



www.Ketab.ir

تأثیر محیط و طبیعت بر بدن

مؤلفان:

سعید کاملی

دکتر حمیدرضا جلیلی

حمید نعمتیان

محدثه افراز

زهرا سادات فاطمی جلیلی

عنوان و نام پدیدآور	: تاثیر محیط و طبیعت بر بدن / مولفان سعید کاملی... (او دیگران).
مشخصات نشر	: قم: چاپکو، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۵۳ ص.: مصور (رنگی).
شابک	: 978-622-708023-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: مولفان سعید کاملی، حمیدرضا جلیلی، حمید نعمتیان، زهرا سادات فاطمی جلیلی، محدثه افراز.
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۲۵۱] - ۲۵۳.
موضوع	: انسان -- اثر محیط زیست
موضوع	: Human beings -- Effect of environment on
موضوع	: ورزش
موضوع	: Sports
موضوع	: طبیعت -- شفابخشی
موضوع	: Nature, Healing power of
شناسه افزوده	: کاملی، سعید، ۱۳۶۸-
رده بندی کنگره	: GF۵۱
رده بندی دیویی	: ۳۰۴/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۲۶۷۴۷۹



انتشارات چاپکو
شماره مجوز: ۱۳۶۵۱

تاثیر محیط و طبیعت بر بدن

نویسندگان:	سعید کاملی، حمیدرضا جلیلی
ناشر:	حمید نعمتیان، زهرا سادات فاطمی جلیلی، محدثه افراز
صفحه آرا:	چاپکو
طرح جلد:	زهرا سادات مونسوی
ناظر چاپ:	محمود سماواتی
نوبت و سال چاپ:	محسن تشری
چاپ:	۱۳۹۹ - اول
تیراژ:	اصیل
قطع و تعداد صفحات:	۱۰۰ جلد
قیمت:	وزیری / ۲۵۴
	۵۰۰۰۰ ریال

ISBN: 978-622-7080-23-0

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۸۰-۲۳-۰

فهرست مطالب

پیشگفتار..... ۱۵

فصل اول - انسان و طبیعت

رابطه انسان و طبیعت در اسلام..... ۱۹

آثار روانی طبیعت بر انسان..... ۲۰

طبیعت تابلوی آرامش بخش..... ۲۱

طبیعت و سلامت جسم و روان..... ۲۲

تأثیر ارتباط طبیعت با بهبود شرایط بهداشت روان در محصلان..... ۲۸

کودکان و طبیعت..... ۲۸

گردش و پیاده روی در طبیعت همراه با کودکان..... ۲۹

چه زمانی این گردش‌ها آغاز کنیم؟..... ۳۰

چه مسافتی را می‌توانیم با هم طی کنیم؟..... ۳۰

تأثیر طبیعت در پرورش توانایی ذهن کودک..... ۳۳

رشد کودک..... ۳۳

تجربه‌های شناختی و احساسی..... ۳۴

مهارت‌های فیزیکی و بالا بردن اعتماد به نفس..... ۳۴

آزمایشگری..... ۳۴

بهبود یادگیری..... ۳۴

امکان یادگیری تجربی..... ۳۵

تکامل خلاقیت..... ۳۵

محیط مناسب برای بازی..... ۳۵

ضرورت دوستی با طبیعت برای کودکان..... ۳۷

- ۳۹..... کودکان هم می‌خواهند از طبیعت بیشتر بدانند
- ۴۱..... مدارس طبیعت در ایران
- ۴۲..... تاریخچه طبیعت گردی و حضور در طبیعت
- ۴۲..... انواع طبیعت گردی
- ۴۹..... مزایای دیگر رفتن به طبیعت چیست؟
- ۵۰..... فعالیت بدنی، آمادگی جسمانی، تندرستی و طول عمر
- ۵۱..... حضور در طبیعت
- ۵۴..... کمک به ADHD
- ۵۵..... اثرات احتمالی ضد سرطان
- ۵۵..... سالمندان در طبیعت

