

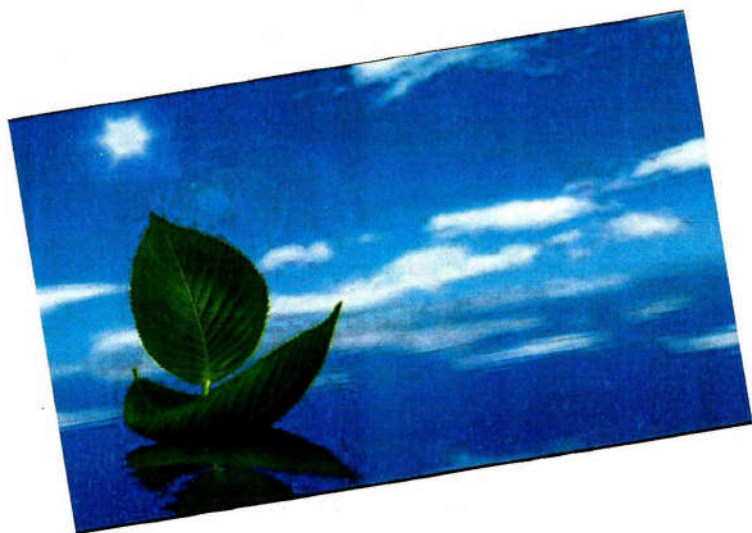


مجتمع علمی فرهنگی سپهر اندیشه

www.resalat.edu.af

ریاست معارف ولایت هرات
مجتمع علمی فرهنگی سپهر اندیشه
هفتمین همایش کاوشگران جوان
موسسه تعلیمی خصوصی رسالت (۵)

آب درمانی



اعضای گروه :

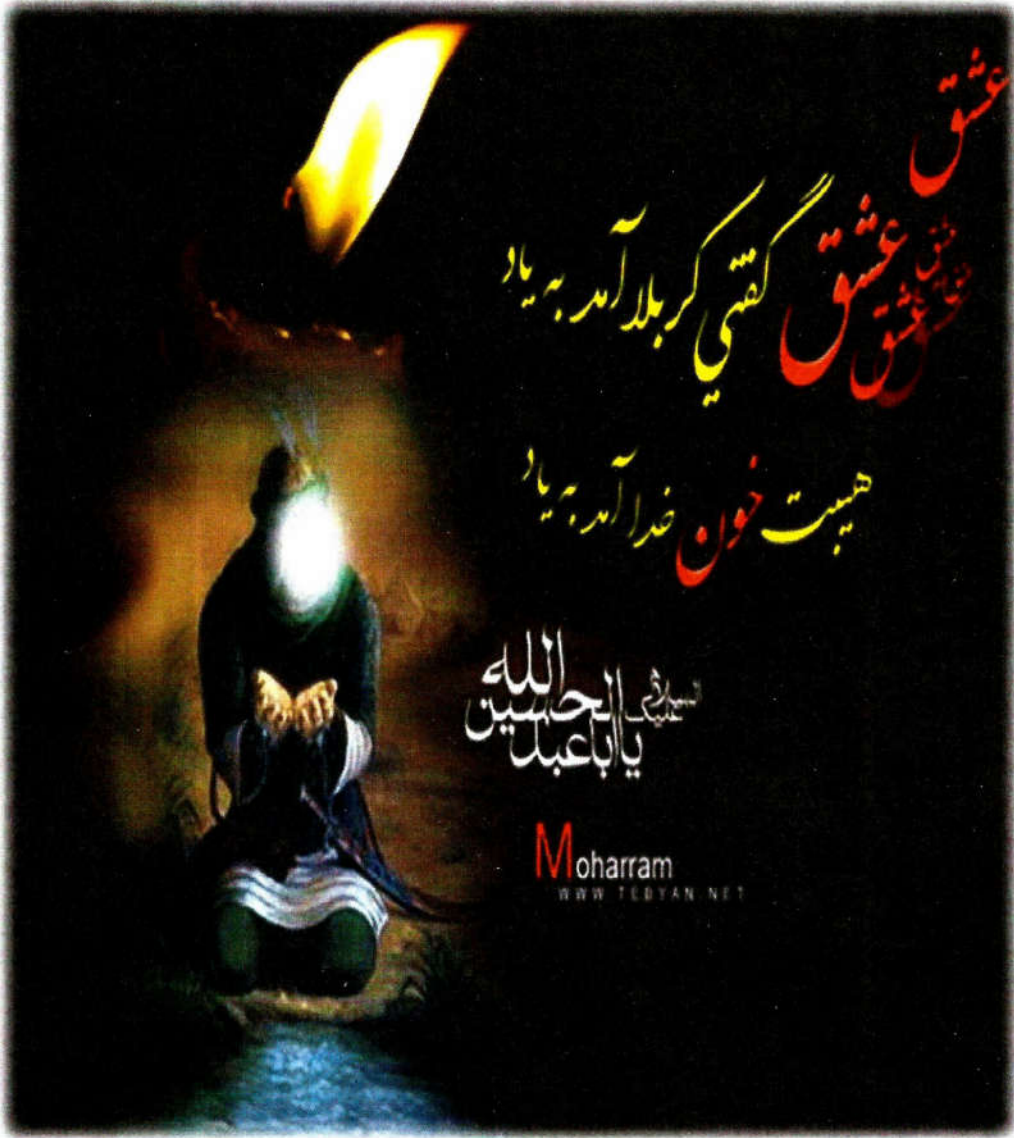
سمیه محمدی

مزگان اصغری

سمیرا عرب زاده



تقدیم به سالار شهدا



فهرست مطالب

- بیشگفتار ب
- مقدمه ج
- آب چیست؟ ۷
- آب درمانی چیست؟ ۸
- چاپوب نظری آب درمانی ۱۰
- ما بوسیله آب درمانی می توانیم ۱۱
- مراحل اجرای آب درمانی ۱۲
- روش اجرای آب درمانی ۱۳
- مزایای آب درمانی ۱۴
- محدودیت های روش آب درمانی ۱۶
- انواع آب درمانی ۱۷
- آب درمانی صبحگاهی ۱۹
- نظریه ها در درمان انواع سرطان ها و بیماری های لاعلاج ۲۱
- درمان کمر درد با آب درمانی ۲۲
- برخی تکنیک های استخر درمانی ۲۴
- آب و رژیم ۲۷
- نتیجه گیری ۳۰
- منابع و ماخذ ۳۱

پیشگفتار:

نیاز وحس کنجکاوی، انسان هارا از دیر باز بر آن می داشت تا به ناشناخته ها دست یابند و زیست گاه خود را از نزدیک مورد شناسایی و بر رسی قرار دهند همگام با گسترش جامع بشری، برایین تلاش افزوده شد تا به حدی که در امید است ارائه ما مورد پسند حضار گرامی دانش پژوهان قرار گیرد تا بر انجام وظیفه علمی خویش مفتخر باشیم قدر مسلم آن است که استقبال فرهنگیان و فرهنگ دوستان از این گونه آثار و همچنین رهنمایی و ارشاد مشتاقان و صاحب نظران ما رابر آن خواهد داشت تا بیش از بیش بر تلاش خود بیفزاییم و در رسیدن به هدف های عالیتری چون تهیه و هرگونه رهنمایی رابا آغوش باز استقبال کنیم عصر حاضر به جایگاه والا و شایسته دست یافت به همین ترتیب برآن شدیم تا در رابطه با آب درمانی تهیه کنیم اگر این تحقیق ما کم کاسته داشت ما را مورد عفو خویش قرار دهید.

