

بسم الله الرحمن الرحيم

www.ketab.ir

توريسم درمانی در طبيعت

گردآورنده آروين آبادی



سرشناسه

آبادی، آروین، ۱۳۷۶ -

عنوان و نام پدیدآور

توریسم درمانی در طبیعت / آروین آبادی.

مشخصات نشر

قم: هنر آواز، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری

۱۰۰ ص: مصور، نمودار؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک

978-622-94096-1-9

وضعیت فهرست نویسی

فیفا

موضوع

گردشگری پزشکی -- ایران -- نمونه پژوهی

Medical tourism -- Iran -- Case studies

یوگا -- خواص درمانی -- ایران -- نمونه پژوهی

Yoga -- Therapeutic use -- Iran -- Case studies

۵/۷۹۲RA

رده بندی کنگره

۱۰۹۵۵/۳۶۲

رده بندی دیویی

۸۶۵۹۵۵۳

شماره کتابشناسی ملی

اطلاعات رکورد کتابشناسی فیفا

عنوان: توریسم درمانی در طبیعت

مؤلف: آروین آبادی

ناشر: هنر آواز

چاپخانه: چاپخانه متین

صحافی: متین

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۰۹۶-۱-۹

قیمت: ۲۹۵۰۰۰ ریال

مرکز پخش: تهران، اشرفی اصفهانی، ابتدای اسکندرزاده، مرکز فرهنگی

آفرینش ۴۴۰۹۶۴۲۹ - ۰۲۱

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۴	چرایی و علت تحقیق، تبیین شکاف بین وضعیت موجود و مطلوب
۶	انگیزه، نتایج احتمالی در سطوح سازمانی، منطقه ای، ملی و یا جهانی
۱۱	حجم نمونه و روش نمونه
۱۱	منابع و روش جمع آوری داده ها
۱۲	روش تجزیه و تحلیل داده ها
۱۲	تعریف واژه های کلیدی
۱۳	یوگا
۱۴	مراقبه
۱۴	مدی تیشن
۱۵	عطر درمانی
۲۲	طبیعت درمانی
۲۳	باز کردن چاکرای کف پا به کمک طبیعت
۲۳	پوتین
۲۴	چگونه غذا بخوریم؟
۲۴	یون های منفی
۲۵	نحوه عملکرد یون های منفی
۲۶	فواید یون منفی
۲۷	نمک، هرم درمانی
۲۷	نمک درمانی
۲۹	هرم درمانی
۳۱	رنگ و سنگ درمانی
۳۳	سنگ های قیمتی، کریستال ها و فلزات

۳۷	سه خصوصیت اساسی کریستال ها
۴۰	چه موقع نباید از کریستال استفاده نمود
۴۶	درمان و پراتا
۴۶	سر درد
۴۷	سر درد میگرنی
۴۸	دندان درد
۴۸	پیوره
۴۹	شکستگی استخوان: پراتای نارنجی - زرد
۵۰	ضرب دیدگی
۵۱	کوفتگی (له شدگی)
۵۲	آسیب دیدگی پشید
۵۲	جلوگیری از خونریزی: پراتای آبی
۵۳	مسمومیت غذائی
۵۴	شفای درمانگر
۵۷	آب درمانگر
۵۹	نحوه تهیه آب درمانگر
۶۰	مقدار مصرفی آب درمانگر
۶۰	آب تمیز و پاک کننده
۶۱	مقدار مصرفی آب درمانگر:
۶۱	روغن درمانگر
۶۴	تکنیک حمام آفتاب
۶۶	سرگرمی با درمانگر
۶۷	راهکارهایی که درهای مدی تیشن را می گشایند
۶۸	درمان روح

۷۰.....	راز سلامتی.....
۷۰.....	حمام نمک فرنگی.....
۷۱.....	احتیاط.....
۷۱.....	نیروهای درمانی زمین.....
۷۳.....	ماسک گل.....
۷۵.....	حمام گل.....
۷۶.....	ناتوانی جنسی.....
۷۷.....	خوددرمانی پرانایی برای ناتوانی جنسی.....
۷۸.....	تکنیکهای اساسی در درمان پرانایی.....
۷۹.....	رها کردن کار.....
۸۰.....	مراقبه درمانی به چه اقلشاری کمک می کند.....
۸۰.....	فرآیند مراقبه درمانی.....
۸۲.....	مراقبه درمانی به مددجویان.....
۸۲.....	تجارب درمانی در مراقبه درمانی.....
۸۵.....	هدف درمان (درمانگر) در مراقبه درمانی.....
۸۶.....	ریشه‌های مراقبه درمانی.....
۸۷.....	جوشانده و دم کرده.....
۸۷.....	جوشانده.....
۸۸.....	دم کرده.....