فصل دوم - ورزش در طبیعت

- ۶۵..... انسان و ورزش در طبیعت
- ۶۹..... توسعه پایدار
- ۷۳..... فواید ورزش در طبیعت
- ۷۴..... برتری ورزش در طبیعت به ورزش‌های سالنی
- ۷۶..... ورزش در فضای باز و تأثیر آن بر سوزاندن چربی
- ۷۷..... انگیزه خود را برای ورزش افزایش دهید
- ۷۸..... سوزاندن کالری اضافی
- ۸۳..... فواید عمومی ورزش در طبیعت

فصل سوم - کوه‌پیمایی / کوه‌نوردی

- ۸۷..... اهمیت کوه، کوه روی و سیر تاریخی آن
- ۸۹..... فواید کوه‌ها به روایت قرآن
- ۹۰..... انواع کوه‌ها
- ۹۱..... فواید و تأثیرات مفید کوه‌نوردی و کوه‌روی برای بدن انسان
- ۹۴..... تأثیر ورزش کوه‌نوردی بر اندام‌های داخلی بدن

- تأثیر کوه‌نوردی در جلوگیری از بیماریهای قند خون (دیابت) ۹۴
- تأثیر کوه‌نوردی در از بین رفتن چربی بدن ۹۵
- تأثیر کوه‌نوردی در زیاد شدن میزان خون در عضلات ۹۵
- تأثیر کوه‌نوردی بر تقویت فعالیت قلب ۹۵
- فواید کوه‌پیمایی برای کاهش وزن ۹۶
- تأثیرات ورزش در ارتفاعات بر بدن ورزشکاران ۹۶
- تأثیر ارتفاع بر عضله ۹۹
- مزایای اثبات شده کوه‌پیمایی ۱۰۰
- چرا کوه‌نوردی تأثیر بهتری بر زنان دارد؟ ۱۰۱
- کوه‌پیمایی برای سالمندان ۱۰۲
- توصیه برای استفاده بهتر از ورزش کوه‌نوردی ۱۰۲
- مهارت‌های روان شناسانه در کوه‌نوردی ۱۰۳
- کوه‌نوردی و خواب ۱۰۴
- کوه‌نوردی و پیشگیری از بیماری‌های جسمی ۱۰۶
- توصیه‌های مهم ۱۱۱

فصل چهارم - جنگل نوردی

- تعریف ۱۱۵
- طبقه‌بندی از نظر پیدایش ۱۱۶
- جنگل‌نوردی، تفریحی فراموش شده ۱۱۶
- نقش و اهمیت جنگل‌ها بر سلامتی ۱۱۷
- ورزش ضد افسردگی؛ پیاده روی در جنگل و طبیعت ۱۱۸
- اثر مثبت جنگل روی کودکان ۱۱۸
- حضور در جنگل ۱۱۹
- اثرات احتمالی ضد سرطانی جنگل ۱۲۰
- تقویت سیستم ایمنی بدن ۱۲۱

- تأثیر جنگل درمانی بر فشارخون و سلول‌های سرطان ۱۲۱
- اثرات احتمالی ضد سرطان ۱۲۲
- تقویت سیستم ایمنی بدن ۱۲۳
- بهبود سلامت روان ۱۲۴
- کاهش خطر مرگ زودرس ۱۲۴
- بوستان‌های شهری ۱۲۵
- وجود فضاهای سبز اهمیت ویژه‌ای برای ساکنان شهرها دارد ۱۲۶
- اثرات مثبت و شفا بخش سرسبزی پارک‌ها ۱۲۷
- منفعت حضور کودکان در محیط آزاد و بوستان‌ها ۱۲۷
- اثرات روحی و روانی فضای سبز بر کیفیت زندگی شهری ۱۲۸
- خصوصیات رنگ سبز ۱۳۱
- آثار فیزیولوژیک رنگ سبز ۱۳۱
- بیماری‌هایی که رنگ سبز (بوستان‌ها و جنگل) به بهبود آنها کمک می‌کند ۱۳۳