مقدمه

هیدروتراپی به عنوان آب درمانی در گذشته توسط ایرانی ها و ژاپنی ها . مصری ها و یونانی ها با توجه به خواص بسیار آب درمانی مورد توجه بوده و به فراوانی استفاده میشده است. شاید آسان ترین و راحت ترین وسیله ای که ورزشکاران و مردم برای رفع خستگی . کسالت و بدست آوردن آرامش و راحتی از آن استفاده میکنند آب باشد. گرفتن دوش آب گرم پس از ورزش و مسابقه . یا پس از انجام کارهای سنگین روزانه تقریباً یک امر طبیعی و عادی است که تمام بازیکنان و افراد آگاهانه یا بدون آگاهی از آن استفاده میکنند. آرامش یعنی در موا آب درمانی یک روش عامه پسند است و به خلاف اکثر روشهای دیگر رفع خستگی عضلانی با رضایت و خوشنودی ورزشکاران توأم می شود. با تمام مزایا در مورد آب درمانی باید گفت : با شناخت و آگاهی از تاثیرات فیزیولوژیکی و درمانی آب به آسانی و راحتی میتوان از آن استفاده کرد. هیدرو تراپی آب درمانی به شکل امروزی آن را شاید بتوان مدیون دکتر جان فلویئر انگلیسی دانست. شاید استفاده از آب در موارد درمانی و رفع خستگی در ورزشکاران و به دست آوردن آرامش جسمی و روحی قدمتی معادل قدمت زندگی بشر داشته باشد.

آب چیست؟

آب نوعی ماده مرکب است که از دو عنصر اکسیژن و هیدروژن ساخته شده است. آب را جزو دسته مخلوطها طبقه‌بندی نمی‌کنند، چون خواص آب نه به خواص هیدروژن شبیه است و نه به خواص اکسیژن. از ترکیب دو اتم هیدروژن و یک اتم اکسیژن، یک مولکول آب بوجود می‌آید. یک قطره آب دارای تعداد بی شماری مولکول آب می‌باشد. آب تنها ماده ای است که در طبیعت به هر سه حالت جامد، مایع و گاز وجود دارد. ابرها در آسمان، موج دریا، کوه یخی، توده های یخی در دل کوه ها و منابع آبی زیرزمینی تنها چند شکل از آب می‌باشند. طی اعمال تبخیر، میعان، انجماد و ذوب، آب مرتباً از حالتی به حالت دیگر تبدیل می‌شود. این پدیده تبدیل آب را چرخه بزرگ آب می‌نامند. از آنجا که بارندگی در صنعت کشاورزی و همچنین برای خود بشر بسیار با اهمیت است، اهمیت آب در زندگی آب خواص مهمی دارد که در زندگی ما بسیار با ارزشند. از جمله: حلال بسیار خوبی است. چگالی بالایی دارد و جالب این که وقتی یخ می‌زند یا حرارت می‌بیند، چگالی آن کاهش می‌یابد. گرمای تبخیر آب بالاست. یعنی برای تبدیل مقدار کمی آب به بخار، گرمای زیادی لازم است. این خاصیت برای بدن ما بسیار با اهمیت می‌باشد. گرمای اضافی بدن با تبخیر تنها مقدار کمی از آب بدن از طریق منافذ پوست تعریق کاسته می‌شود.



آب در مانی چیست؟

آب درمانی یا هیدروتراپی به معنای درمان امراض به وسیله آب است که توسط قبایل بدوی و نیز ملل متمدن به کار می‌رفته است. در مورد این موضوع اغراق زیادی شده است و نوشیدن آب زیاد در پزشکی در بیماریهای معدودی مانند سنگ کلیه، اسهال یا گرمادگی توصیه شده است و فقط موجب جبران آب از دست رفته و ترقیق ادرار می‌شود. از زمانی که به یاد می‌آید، هم قبایل بدوی و هم ملل متمدن آب را برای درمان به کار می‌گرفتند. حتی حیوانات وحشی و اهلی دریافته‌اند، زمانی که بیمار می‌شوند، باید آب بیاشامند.

مصرف صحیح آب نه تنها تندرستی ما را حفظ می‌کند، بلکه در صورت از دست رفتن تندرستی یا بروز اختلال در آن از طریق پاکسازی مواد زائد از بدن، آن را باز می‌گرداند.

در این روش درمان، به بدن اجازه داده می‌شود تا با پیاده کردن ساختار از پایین به بالا، خود را مانند روزی که پا به جهان نهاده، بازسازی و از همه بیماری‌ها و نارسایی‌ها پاکسازی نماید. در حالت عادی، ساختار بدن از بالا به پایین است یعنی:

۱- از راه دهان خوراک دریافت می‌کند.

۲- مواد سودمند را جدا می‌کند.

۳- چربی‌ها و یا قند اضافه و برخی دیگر از مواد زائد را در جاهای خالی بدن مانند پیرامون شکم، زیر پوست سر، پیرامون قلب و .. ذخیره می‌کند.

۴- دیگر مواد زائد را از راه روده بیرون می‌کند؛ ولی در مکانیسم از پایین به بالا، چون بدن جز آب چیزی دریافت نمی‌کند، برای تأمین انرژی



برای زنده ماندن، خود را بررسی و ذخیره‌های سودمند و ناسودمند را برای مصرف فراخوانی می‌کند. آنچه سودمند بداند می‌سوزاند و آنچه زیان‌آور بداند، از راه دهان به صورت خلط بیرون می‌ریزد؛ به همین دلیل آب دهان به صورت چسبناک و کشدار می‌شود که بایستی بیرون ریخته شود. در این روش، از یک سو غذای کافی برای ادامه زندگی میکروب‌ها، باکتری‌ها و یا سلول‌های سرطان به آنها نمی‌رسد و از سوی دیگر بدن برای زنده ماندن، با همه توان هر چه را در جای جای خود پیدا کند به عنوان غذا شناسایی می‌کند. در این حالت، هیچ میکروب، باکتری و یا سلول سرطانی تاب پایداری در برابر بدن را ندارد. شاید برای کسی این پرسش پیش آید که بیماری‌های ویروسی چگونه با این روش درمان می‌شود؛ در حالی که ویروس‌ها از غذایی که به بدن داده می‌شود استفاده نمی‌کنند. پس چگونه می‌توان با قطع غذا از بدن و تنها نوشیدن آب، بیماری‌های ویروسی مانند: ایدز، سل و ... را درمان کرد؟ پاسخ این است که بدن در دوره آب‌درمانی، هیچ میکروب، ویروس، باکتری و یا سلول سرطانی را نمی‌کشد. دلیل آن هم این است که بیمار تب نمی‌کند و هیچ جای بدنش نیز عفونت نمی‌کند؛ بلکه بدن با نیروی فوق‌العاده‌ای که هنوز برای دانش پزشکی ناشناخته است، هر گونه میکروب، باکتری، ویروس و یا سلول سرطانی را از راه گلو به صورت خلط بیرون می‌ریزد.

استفاده از آب برای حفظ و تقویت تندرستی و درمان دردها و بیماری‌ها را آب درمانی می‌نامند. یا به عبارتی می‌توان گفت: آب درمانی یعنی درمان امراض به وسیله آب، مصرف صحیح آب نه تنها تندرستی ما را حفظ می‌کند، بلکه در صورت از دست رفتن تندرستی یا بروز اختلال در آن از طریق پاکسازی مواد زائد از بدن، آن را باز می‌گرداند. علت اولیه تمام بیماری‌ها، باقی ماندن مواد زائد در سیستم بدنی است. باکتری‌ها از این مواد زائد تغذیه می‌کنند. هیچ گونه باکتری درخون خالص اکسیژن دار و در مکانی که این مواد زائد یافت نمی‌شوند، نمی‌تواند رشد کند. بیماری‌های مزمن در اثر تجمع این مواد زائد در بعضی از مناطق بدن که بنا به دلایلی ضعیف‌تر از بقیه اعضا در دفع مواد زائد است، مانند ریه، کبد یا کلیه به وجود می‌آیند که این مواد زائد سبب تضعیف و تخریب عضو گرفتار می‌شوند.

