چشمه‌های معدنی خراسان بزرگ
۱۶۷	آبگرم معدنی کاریز (کاشمر)
۱۷۵	چشمه‌های معدنی استان هرمزگان
۱۸۸	چشمه‌های آب معدنی گیلان
۱۹۱	چشمه‌های آب معدنی استان یزد
۱۹۲	آب گرم مرتضی علی
۱۹۳	منابع فارسی
۱۹۳	منابع انگلیسی
۱۹۴	سایت‌های مورد استفاده

چکیده

آب مهم‌ترین ماده حیات و پیچیده‌ترین ترکیب جهان خلقت به شمار می‌آید. قدرت و نفوذ آب آن را سرآمد مایعات کرده است و در مجموع بیش از سه چهارم سطح کره‌ی زمین یعنی ۱۴۶۰ میلیون کیلومتر مکعب را پوشانده است.

در یک تعریف ساده، هرگونه بحالچه و مداوا به کمک آب را "هیدروپاتی" یا "آب درمانی" می‌گویند. تاریخچه آب درمانی را می‌توان از ابتدای خلقت موجودات دانست؛ زیرا حیوانات وحشی که از غریزه‌ی ذاتی و خدادادی برخوردارند هرگاه که دچار بیماری می‌شوند از روش امساک درخوردنی‌ها و نوشیدن بیشتر آب استفاده می‌کنند تا بدن آنها مشکل و بیماری را برطرف نمایند و سپس شروع به خوردن غذا می‌کنند. درمان بیماری‌ها با آب یکی از قدیمی‌ترین روش‌های پذیرفته شده توسط نژادهای بدوی است. آنها به سمت آب به دلیل آن که از طبیعت منشاء گرفته است جلب می‌شدند. امروزه، آب درمانی روشی نوین، مجرب، و تایید شده در درمان بیماری‌ها است. این روش درمانی دارای فلسفه عمیقی است که از تصور ذاتی پدیده‌های عالم هستی پیروی می‌کند.

آب درمانی بر درمان طبیعی بیماری‌ها و اصل نظافت و پاکسازی عمیق جسم از تمام سموم و عوامل بیماری‌زا استوار است. این شیوه برای پیشگیری و درمان بسیاری از مشکلات جسمی و روحی قابل توصیه است. انواع روش‌های

آب درمانی را می‌توان به دو دسته‌ی آب درمانی داخلی (خوراکی) و آب درمانی موضعی تقسیم بندی کرد.

آب درمانی داخلی (خوراکی) به دو صورت اعمال می‌شود که عبارتند از آب درمانی خوراکی انحصاری و آب درمانی خوراکی نامحدود. در روش اول فرد طی مدت زمان مشخصی از خوردن هر گونه ماده‌ی غذایی اجتناب می‌کند و تنها آب می‌نوشد. در روش دوم همان گونه که از نامش پیداست محدودیت غذایی وجود ندارد و تنها فرد باید در طول هر شبانه روز و در زمان‌های مشخص حجم معینی آب بنوشد. هیدروتراپی خارجی یا آب درمانی موضعی، درمان بیماری‌ها با استفاده قرار گرفتن در آب و همچنین انجام ورزش‌های آبی است. هدف هیدروتراپی موضعی خارج کردن سمومی از بدن است که می‌توانند موجب درد مفاصل و التهاب شوند. همچنین این درمان در کنترل بیماری‌های مزمن از قبیل رماتیسم مفاصل و رماتیسم استخوان‌ها کارساز است. به طور خلاصه می‌توان گفت که در این روش، تاثیرات درمانی آب به واسطه اثری است که آب روی پوست بدن دارد. هیدروترمال تراپی استفاده از آب با حرارت مانند وان‌های داغ یا چشمه‌های آب گرم است.

در این جلد از مجموعه "درمان‌های شگفت" با نقش‌های گوناگون آب در حفظ سلامت بدن و چگونگی استفاده از این عنصر حیاتی جهت پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها آشنا خواهید شد. همچنین این کتاب حاوی اطلاعات مفیدی در خصوص آب‌های معدنی و همچنین چشمه‌های آب گرم ایران می‌باشد.