فصل پنجم - کویر

- فصل حضور در کویر ۱۳۷
- پوشش کویر نوردان ۱۳۷
- زیبایی کویر ۱۳۸
- کویر نوردی ۱۴۰
- ۱۰ دقیقه پیاده روی ماسه در کویر ۱۴۱
- درمان بیماری با ماسه‌های کویر ۱۴۱
- اروپایی‌ها شیفته روان درمانی در کویر ایران هستند ۱۴۲
- قلبی سالم از فواید دویدن روی ماسه ۱۴۳
- دیگر فواید دویدن روی شن‌های نرم ۱۴۴
- سوختن کالری بیشتر ۱۴۴
- مقاومت را افزایش می‌دهد ۱۴۴

تأثیر کمی روی مفاصل دارد.....	۱۴۵
نکاتی که باید برای حفظ امنیت خودتان در ذهن داشته باشید.....	۱۴۵
پتانسیل‌های درمانی کویر.....	۱۴۶
نمک درمانی.....	۱۴۶
خورشید درمانی (حمام آفتاب).....	۱۴۷
شن درمانی.....	۱۴۸
مکان‌های کویری جهت درمان.....	۱۴۸
صحرای سیوا در غرب مصر.....	۱۴۸
تپه‌های شنی ریگان و ماسه بادی فردوس رفسنجان.....	۱۴۹

فصل ششم - آب / دریا

چرا ورزش در آب؟.....	۱۵۳
پزشکان ورزش در آب را به دلایل زیر تجویز می‌کنند.....	۱۵۳
تناسب و سلامت جسم.....	۱۵۳
رهایی از تنش.....	۱۵۳
آسایش.....	۱۵۴
آب درمانی.....	۱۵۵
آب درمانی.....	۱۵۵
دریا.....	۱۵۷
برخی از فواید حضور در دریا.....	۱۵۷
عناصر عمده موجود در آب دریا.....	۱۵۸
فواید تنفس هوای دریا.....	۱۵۹
تقویت سیستم ایمنی بدن با شنا کردن در آب دریا و سرد.....	۱۵۹
فواید آب دریا برای پوست.....	۱۶۰
دریا درمانی (تالاسوتراپی) چیست؟.....	۱۶۱
آب دریا و دریا درمانی از دیدگاه طب ایرانی-اسلامی.....	۱۶۴

۱۶۶.....	روش‌های دریا درمانی.....
۱۶۶.....	۱- شن درمانی:.....
۱۶۶.....	۲- درمان به وسیله باد :.....
۱۶۶.....	۳- درمان به وسیله آفتاب.....
۱۶۶.....	کاربردهای دریا درمانی.....
۱۷۱.....	مزایای دریا درمانی نسبت به آب درمانی.....
۱۷۲.....	هشدار.....
۱۷۲.....	پیاده روی در ساحل ماسه‌ای.....
۱۷۳.....	تقویت عضلات پا.....
۱۷۳.....	سوزاندن کالری.....
۱۷۴.....	تاریخچه آب‌های معدنی و گرم.....
۱۷۵.....	دسته بندی آب‌های معدنی.....
۱۷۷.....	چشمه‌های آبگرم و معدنی.....
۱۷۸.....	چشمه‌هایی شفابخش.....

فصل هفتم - حضور در طبیعت برفی

۱۸۱.....	ورزش در طبیعت برفی.....
۱۸۱.....	از ورزش کردن در هوای سرد نهراسید.....
۱۸۱.....	فواید ورزش در هوای سرد.....
۱۸۱.....	افزایش استقامت و قدرت بدنی.....
۱۸۳.....	نقش تغذیه در سرما.....
۱۸۳.....	توصیه‌های مهم هنگام ورزش کردن در هوای سرد.....
۱۸۴.....	امکانات ورزشی‌تان را نسبت به هوا بررسی کنید.....
۱۸۴.....	از یخ زدگی و کاهش دمای بدن جلوگیری کنید.....
۱۸۴.....	وضعیت هوا را بررسی کنید.....
۱۸۴.....	آثار مثبت بازی‌های زمستانی بر رشد کودکان.....