چار چوب نظری آب درمانی



نظریه اساسی و اصول هیدروپاتی را می توان به قرار زیر تشریح کرد:

ناخالصی های بدن، علت تمام بیماری هاست.

درد، آوای طبیعت است که به مغز هشدار می دهد که پناهگاه عضو، مورد تهاجم دشمن قرار گرفته است و برای دفع میهمان ناخوانده یاری می طلبد.

داروهای شیمیایی زهرآگین در چنین مواردی صرفاً بیماری را کنترل می کنند، ولی نمی توانند علت را برطرف سازند. این داروها متعاقباً صدمات شدید تری عارض می کنند.

طبیعت درمان دهنده بزرگی است. بنابراین تمهیدات ما در گرو همکاری با طبیعت، در پاکسازی زواید از طریق مصرف داخلی و خارجی آب است که سالم ترین، مطمئن ترین و بی آزارترین پاک کننده است.

بدن انسان سالم بیش از ۶۰ درصد آب دارد که درجه حرارت آن ۳۷ درجه سانتی گراد است. بدن روزانه مقداری آب از طریق پوست، شش ها، کلیه ها و روده ها دفع می کند و برای اینکه در تندرستی باقی بماند، باید مقداری آب خالص را از راه غذا و آشامیدنی به بدن برسانیم.



برای آنکه تندرستی را حفظ کنیم، همیشه باید گزینه طبیعی را به منزله راهنما قرار دهیم.

تمهیدات ما در علاج بیماری حاد یا مزمن باید کمک به طبیعت در خروج این مواد زاید از بدن باشد که عملکرد اعضا را مختل می کند و این کار نباید با سموم یا تزریق مواد بیگانه در سیستم باشد که حالت

بیماری را مشکل تر می سازد، پس آنگاه طبیعت با ناخالصی ها می ستیزد و موادی که برای بدن لازم نیست از بدن دفع می کند.

ما به وسیله ی آب درمانی می توانیم ...

- ۱) هضم غذا را در بدن خود بهبود بخشیم.
- ۲) اجابت مزاج خود را فعال سازیم.
- ۳) جریان ادرار را منظم کنیم.
- ۴) پوست را پاک کنیم و منافذ را برای تعریق باز نگه داریم.
- ۵) تعریق را کم کنیم، وقتی که بیشتر از حد باشد.
- ۶) خواب طبیعی و سالم داشته باشیم.
- ۷) درجه حرارت را به هنگام تب کم کنیم.
- ۸) درجه حرارت را در شرایط لرز زیاد کنیم.
- ۹) جریان خون را تسریع نماییم.
- ۱۰) التهاب و احتقان را در هر جای بدن کاهش دهیم.
- ۱۱) از چرکی شدن هر قسمت ملتهب جلوگیری کنیم.
- ۱۲) در هنگام بیماری تشنگی را برطرف سازیم.
- ۱۳) تمام ضایعات از قبیل زخم، بریدگی، سقوط، شکستگی ها، سوختگی ها و ... را ترمیم کنیم.
- ۱۴) درد را به شیوه ای طبیعی، بدون داشتن اثرات ناگوار شایع داروهای سمی آرام کنیم.
- ۱۵) به طبیعت در ریشه کن ساختن ناخالصی ها، سموم و ... از بدن کمک برسانیم.
- ۱۶) آسیب های کبد، یرقان، سنگ صفرا، یبوست، قولنج، کهیر، چاقی و بیماری های تحلیل برنده را شفا بخشیم.

۱۷) اختلال در آشامیدن، تپش قلب، روماتیسم، نقرس، ضعف جنسی و ... را بهبود نماییم.

۱۸) بیماری هایی از قبیل گال، دمل، کیست سرطان، زخم های خورنده، سل، جذام و ... را التیام دهیم.

۱۹) از افراد ضعیف و خسته مراقبت کنیم و آنها را با طراوت و سرپا نگه داریم.

موارد احتیاط

آب های خنک تر را برای مدت زمان کوتاه تری باید به کار برد.

وقتی که بدن خشک می شود، نباید آب سرد را به مصرف داخلی رساند.

در کم خونی ها، درجه حرارت پایین، سیانوز و در خلال عادات ماهانه در افراد حساس، آب درمانی توصیه نمی شود.

آب گرم را نباید در افراد ناتوان که احساس کوفتگی می کنند، یا مستعد غش و ضعف هستند، یا آنهایی که مستعد

گرمزدگی می باشند و یا در سکتته به مصارف داخلی و خارجی بدن رساند.

آب ولرم، نه سرد و نه گرم، در درمان اغلب بیماری ها موثر است، به شرط آنکه توسط پزشکی مجرب در زمینه ی آب

درمانی تجویز شده باشد.

آب دارای مواد معدنی اولیه و ناخالصی یا آغشته به رادیوم و ... را نباید برای مصارف آشامیدنی به کار برد.

مراحل اجرای آب درمانی:

* پیش از آغاز، شخص خانواده ی خود را از کاری که می خواهد انجام دهد که چنانچه در مدت دوره برای او مشکلی

پیش آمد، افراد خانواده بدانند که چه باید بکنند.

* از ۳ روز پیش از آغاز، هر بامداد پیش از صبحانه و شب پیش از خواب، ۲ قاشق غذاخوری خاکشیر و یک قاشق

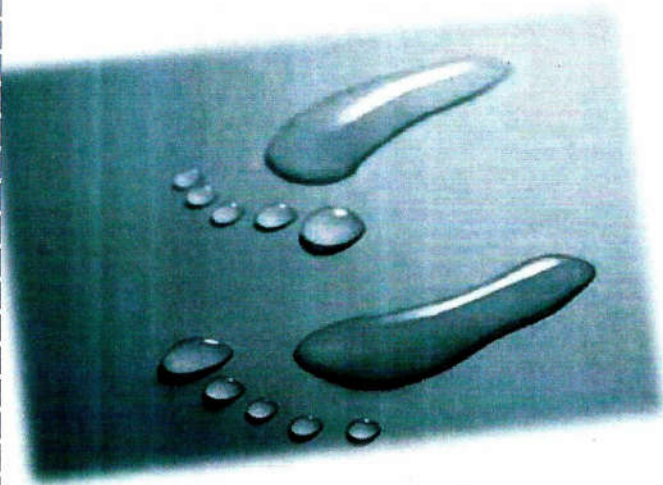
مرباخوری عسل را در یک لیوان آب گرم حل کرده و می نوشد. یک روز پیش از آغاز نیز نهار و شام فقط سوپ و یا

مانند آن می خورد. برای این که با آغاز آب درمانی، و قطع غذا از معده، مدفوعات متوقف شده در اعماق روده ها جسم

را مسموم نکند و باعث سرگیجه و سردرد نشود، شخص در شب سوم، ۴ ساعت پس از خوردن سوپ، ۶۰ سی.سی

روغن کرچک می‌خورد تا آنچه در روده‌ها باقی مانده، بیرون رانده شود. چنانچه خوردن روغن کرچک دشوار باشد، می‌تواند به جای آن، از دم کرده‌ی گیاه سنا و گل سرخ به اندازه‌ی ۲ لیوان استفاده کند. در طول دوره، دیگر نباید روغن کرچک یا هرگونه مسهل استفاده کند، زیرا آب زیادی از جسم می‌گیرد و باعث ضعف شدید می‌شود. در صورتی که بدن به آب بسیاری نیازمند است. از این رو، خوردن روغن کرچک یا هر مسهل دیگر در هفته‌ی اول درمان، اختلالاتی در روده‌ها پدید می‌آورد که شاید تا بیش از یک روز هم ادامه یابد؛ ولی چنانچه بیمار به سردرد دچار شد و با تنقیه بهبود نیافت، پس از پایان هفته‌ی اول، می‌تواند