مقدمه

امروزه در زندگي روزمره به تجربه مي بينيم که سلامت کامل و حقيقي حيات بعد از دوران طفوليت به ندرت حفظ مي شود و حتي شاهد آن هستيم که انسان روز به روز از طبيعت ذاتي خودش دورتر مي شود. به اين معني که ما بدون اينکه خود، آگاه باشيم تضمين سلامتي خود را به خطر مي اندازيم. ما اوقات گرانبهائي را دور از اشعه گرانبخش آفتاب با نشستن اجباري در گوشه اي مي گذرانيم. با خوردن سريع و نجويدۀ غذاهاي طبخ شده بدون اينکه فرصت کافي براي استراحت داشته باشيم و بدون اينکه عضلات را براي مدتي آزادانه رها کنيم عدم استنشاق هواي تازه و عدم استفاده از مواد غذايي طبيعي همه و همه مواردی هستند که اينکه قانون اول براي ورود به بوکا و مديتيشن رهايي آن دسته از چيز هايي است که براي حفظ سلامتي مضرند (جمله بازنگري شود). حتي در صورتي که بدن با ايجاد درد اظهار شکايت مي کند با خوردن مسکن ها اين علامت هاي مهم بدن را خاموش مي کنيم ولي ميتوان از روش هاي ديگري نيز براي درمان اين سر درد نيز استفاده کرد و همچنين با حضور در طبيعت ميتوان اين تاثيرات مثبت را دو چندان نمود. در حالي که شايد همين درد پيش آگاهي اين باشد که زيان غير قابل جبراني در هر کدام از اعضا در حال وقوع است يا گاه با هماهنگ نگ داشتن کليه سيستم بدن قادر است سلامت بدن را تضمين کند. شخص بعد از چند سال پس از ناخوشي هايي مانند استرس، خستگي، افزايش فشارخون هاي عصبي، بي خوابي، دردهاي رماتيزمي و غيره قادر است سلامتي را مجدداً به دست آورد. بسياري از بيماري هايي که ما از آن رنج مي بريم در اثر عدم

استفاده طولانی و یا استفاده نابه‌جا از سیستم‌های حیاتی بدن است. امروزه ورزش یکی از اصول مدافع سلامتی می‌باشد ولی یوگا سیستمی بی‌همتا است. یوگا علم کهن با پشتوانه فلسفی دارای جنبه‌های کاربردی فراوان و قابلیت‌های بسیار است. چنان که مطابق با زندگی امروزی بوده و قابل استفاده می‌باشد. یوگا لغت سانسکریت است. واژه یوگاه^۱ از فعل یوگج مشق شده که به معنی اتحاد و یگانگی است. یوگا همچنین به معنای تعادل و هماهنگی جسم و ذهن و روان است. حرکات یوگا دارای اهمیت ویژه‌اند و طبق قواعد و اصول خاصی طراحی شده‌اند.

حرکات یوگا هماهنگی بین عمل تنفس و بدن را انجام می‌دهند بنابراین تمرکز و آگاهی را بر جسم و ذهن به وجود می‌آورند. ریشه تمامی حرکات آن الهام گرفته از طبیعت و حیوانات است. تمرکز در یوگا نقش اساسی دارد و تکنیک‌های مختلف در آن بر اساس دو اصل مهم آگاهی و تنفس انجام می‌شود. تجارب شخصی و علمی یوگا نشان داده است که سیستم ذهن و مغز بر بدن اثر مستقیم دارد. زمانی که ذهن حساس باشد حساسیت آن بر سیستم گوارشی و گردش خون اثر می‌گذارد و یک سیل ناآرام کننده را به وجود می‌آورد که از دیدگاه بسیار با اهمیت تلقی می‌گردد. زیرا این ناآرامی بر اعضای بدن قلب و روان اثر می‌گذارد. در انجام یوگا فعالیت اعصاب پاراسمپاتیک بیشتر و سمپاتیک کمتر می‌شود در نتیجه آرامش در فرد افزایش می‌یابد. در یوگا از نظر فیزیکی تکنیک‌های مختلف بر جسم و ذهن تاثیرات متفاوتی را دارا هستند.