



ارزان ترین وسیله برای درمان بیماری ها

آب درمانی

آب درمانی در گذشته توسط ایرانیان باستان، یونانی ها و مصری ها با توجه به خواص بی نظیر آب مور استفاده قرار می گرفته است. شاید آسان ترین و راحت ترین وسیله ای که ورزشکاران و مردم برای رفع خستگی، کسالت و به دست آوردن آرامش و راحتی از آن استفاده می کنند آب باشد.

گرفتن دوش آب گرم پس از ورزش یا پس از انجام کارهای سنگین روزانه تقریباً یک امر طبیعی و عادی است که تمام افراد آگاهانه یا بدون آگاهی از آن استفاده می کنند.

آب درمانی یک روش عامه پسند است و به خلاف اکثر روش های دیگر رفع خستگی عضلانی با رضایت توام می شود.

مزایای آب درمانی

افزایش سوخت و ساز بافت ها: در اثر افزایش حرارت بافت های مختلف بدن، میزان سوخت و ساز یا متابولیسم عمومی بافت ها نیز زیاد می شود.

■ **تساع عروق:** بالا بودن حرارت آب منجر به بالا رفتن حرارت بدن و متعاقب آن، متسع شدن عروق و مویرگ ها می شود. در ضمن، اتساع عروقی می تواند ناشی از افزایش سوخت و ساز سلول ها باشد که نیاز به اکسیژن اضافی و دفع بیشتر مواد حاصل از سوخت و ساز دارند.

■ **افزایش جریان خون:** افزایش درجه حرارت بدن موجب زیاده تر شدن سوخت و ساز سلول ها می شود که برای جبران کردن این امر، بدن به افزایش جریان خون بافت ها روی می آورد. بنابر این، میزان جریان خون نیز متعاقب قرار گرفتن در آب گرم افزایش می یابد.

■ **افزایش میزان فعالیت قلب:** به دنبال اتساع عروق خونی و زیاد شدن



میزان جریان خون، میزان خون وارده به قلب نیز زیادتیر می‌شود و طبق قانون فرانگ استارلینگ (هر چه خون وارده به قلب زیادتیر شود، خون خارج شده از آن نیز زیادتیر می‌شود) میزان برون‌ده قلبی نیز افزایش می‌یابد و فعالیت قلبی هم بیشتر می‌شود.

- درمان با آب در بیماری‌های انسان بسیار ساده و طبیعی است.
- روش درمان زیاد دشوار نیست.
- کاملاً بی‌ضرر است و آثار بدی بر جا نمی‌گذارد.
- آثار مسمومیت به همراه ندارد و نیازی به داروهای سمی نیست.
- ارزان‌ترین وسیله است و در همه جا به راحتی بدست می‌آید.
- هضم را بهبود می‌بخشد و یبوست را که منشاء بروز اغلب بیماری‌هاست برطرف می‌کند.
- خواب طبیعی را برقرار می‌سازد و مغز و بدن را تقویت می‌بخشد.
- بی‌درد است و درد را به سهولت تسکین می‌دهد.
- درمان آن اساسی و ریشه‌ای است.

موارد کاربرد آب درمانی

- کاهش درد و گرفتگی عضلانی
- ریلاکسیشن
- حفظ و افزایش دامنه حرکتی اندام‌ها
- بازآموزی فعالیت عضلات فلج
- تقویت عضلات
- پیشرفت دادن حرکات جهت راه رفتن
- افزایش گردش خون و بهبود تغذیه بافت‌ها
- جلوگیری از تحلیل رفتن عضلات
- رفع محدودیت حرکتی و یا پیشگیری از آن
- جلوگیری از پوکی استخوان
- پیشگیری از ایجاد انحراف در ستون فقرات
- ایجاد روحیه نشاط و شادابی
- پیشگیری از رسوب سنگ در کلیه‌ها و مجاری ادرار
- کارکرد بهتر کلیه‌ها
- افزایش حجم تنفسی و کارکرد بهتر ریه‌ها
- کاهش اسپاسم
- کاهش درد
- افزایش حرکت روده‌ها و جلوگیری از یبوست
- تقویت عضلات
- ایجاد روحیه اعتماد به نفس و ایجاد روحیه قدرتمندی برای انجام کارهای روزه مره به خصوص در افراد نخاعی
- ارتقاء بهداشت پوست و مو و جلوگیری از ایجاد زخم فشاری