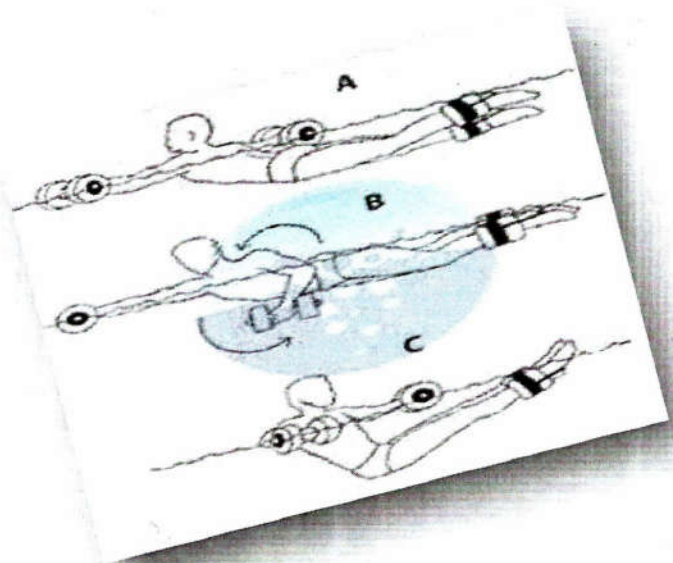
هر سه یا چهار روز یکبار مسهل بخورد.



روش اجرای آب درمانی چگونه است؟

روزه آب درمانی کامل که ۴۰ روزه است البته بستگی به شما و نوع بیماری دارد که چند روز روزه ی آب بگیرید. نیازی به هیچ نوع داروی شیمیایی و یا اعمال جراحی نیست و بیمار در دوره درمانی بین ۳ الی ۱۰ روز (در موارد خاص بین ۱۰ الی ۴۰ روز) باید بر طبق دستورات خاص این طب از تمام خوردنیها خوداری نماید و فقط آب خالص بیاشامد. در این روش اختصاصی روزه آب بیماران کاملاً طبیعی درمان می‌شوند و این نوید به تمام جهانیان داده می‌شود که بیماری‌های لاعلاجی که از نظر پزشکی جدید و همچنین طب سنتی غیر قابل درمان تشخیص داده شده اند معالجه می‌شوند. هرروز ۱۶ یا ۱۸ لیوان (تقریباً ۴ لیتر) آب نوشیده و به این ترتیب از خوردن دارو و قرص، تزریق، تشخیص پزشکی، ویزیت دکتر و غیره اجتناب کنید. توجه به این نکته بسیار ضروریست که در طول دوره درمان به غیر از آب نباید چیزی بخورید یا بنوشید جزء در مواردی که به آن اشاره خواهد شد. بعد از نوشیدن آب، نباید هیچ چیز دیگری، اعم از انواع نوشیدنی و غذاهای جامد، مصرف شود. در صورت نیاز، می‌توانید برای این منظور از آب جوشیده و تصفیه شده استفاده نمائید. نوشیدن ۴ لیتر آب در یک زمان، دشوار است، (۹ لیوان صبح و ۹ لیوان

بعد از ظهر) البته در کنار آن، می توانید تنها یک لیوان چای نیز بنوشید؛ زیرا نوشیدن بیش از یک لیوان باعث دفع املاح بدن و آسیب پذیری دیواره ی قلب و رگها می شود. روی هم رفته از چهار لیتر بیشتر نباید آب بنوشید؛ زیرا نوشیدن بیشتر از این مقدار، ممکن است باعث رقیق شدن خون و مرگ شود.



مزایای آب درمانی

درمانی طبیعی، ریشه ای، فراگیر، یک دفعه ای، با پاکسازی عمیق جسم تا عمق مغز و اعصاب و سلولها، بازسازی جسم، تقویت اراده، درمان اعصاب و اغلب بیماریهای لاعلاج است.

سموم بدن و عوامل انواع بیماریها در خلال ۱۳ تا ۴۵ روز، با نخوردن غذا و مصرف ۲ تا ۴ لیتر آب به نسبت وزن، سن و فصل سرما و گرما در طول شبانه روز - کم کم و به طور کلی - دفع می گردد؛ که نشانه ی آن، بار سفید روزی زبان است که همراه با بی اشتهایی است و در اواخر رژیم، در اواخر رژیم، زبان - کم کم - قرمز می شود مانند روز تولد و اشتها هم برمی گردد زیرا سموم مختلف از راه مویرگها انتهای روی زبان، به کلی، دفع می شود. و اساس کار، اراده ی محکم و تصمیم قاطع شما است. و بدانید که به شرط مصرف مرتب آن و رعایت تمام دستورات رژیم، بدن انسان بالغ، تا ۵۰ روز هم بدون غذا، زنده می ماند.

خواص فیزیکی آب باعث می شود آب محیط بسیار مطلوبی برای ورزش کردن و به منظور درمان کمر درد و دیگر آسیب های اسکلتی عضلانی باشد. برخی از مهم ترین خواص آب که ورزش کردن در آن را آسان تر می سازند عبارتند از:

خاصیت شناوری: آب نیروی جاذبه را خنثی کرده و به هنگام غوطه ور شدن بیمار در آن به تحمل وزن او به شیوه ای کنترل شده کمک می کند. چنین چیزی می تواند به گسترش و بهبود توازن و قدرت فرد کمک کند. خاصیت شناوری آب همچنین بواسطه حذف نیروهای گرانشی امکان طیف گسترده تری از وضعیت های قرار گیری بدن را فراهم می کند؛ بخصوص برای ورزش هایی که در آن ها به بلند کردن پاها که در بیشتر افراد سنگین ترین اعضای بدن هستند نیاز است.

ویسکوزیته/ گرانروی: آب به واسطه اصطکاک کمی که دارد مقاومت ایجاد می کند و به این ترتیب در حالی که خطر آسیب دیدگی بیشتر را بواسطه فقدان تعادل کاهش می دهد امکان تقویت و تاثیرگذاری بر آسیب دیدگی را فراهم می نماید.

فشار هیدرواستاتیک: فشار هیدرواستاتیک اثرات نیرومندی تولید می کند که عملکرد قلب و ریه را بهبود داده باعث می شود ورزش های آبی شیوه بسیار سودمندی برای حفظ و تقویت عملکرد قلب و ریه باشند. این تاثیر ناشی از فشار همچنین به بهبود جریان خون عضلات کمک می کند.

با تمام مزایا در مورد آب درمانی باید گفت: با شناخت و آگاهی از تاثیرات فیزیولوژیکی و درمانی آب به آسانی و راحتی میتوان از آن استفاده کرد. هیدرو تراپی آب درمانی به شکل امروزی آن را شاید بتوان مدیون دکتر جان فلویر انگلیسی دانست. شاید استفاده از آب در موارد درمانی و رفع خستگی در ورزشکاران و به دست آوردن آرامش جسمی و روحی قدمتی معادل قدمت زندگی بشر داشته باشد.

مزایا و خصوصیات استفاده از آب درمانی برای تسکین دردها و آفرینش آرامش یعنی در موارد درمانی و رفع خستگی در ورزشکاران و به دست آوردن آرامش جسمانی و روحی متعدد است.

در دسترس بودن آن برای همه، ارزان بودن نسبت به روشهای دیگر، اندازه گیری درجه حرارت اب به آسانی، سبک شدن وزن بدن در آب و عامه پسند بودن آن برای همه از جمله مزایای اب درمانی است.

در آب درمانی پوست بدن به عنوان یک عضو مهم و اساسی است زیرا بر اثر برخورد جریان آب گیرنده های عصبی پوست تحریک میشوند. تحریکات ایجاد شده از طریق اعصاب بر سیستم عصبی مرکزی تاثیر میگذارند و این تاثیرات سیستم عصبی مرکزی است که باعث به وجود آمدن تاثیرات درمانی آب میشود. استفاده از آب درمانی روی جریان خون، سوخت و ساز بدن، سیستم عصبی، ترکیب خون و میزان ترشح غدد نیز تاثیر میگذارد و در نهایت تجمع این تاثیرات روی روان فرد منعکس میشود.