از ساخت آدم برفی تا پرتاب گلوله.....	۱۸۵
فایده یک روز برفی برای سلامت.....	۱۸۶
خط قرمز ورزش در هوای سرد برای مبتلایان به آسم.....	۱۸۷

فصل هشتم - طبیعت درمانی

طبیعت درمانی.....	۱۹۱
فواید روحی و ذهنی.....	۱۹۴
فواید قلبی و مبارزه با استرس.....	۱۹۴
اختلال کمبود توجه (ADD) و بیش فعالی (ADHD).....	۱۹۴
بهبود کیفیت خواب و طول عمر.....	۱۹۴
چگونه طبیعت بر سلامتی شما اثر می‌گذارد؟.....	۱۹۵
چرا و چگونه بیرون رفتن و طبیعت باعث سلامتی می‌شود؟.....	۱۹۹
ویتامین D.....	۱۹۹
ورزش.....	۱۹۹
هوای تازه.....	۲۰۰
سلامت چشم.....	۲۰۱
چرخه سالم بدن.....	۲۰۱
فواید اثبات شده طبیعت درمانی.....	۲۰۱
طبیعت درمانی روشی مؤثر برای پیشگیری از دیابت و چاقی در کودکان.....	۲۰۲
ورزش درمان اصلی افسردگی / از پیاده روی در جنگل تا تمرین یوگا.....	۲۰۲
رابطه ورزش با تن و روان.....	۲۰۲
نقش ورزش در پیشگیری از ابتلا به افسردگی.....	۲۰۳
رابطه هورمون‌ها در بیماری افسردگی و ورزش.....	۲۰۴
هورمون کورتیزول.....	۲۰۵
هورمون سروتونین.....	۲۰۵
هورمون اندروفین.....	۲۰۵

- نوراپی نفرین..... ۲۰۶
- شرایط ورزش برای درمان افسردگی..... ۲۰۶
- ورزش‌های مناسب برای درمان افسردگی..... ۲۰۷
- دویدن..... ۲۰۷
- پیاده روی در جنگل و طبیعت..... ۲۰۸
- یوگا..... ۲۰۹
- طبیعت به درمان کودکان مبتلا به اوتیسم کمک می‌کند..... ۲۱۰

فصل نهم - تغذیه در طبیعت

- تغذیه مناسب در طبیعت..... ۲۱۹
- دستگاه‌های مخصوص آشپزی..... ۲۲۵
- چه مقدار غذا باید به همراه داشته باشید؟..... ۲۲۶
- تحقیقی درباره ارتباط بین روغن زیتون و تراکم انرژی برای حفظ وزن..... ۲۲۷
- برای صبحانه..... ۲۲۷
- آشپزی در مسیر کوهنوردی بدون نیاز به دستگاه ویژه..... ۲۲۷
- ظهر..... ۲۲۹
- تهیه غذا در خانه (یا بدون نیاز به آماده سازی)..... ۲۲۹
- تهیه غذا، در هنگام صبح و یا تهیه آسان و سریع، در طول مسیر..... ۲۲۹
- شب..... ۲۳۰
- برونی ها..... ۲۳۱
- همه چیز درباره نوشیدن آب در کوهپیمایی (آب در طبیعت گردی)..... ۲۳۳
- همه چیز درباره نوشیدن آب در کوهپیمایی..... ۲۳۳
- مقدار مناسب نوشیدن آب در کوهپیمایی..... ۲۳۳
- منابع آب آشامیدنی در کوهنوردی..... ۲۳۴
- مدیریت آب بدن در کمپ‌های کویری..... ۲۳۵
- مدیریت آب بدن در کمپ‌های کویری..... ۲۳۵