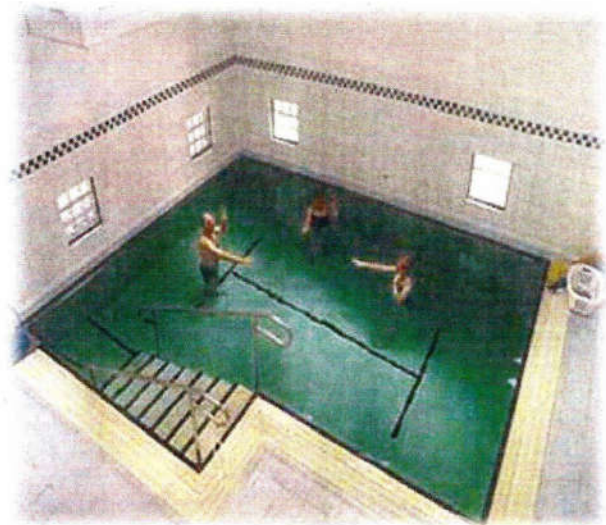


محدودیت های روش آب درمانی

در بسیاری از بیماران دچار کمر درد ورزش در آب باید تنها با راهنمایی یک متخصص واجد شرایط انجام شود. در صورتی که بیمار دچار هر یک از موارد ذیل باشد، معمولا باید از تمرینات آب درمانی خودداری کرد:

الف) تب ب) نارسایی قلبی شدید ج) بی اختیاری ادرار د) عفونت

ممکن است دمای آب گرم تر از آن باشد که بتوان آن را با برخی بیماری ها تطبیق داد. آب درمانی عموما در استخرها یا حوض های دارای آبی که دمای آن بین ۹۰ تا ۹۴ درجه (فارنهایت) یعنی تقریبا به گرمی آب حمام است انجام می شود، بنابراین گردش خون افزایش می یابد. در نتیجه، بیماران دچار هر یک از بیماری هایی که در بالا آمدند باید از تمرینات آب درمانی اجتناب کنند یا این تمرینات را محدود کرده اطمینان حاصل کنند که دمای آب استخر یا حوضی که برای آب درمانی مورد استفاده قرار می گیرد خنک تر است به طوری که بیماری آن ها تشدید نمی شود.



انواع آب درمانی

۱- آب درمانی عمومی: که تمام بدن بیمار مبتلا به کمردرد در آب قرار می گیرد.

۲- آب درمانی موضعی: که تنها عضو آسیب دیده و یا بخش از بدن در آب قرار می گیرد.

در آب درمانی عمومی برای درمان کمردرد معمولا از استخر و یا وان های پروانه ای شکل (Hubbard Tank) استفاده می گردد، در حالی که در هیدروتراپی موضعی از وانهای کوچک و یا وان گردابی (Whirl pool) استفاده می شود.

برخی از دستگاههای هیدروتراپی به گونه ای طراحی شده اند که می توانند آب را با فشار زیاد به اندامها بپاشند و یا حالت گردابی در آن ایجاد نمایند. در این حال علاوه بر استفاده از اثرات حرارتی آب، از اثرات مکانیکی آن نیز می توان بهره برد. حالت گردابی آب همچون ماساژ عمل می کند و از طریق تحریک اعصاب حسی، سبب تسکین کمردرد و بهبود گردش خون می شود. از آنجایی که آب سبب تسهیل حرکات می گردد، می توان تمرینات ورزش کمردرد برای درمان درد کمر، از حرکات ساده ی نرمشی گرفته تا ورزشهایی نظیر پیاده روی، دویدن، حرکات کششی و... را در آب انجام داد بدون آنکه فشار زیادی بر مفاصل، عضلات و مهره های آسیب دیده کمر وارد شود. البته بیماران مبتلا به کمردرد باید قبل از انجام حرکات درمانی در آب حتما با پزشک خود مشورت نمایند .

روی هم رفته، این خواص امکان گسترش یک رژیم ورزشی را فراهم می کنند؛ رژیمی که مقدار وزنی که روی ستون فقرات قرار می گیرد خطر آسیب دیدگی ناشی از حرکات ناخواسته در طول ورزش را به حداقل می رساند. به عنوان مثال، افراد دچار آرتروز گردن و شانه می توانند برای بهبود قدرت و دامنه حرکت خود تمرین چرخش دست یا شانه را در آب انجام دهند. از آنجایی که آب از طریق خاصیت شناوری خود هم مقاومت خفیفی ایجاد می کند و هم وزن بدن را تحمل می کند به احتمال زیاد فرد دردی که به هنگام پایین افتادن ناگهانی دست در پایان تمرینات ورزشی که روی زمین انجام می شوند بوجود می آید را تجربه نمی کند. به علاوه، ممکن است در نتیجه عوامل بسیار مرتبط با آب درمانی احساس درد کاهش یابد؛ عواملی مانند صدای آرامش بخش و همینطور گرمی آب که باعث می شوند آب درمانی تجربه ای متفاوت و غالباً بسیار خوشایند باشد. غالباً آغاز یک برنامه تمرینات ورزشی در درون آب آسان تر از امتحان کردن آن بر روی زمین است. به عنوان مثال، امتحان کردن تمرینات کششی دامنه حرکت برای فلکسورها و ابداکتورهای لگن در ابتدا در آب عموماً بسیار آسان تر است زیرا وقتی فرد نحوه قرارگیری صحیح را می آموزد از پای او تا حدی در آب محافظت می شود. با استفاده از تکنیک شناور شدن در آب خاصیت شناوری آب می تواند در هنگام انجام تمرینات آب درمانی افزایش یابد. همچنین روش آب درمان برای دیسک کمر و سیاتیک نیز مفید است.



آب درمانی صبحگاهی

مساله آب درمانی عمدتاً به ۳ شکل تبلیغ می شود:

یکی روش کسانی مثل «آلکسی سوفورین» است که در آن فرد به مدت ۴۰ روز تنها آب مصرف می کند.

روش دوم آن است که مقدار مصرف آب روزانه افزایش پیدا کند. مثلاً به بیمارانی که از سنگ کلیه رنج می برند توصیه می شود حداقل روزی ۷-۸ لیوان آب مصرف کنند در حدی که ادرار آنها همیشه کمرنگ باشد. از نظر ما این روش بسیار غلط است و باعث عوارض گوناگونی در بیمار خواهد شد

روش دیگر که این روزها تبلیغ می شود مصرف مقادیر معین آب به هنگام برخاستن از خواب و به صورت ناشتاست. اما با مصرف آب به تنهایی باعث تجمع بلغم در بدن خواهد شد؛ لذا با تغییر آن به سمت «آب عسل درمانی ناشتا» سعی شده است این اشکال اساسی برطرف گردد؛ امتحان کردن این روش برای اکثر بیماران به خصوص آنهایی که از بیماری های مزمن و طولانی خود رنج می برند، خالی از فایده نباشد .

ارائه کنندگان این روش درمانی بر اساس تجربیات خویش مدعی هستند که از طریق این دستورالعمل ساده، بیماریهای زیر قابل درمان هستند :

چاقی، آرتروز، سینوزیت، طپش قلب، سرگیجه، فشار خون بالا، کم خونی، دردهای روماتیسمی، فلج عمومی بدن، سنگ کلیه، بیماریهای دستگاه ادراری تناسلی، اسیدیته بالای خون، سرفه، سرطان خون، آسم، سل ریوی، مننژیت، یبوست، انگل های گوارشی، دیابت (مرض قند)، بیماریهای چشم از جمله خونریزی، التهاب، سرخی و درد چشم، اسهال خونی، بیماریهای معده و روده، سرطان رحم، ورم رکتوم (راست روده)، عادت ماهیانه نامنظم، سرطان سینه، التهاب حنجره و انواع سردردها.

روش اجرا

۱) هر شب ۶ لیوان آب را در یک ظرف ریخته، ۳ قاشق غذاخوری عسل را در آن حل کنید و کنار بگذارید.

تذکرا ۱: منظور از لیوان، لیوانهای بزرگ است که ظرفیتی حدود ۲۵۰ سی سی دارند. بنابراین ۶ لیوان آب، یعنی یک و نیم لیتر یا معادل یک بطری نوشابه خانواده.

تذکرا ۲: می توانید به دلخواه خود، این شربت را در یخچال یا خارج آن نگهداری کنید.

(۲) صبح ناشتا، یعنی بلافاصله پس از برخاستن از خواب، این شربت را یک جا میل کنید.

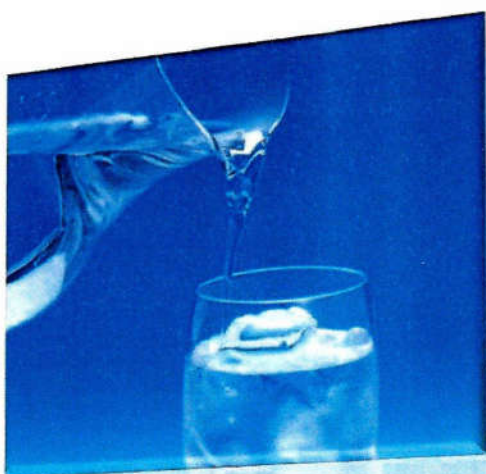
تذکرا ۱: منظور از صبح ناشتا، همان موقع خواندن نماز صبح است، و نه دیرتر.

(۳) توجه به این نکته بسیار ضروری است که یک ساعت قبل و بعد از نوشیدن این شربت، هیچ خوراکی دیگری اعم از نوشیدنی یا غذاهای جامد نباید مصرف شوند.

(۴) در صورتی که آب لوله کشی محل زندگی شما کیفیت مناسبی ندارد، می توانید از آب جوشیده شده استفاده کنید.

(۵) واضح است که نوشیدن یک و نیم لیتر آب در یک زمان، بسیار دشوار است؛ اما به تدریج به آن عادت می کنید. اگر در ابتدای درمان به هیچ وجه قادر به این کار نبودید، آب را در مدت زمانی حداکثر بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه میل کنید. اما به هر حال سعی کنید به هیچ وجه مدت زمان نوشیدن آب بیش از این مقدار نشود.

(۶) در ابتدای درمان، میزان ادرار افزایش پیدا می کند که پس از مدتی عادی خواهد شد



نظریه ها در درمان انواع سرطانها و بیماری های لاعلاج

سنگینی معده ریشه هر بیماری است. پیامبر اکرم(ص)

نظر دکتر کلوخ (پزشک مشهور آمریکایی) درباره ی روزه ی آب درمانی

سرطان از تماس زیاد میکروب های عفونی و سم های آنها با بدن پدید می آید، سرطان ابتدا دمل کوچکی است که در روده یا معده می روید، این دمل ها را می توانیم به آسانی با یکی دو هفته روزه معالجه کنیم. معالجه کم خونی معمولی، سیلیس، مالاریا، کثافت و چرک ریه، دمل های بسیار بد که بوسیله ترک غذا، ترک خوراکیهای گوشت دار ممکن می شود.

دکتر زرین آذر، متخصص امراض داخلی و دارای بورس فوق تخصصی در بیماری های دستگاه گوارش، کبد و

کیسه ی صفرا

ایشان معتقدند هرانسانی حداقل دو بار در سال ۲ تا ده روز باید روزه ی آب بگیرد. روزه ی آب به بدن کمک می کند تا متعادل شود و بتواند خودش را به اصطلاح بالانس کند، در حقیقت یک استراحت مطلق فیزیولوژیک و بیولوژیک برای بدن بوجود می آید. چه از نظر کار ارگانهای داخلی چه

از نظر روحی و سلامت.



درمان کمر درد با آب درمانی

برنامه حرکات آب درمانی متشکل از انواع مختلفی از درمان ها و تمریناتی است که در یک استخر انجام می شوند و می توانند به طور خاص برای تسکین درد کمر در بخش تحتانی طراحی شوند. این تمرینات همچنین تاثیر قابل ملاحظه ای بر عضلات دارند و عضلات را برای اجتناب از عود درد کمر در آینده تقویت می کنند. روش آب درمانی بخصوص در مواردی سودمند هستند که بواسطه شدت درد کمر، کاهش تراکم استخوانی، ناتوانی یا دیگر عوامل انجام یک برنامه تمرینات بر روی زمین امکان پذیر نباشد. آب درمانی فی نفسه تمرینی چند کاره بوده بخصوص برای افراد دچار بیماری هایی مانند بیماری های ذیل خوب است:

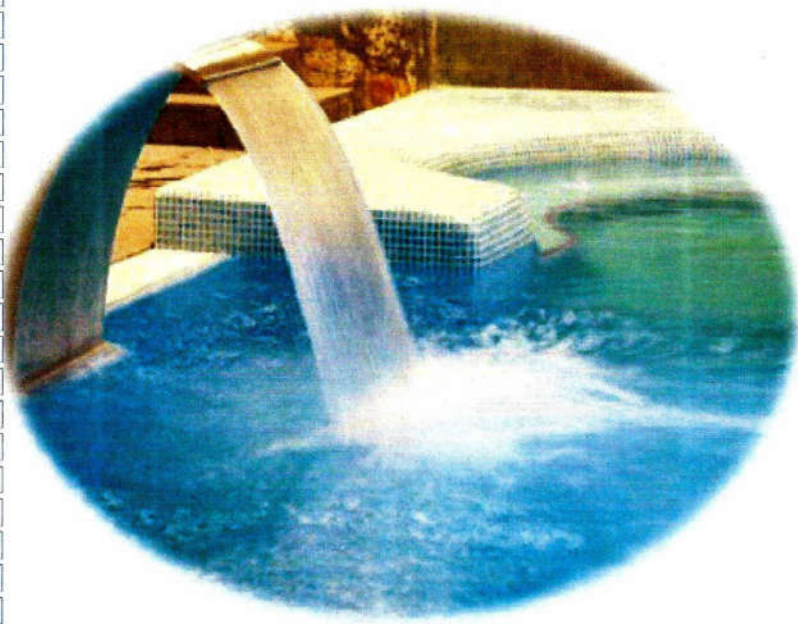
(۱) آرتروز

(۲) پوکی استخوان پیشرفته (مستعد شکستگی و/ یا همراه با درد ناشی از شکستگی)

(۳) کشیدگی یا پارگی عضله

آب درمانی علاوه بر این بیماری ها غالبا به عنوان شکلی از تمرین درمانی برای درمان افراد دیابتی و همینطور افراد دچار فشار خون بالا توصیه می شود. هر دوی این بیماری ها می توانند با آب درمانی بهبود یابند و قابل کنترل تر شوند. همه این بیماری ها می توانند باعث شوند که ورزش کردن روی سطح سخت یا حتی نرم یا در حالت ایستاده ناراحت کننده و دردناک باشد. این در حالی است که آب محیطی لطیف تر و خوشایندتر ایجاد می کند. آب درمانی بسیاری از همان مزایای مربوط به برنامه تمرین روی زمین را به افراد ارئه می دهد که از جمله این مزایا توسعه یک

برنامه درمانی است که به دقت برای فرد طراحی شده است. ممکن است به آب درمانی استخر درمانی، هیدروتراپی یا درمان آبی هم گفته شود. در کل درمان کمر درد با ورزش میتواند در بهبود کمر نقش به سزایی داشته باشد.