۲۳۵	 رطوبت بدن در بیابان
۲۳۶	 جلوگیری از کم شدن آب در بدن
۲۳۶	 آب بدن
۲۳۶	 همراه داشتن آب به میزان کافی
۲۳۶	 رطوبت بدن
۲۳۷	 روش نوشیدن آب
۲۳۷	 سهمیه بندی کردن آب

فصل دهم - ورزش و محیط زیست

۲۴۲	 اثرات ورزش بر محیط زیست
۲۴۵	 راهکارها و پیشنهادات
۲۴۶	 رابطه ورزش در طبیعت و محیط زیست
۲۴۷	 ورزش در طبیعت و توسعه پایدار محیط زیست
۲۴۹	 دوستی کودکان با طبیعت زمینه ساز محافظت از محیط زیست
۲۵۱	 منابع

پیشگفتار

طبیعت یعنی هر آنچه خداوند مهربان به ما عطا کرده است. از سرسبزی و زیبایی کوه و دشت و دمن تا دریا و غروب و خورشید و بسیاری از چیزهای دیگر که زبان قادر به گفتن آن نیست. طبیعت گلی است که ما از روی خودخواهی آن را از اصلش جدا می‌کنیم، تا زیبایی و عمر کوتاهش را کوتاه‌تر کنیم. طبیعت همان دریایی است که از زیبایش استفاده می‌کنیم، از جزر و مدش زیبایی طبیعت را بیشتر حس می‌کنیم، اما پس از ترک کردن دریا و ساحل هر آنچه را دور ریختنی است، در آن جا رها می‌کنیم، با اینکه می‌دانیم این کار ناپسند است، ولی آن را انجام می‌دهیم و از همه بدتر زمانی است که برای تفریح خود زباله‌ها را در طبیعت رها می‌کنیم، اما نمی‌دانیم چه آثار بدی برای خودمان دارد. صدای طبیعت همچون آهنگ دلنواز روح ما را تازه می‌کند و به ما زندگی دوباره می‌بخشد. صدای شرشر آب صدای جیک جیک گنجشک‌ها و صدها صدای دیگر که از آن لذت می‌بریم. ما انسان‌ها طبیعت را بسیار دوست داریم، ولی از همه موجودات بیشتر به آن آسیب می‌زنیم ما باید برای طبیعت مانند هر موجود زنده دیگری احترام بگذاریم و برای آن ارزش قائل باشیم. یادمان باشد که ما در برابر نعمت‌های خداوند مسئول هستیم و خداوند از ما درباره آن نعمت‌ها بازخواست می‌کند. خداوند کمک کن تا قدر طبیعت را بهتر و بیشتر بدانیم.

بسیاری از ما روزهای کاریمان را در فضاهای بسته، زیر نور چراغ‌های مهتابی و در برابر کامپیوترها سپری می‌کنیم، بعد از آن به خانه می‌رویم و زیر نور صفحه تلویزیون، به خیال خود ذهن و جسم‌مان را استراحت می‌دهیم. کارهای روزمره شهری فرساینده هستند. آنچه را که این محیط‌های مصنوعی از انسان می‌گیرند، طبیعت به او باز می‌گرداند.

اجزا طبیعت نه تنها باعث شگفتی و زیبایی هستند بلکه می توان با آنها بازی کرد، و در ارتباط و هماهنگی با آنها بود. بالا رفتن از درخت نسبت به بالا رفتن از پله هیجان بیشتری دارد. رفتن به آبی دریا همیشه بیشتر از یک استخر شاداب کننده است. صخره، زمین، شن و ماسه همگی می توانند ابزارهای ورزشی-انگیزشی باشند.

در حالی که ورزش های فضای باز همواره راحت ترین نوع نیستند، اما اهمیت زیادی دارند. ورزش کردن در طبیعت نه تنها بدن را قوی می کند، بلکه ذهن و روح را نیز جلا می بخشد. تنها به فضای مصنوعی باشگاه دل خوش نکنید. به طبیعت بروید و بوی صحرا را احساس کنید، غرق در آنها شوید و با این جهان جادویی همراه شوید.

سعید کاملی