تعدادی از عواملی که باعث ایجاد کمر درد در افراد می گردد و با آب درمانی قابل درمان هستند عبارتند از:

۱) چسبندگی لایه ای از بافت نرم به نام فاشیا نیز باعث بسیاری از کمر درد ها مخصوصا خانمهای جوان می شود؛ معمولا این نوع کمر درد ها با ماساژ درمانی و آب درمانی (علمی و اصولی) در طی مدت زمان کوتاهی درمان میشوند.

۲) کمر درد هایی که ناشی از افزایش و یا کاهش قوس ستون فقرات بوجود می آیند؛ این نوع کمر درد ها را می توان با درمانهای فیزیوتراپی و آب درمانی، مخصوصا حرکات اصلاحی ورزشی درمان نمود.

۳) کوتاهی عضلات همسترینگ (عضلات پشت ران) درمان این نوع کمر درد نیز به وسیله ورزش، فیزیوتراپی، آب درمانی و حرکات اصلاحی ورزشی انجام میشود.

۴) فتق دیسک کمر که در تصویر برداری (ام آر آی) مشخص شده باشد. این نوع کمر درد ها را تحت هیچ شرایطی نباید با تحرک بی رویه و یا سایر روشهای پر خطر دستکاری نمود بلکه می بایست روند درمانی آن بوسیله پزشک

معالجه (متخصص ستون فقرات) درمان شود؛ بهترین درمان، استراحت می باشد. البته آب درمانی در موارد خفیف درمان بسیار خوبی می باشد.

۵) درد هایی که ناشی از تحت فشار قرار گرفتن عصب سیاتیک در طول مسیر عبور خود به اندام تحتانی می باشند، پس از تشخیص بوسیله روشهای مدرن تصویر برداری و تجویز روشهای استراحت توسط پزشک معالج، آب درمانی نیز کمک کننده می باشد.

چند روش عملی جهت استفاده از آب استخر در هنگام کمر درد:

- ۱) راه رفتن در آب استخر: در عمقهای متوسط با راه رفتن در ۴ جهت بدن، یعنی راه رفتن در داخل آب به سمت جلو و عقب و همینطور راه رفتن از پهلو راست به چپ و از چپ به راست در عرض استخر.
- ۲) شنا کردن آهسته و آرام بطوریکه ستون فقرات تحت نیروی شناوری آب قرار بگیرد.
- ۳) استفاده از ماساژ آب گرم در جکوزی و بخار آب سونا.



برخی از تکنیک های اصلی مربوط به تمرینات استخر درمانی عبارت از موارد ذیل می باشند:



گرم کردن بدن : ورزش در آب می تواند برای کمر عالی باشد. ورزش در آب عضلات را تقویت کرده دامنه حرکت مفاصل را افزایش می دهد. در اینجا به یک برنامه ثابت از ورزش های ساده و کوتاه مدت در آب پرداخته می شود. ابتدا از طریق راه رفتن در آب بدن خود را برای جلسه ورزش در آب گرم کنید. یک کمر بند نجات که یکی از اصلی ترین وسایل ورزش های آبی است را به کمر خود ببندید. این کمر بند در صورت رفتن به عمق زیاد مانع از غرق شدن شما خواهد شد. سپس در اطراف استخر راه بروید تا لگن و پاهایتان گرم شوند و این گرم شدن برای شما به منزله یک تمرین هوازی هم باشد. گرم کردن بدن باید بین ۵ - ۱۰ دقیقه طول بکشد.



دوچرخه : حال که بدنتان گرم شده است، با یک حرکت دوچرخه شروع به شدید کردن تمرین کنید. با پاهای خود در آب رکاب بزنید طوری که گویی در حال دوچرخه سواری هستید. تمرین دوچرخه بیشتر از راه رفتن عضلات لگن و پاها را به کار می اندازد. تمرین دوچرخه را هم به طرف جلو و هم عقب و هر کدام را ۵ دقیقه انجام دهید.



ضربه زدن با پا : وقت نیرو بخشیدن به پاها فرارسیده است. یکی از پاها را صاف نگاه دارید و با پای دیگر به سمت بالا ضربه بزنید. هدفتان قرار گرفتن پا به صورت افقی یعنی عمود بر بدن باشد. اگر به طور کامل به مرحله ای که پا باید به صورت افقی باشد



نرسیدید عیبی ندارد. با هر بار تلاش برای انجام این تمرین تواناییتان برای انجام آن بهبود می یابد. ضربه زدن با پا باعث عضله سازی در پاها و لگن خواهد شد که چنین چیزی برای درمان درد کمر عالی خواهد بود. ۱۵-۲۰ ضربه با پایتان بزنید.

بالا آوردن زانو تا قفسه سینه: به منظور به کار انداختن عضلات شکمی هر دو زانوی خود را تا قفسه سینه بالا آورده دوباره پایین ببرید. برای انجام نمونه پیشرفته تری از این تمرین آب درمانی، پاهای خود را صاف کنید و بدن خود را به صورت یک خط بلند بکشید به طوری که گویی در حال شناور شدن روی آب هستید. تمرین بالا آوردن زانوها تا قفسه سینه را باید ۱۰-۱۵ مرتبه انجام داد .



به داخل و خارج بردن پاها: در حالی که به صورت قائم در آب باقی می مانید پاها را در زاویه ای قرار دهید که عمود بر بدن باشند. حال پاها را از هم باز کنید به طوری که با آن ها شکل عدد ۷ را ایجاد کنید. سپس پاها را به عقب بیاورید و به هم بچسبانید. این تمرین را ۱۵ مرتبه تکرار کنید. این تمرین لگن و عضلات شکم را هم تقویت خواهد کرد. در هنگام انجام این تمرین با قرار گرفتن در حالت نشسته از عضلات شکم خود برای به حالت قائم نگاه داشتن بدن استفاده خواهید کرد .



سرد کردن بدن: از راه رفتن در آب به عنوان راهی برای سرد کردن بدن استفاده کنید. به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه بدن را سرد کنید. چند دقیقه ای را صرف کشش لگن و پاهای خود کنید. می توانید این کار را در استخر یا هنگامی که به روی زمین بازگشتید انجام دهید . بدین ترتیب شما تمرین های ورزش در آب را به اتمام رسانده اید.

آب درمانی ورژیم

الف) شیوه و مراحل کار

- ۱) آزمایش خون و ادرار، قبل از رژیم، در هفته سوم، و دو هفته بعد از اتمام رژیم. و کنترل دمای بدن، نبض و فشار خون تحت نظر پزشک.
- ۲) به جز موارد حادث مانند سرطانها، هیپاتیت، ایدز و... بهتر است - تدریجی - رژیم بگیرید و از ۳ روز آغاز کنید و یک هفته ی بعد طبق دستور بعد از رژیم، غذا بخورید. بعداً ۵ - ۶ روز و دو هفته غذا، سپس: ۹ روز و سه هفته غذا و بعد: ۱۳ روز و ۴ هفته غذا؛ و سرانجام به تناسب نیاز و تا دفع کامل سموم، ادامه تا حصول نتیجه نهایی؛ و مشاهده اتفاقات شگفت انگیز در جسم و روان.
- ۳) تمام حالات جسمی و روحی و ساعات خواب و بیداری خود را یادداشت کنید و با پزشک خود - که آگاه بر این رژیم باشد - در میان بگذارید.
- ۴) چون، کمی دمای بدن، ممکن است پائین آید، لباس مناسب فصل و حال خود، بپوشید. بستن شال یا کمر بند، احساس گرسنگی و ضعف را کم می کند و برای برگشتن شکم به حالت سالم و اندام متناسب، مفید است اما نباید خیلی سفت، بسته شود.

ب) دستورات رژیم

- ۱) مصرف آب؛ هر ساعت بیداری، در تابستان ۱ لیوان و در زمستان بیش از نصف لیوان - جرعه جرعه - بنوشید. یک بار آب جوشیده ی سرد شده، یک بار آب معمولی.
- ۲) خواب: بیش از ۸ - ۹ ساعت نباید بخوابید. با تنفس عمیق و آرام هوای تازه و سالم، و تغییر حالت، خواب آلودگی احتمالی را از خود، دور کنید.
- ۳) آب درمانی پنج دوره دارد:
 - الف) ۶ روز اول، سخت ترین دوران رژیم است که خون از مواد کهنه پاک می شود و بدن در تحولی تازه است.
 - ب) ۶ تا ۱۲، چرک ها و کلیسیم اضافی و غیره قابل جذب از بدن، برطرف، شوره ی سر به کلی و زخم معده و ریزش مو نمی ماند.

ج) ۱۲ تا ۲۱، قلب و عروق، پاک می‌شود.

د) ۲۱ تا ۳۰، راحت‌ترین روزهای درمان است و پاکسازی‌ها از هر سو، ادامه دارد.

ه) ۳۰ تا ۴۰، (و نهایتاً ۴۵)، آخرین پس مانده‌های هر نوع عوامل بیماری‌زا، از بدن ریخته می‌شود + تنفر از غذا.

۴) کار روزانه را انجام دهید. اما از تحرک شدید بدنی و کار سخت فکری، خودداری کنید. و در صورت لزوم، با شربت عسل، نبض و فشار را عادی نگه دارید. در هفته چهارم، کار کمتر شود و در روزهای آخر رژیم، تا حد استراحت کامل کاری، و فقط با حرکات لازم روزمره زندگی و دید و بازدید و... که بلامانع است.

۵) شستن دهان: پیش از نوشیدن آب، دهان را بشوئید و روزی دوبار مسواک نرم بزنید.

۷) تخلیه معده: در طول رژیم، هر پنج روز یکبار، با نوشیدن یک لیتر آب نیمگرم، و ۵ دقیقه دویدن در جا، استفراغ کنید. اگر نشد، انگشت یا پرتیمز مرغ در گلو فرو کنید. اگر نشد، دوباره یک لیتر آب گرم + ۱ قاشق چای خوری نمک محلول در آن، بنوشید و چند دقیقه بدوید.

۸) حمام ملایم: یک روز در میان، آب ولرم، حمام کنید. تعریق زیاد با آب داغ، سونا یا ورزش و... در این رژیم، ممنوع است.

ج) عوارض احتمالی

۱) زودرنجی اگر پیش آید، زود گذر است. با مصرف عرق بیدمشک، بابونه و میخک با هم نصف استکان معمولی در ۱ لیوان آب در هر بار که نیاز باشد، آرامبخش اعصاب است و به هدف رژیم هم، کمک می‌کند.

۲) تغییر رنگ ادرار از روز پانزدهم به بعد، نشانه دفع سموم است. مصرف عرق بید، ۱ - ۲ قاشق غذاخوری با هر لیوان آب مصرفی رژیم، به دفع بیشتر سموم و پاک شدن بهتر کلیه‌ها کمک می‌کند.

۳) اگر بعد از ۱۵ روز، دچار ضربان قلب شدید، بعد از نوشیدن یک لیوان چای کم‌رنگ با نصف استکان گلاب و بیدمشک، نیم ساعت بخوابید.

۴) روز ۳۹ احتمالاً دچار تب شوید که «تب دروغین» نام دارد و ناشی از سوختن آخرین بقایای مواد داخلی است.

۵) خونریزی روده‌ای در صورت مصرف غذا بین روزهای ۳۰ - ۴۰ که خود به خود هم، رفع می‌شود.

۶) قطع رژیم قبل از ۳۰ روز، با کم‌اشتهایی همراه است.

۷) دمای بدن در سه روز اول ۰/۵ تا ۱/۵ درجه، ممکن است پائین آید ولی بعداً عادی می‌شود و شربت رقیق عسل با عرق نعنا، مفید است.

۸) در حرکات غیرعادی یا حرف پرت و پلا زدن بلافاصله، باید رژیم را قطع، و غذاهای مایع و نیمگرم بخورانید و پاهای شخص را روی متکا یا جای مرتفع بگذارید تا خون و مواد کافی به مغز برسد. با بهبودی، رژیم را می‌توان با احتیاط انجام داد.

د) نکات بسیار مهم بعد رژیم:-

۱) دو روز اول، روزی ۶ نوبت، و هر بار، مقدار کم غذا (مانند کودک ۱-۲ ساله) از غذای آبکی و خوش هضم و بسیار کم چرب بخورید: بسیار آرام و با خوب جویدن و در دهان نگه داشتن و بلع تدریجی آب آن و جویدن مجدد.

۲) بعد از ۴۰ روز رژیم، یک هفته هریره بادام، با بادام کم + مصرف یک لیوان آب هویج که کم کم و با قاشق، مصرف شود و در دهان نگه دارید تا گرم شده و با بزاق، قاطی گردد. هفته دوم، هریره بادام + ماهی یا مرغ سالم؛ و هفته سوم، + گوشت قرمز که ۳۵ گرم در هر بار، کافی هر شخص است. و کم کم عادی می‌شود.

۳) بعد از رژیم - هر چند روز که باشد - بهترین فرصت است تا عادت عجله خوردن و لقمه بزرگ گرفتن و با حرص و ولع خوردن را اصلاح کنیم:

۴) مصرف تخم مرغ یا گوشت قرمز، در هفته اول، خطرناک است و چربی‌ها - سریعاً چربی خون را بالا می‌برند زیرا بدن - مانسند سابق چربی را ذخیره نمی‌کند .

۵) اولین دفع مدفوع، ممکن است ۴۸ ساعت بعد از رژیم؛ باشد و مسهل لازم نیست و اگر لازم شد، تنفیه کنید. و اگر نشد، به متخصص گوارش، مراجعه فرمایید.

۶) از سرگیری ورزش، دو هفته، بعد، بلامانع است.

۷) جبران وزن در لاغرها به سرعت، ممکن نیست و پرخوری، اثر منفی دارد



نتیجه گیری:

آب درمانی یا (هیدروپاتی) استفاده از آب برای حفظ و تقویت تندرستی و درمان دردها و بیماری ها را آب درمانی می نامند. یا به عبارتی می توان گفت: آب درمانی یعنی درمان امراض به وسیله آب مصرف صحیح آب نه تنها تندرستی ما را حفظ می کند، بلکه در صورت از دست رفتن تندرستی یا بروز اختلال در آن از طریق پاکسازی مواد زاید از بدن، آن را باز می گرداند. علت اولیه تمام بیماری ها، باقی ماندن مواد مریضی در سیستم بدنی است. باکتری ها از این مواد زاید تغذیه می کنند. هیچ گونه باکتری در خون خالص اکسیژن دار و در مکانی که این مواد زاید یافت نمی شوند، نمی تواند رشد کند. بیماری های مزمن در اثر تجمع این مواد مریضی در بعضی از مناطق بدن که بنا به دلایلی ضعیف تر از بقیه اعضا در دفع مواد زاید است، مانند ریه، کبد یا کلیه به وجود می آیند که این مواد زاید سبب تضعیف و تخریب عضو گرفتار می شوند.

منابع و ماخذ:

- ✓ براون، سالی. (۱۳۸۲). چشمه های آب معدنی. تهران: آییژ
- ✓ بیلر، رابرت فردریک. (۱۳۷۶). فواید ایجاد مرکز آب درمانی (ترجمه پروین کدیور). تهران: مرکز نشر دانشگاهی
- ✓ تایلستون، دوناواکر. (۱۳۸۶). هوتیل و آب در مانی (ترجمه بهمن ابراهیمی، علی اسماعیلی). تهران: شلاک
- ✓ فونتانا، دیوید. (۱۳۷۵). روش نوشیدن (ترجمه ساده حمزه). تهران: رشد
- ✓ سایت انترنتی ویکی پیدیا