انواع مختلف درمان در آب

درمان طبیعی:

در طب آب درمانی بیماری به طور کاملاً طبیعی و با استفاده از آب خالص درمان می‌شود ولی در سایر روش‌ها از داروهای سمی و شیمیایی استفاده می‌شود که اثرات منفی و ضررهایی بر روی سلول‌ها و بافت‌های حساس بدن می‌گذارند و بدن در برابر آن داروهای سمی واکنش نشان می‌دهد و بیماری‌های دیگر را تحریک می‌کند. همچنین موجب مسمومیت تدریجی جسم می‌شوند.

درمان فراگیر:

در طب آب درمانی بیماری‌های متعدد در جسم انسان درمان می‌شوند زیرا در این درمان تمام اجزاء و دستگاه‌های بدن از عوامل بیماری پاکسازی می‌شوند و لذا بیماری‌های متعدد به طور یک جا درمان می‌شوند ولی در سایر روش‌های درمانی معالجه‌ها فقط به همان بیماری اختصاص می‌یابد که برای درمان آن تلاش می‌شود.

درمان ریشه‌ای:

در طب آب درمانی بیماری به طور ریشه‌ای درمان می‌شود زیرا فرایند طب آب درمانی مقابله با ریشه‌های بیماری است و آن ریشه‌ها سموم و ذخایر انباشته شده می‌باشند که به

روش آب درمانی تمام این ریشه‌های عامل بیماری کنده شده و دفع می‌شوند.

درمان یک نوبتی:

در طب آب درمانی بیماری در یک نوبت و در مدت زمان بین ۱۰ الی ۴۰ روز درمان می‌شود ولی در سایر روش‌ها درمان در مدت‌های طولانی و گاهی سال‌ها طول می‌کشد.

نظافت و پاکسازی عمیق جسم:

در طب آب درمانی کل سیستم بدن یعنی تمام سلول‌ها، بافت‌ها، عصب‌ها، مفاصل، دستگاه گوارش و... شست‌وشو و نظافت می‌شوند و سموم و زباله‌ها و ذخایر انباشته شده که عامل رشد و نمو میکروب‌ها و ویروس‌ها و عوامل بیماری‌زا هستند از جسم خارج می‌شوند و هیچ روش دیگری این قابلیت نظافت و شست‌وشوی عمیق جسم انسان را ندارند.

بازسازی جسم:

امتیاز بسیار مهم طب آب درمانی علاوه بر سایر مزایا بازسازی جسم فرسوده و خسته است زیرا در طب آب درمانی به تمام سلول‌های پیر و فرسوده حمله می‌شود و آنها را از جسم خارج می‌کند و انسان تولدی دیگر می‌یابد و با خروج سلول‌های مریض و کهنه و فرسوده و همچنین شست‌وشوی سلول‌های سالم بافت‌ها و عصب‌ها و سایر اجزاء و دستگاه‌های بدن انسان به سوی سلامتی و نشاط و شادابی و طراوت جسم باز می‌گردد و مکانیسم شست‌وشوی کل سیستم بدن امتیاز بسیار خاص طب آب درمانی است و حیات دوباره به انسان می‌دهد چنانچه خدای بزرگ می‌فرماید: و جعلنا من الماء کل شیء حیء - سوره انبیاء آیه ۳۰ (و همه چیز را بواسطه آب زنده گردانیدیم).

ممنوعیت استفاده از آب درمانی:

در هنگام وجود اختلال حسی در ورزشکاران، باید در درجه حرارت آب دقت زیادی به عمل آورد، زیرا امکان ایجاد ضایعه، پس از استفاده از آب گرم در ورزشکارانی که دچار اختلالات حسی هستند، وجود دارد.

همچنین ورزشکارانی که اختلالات گردش خون، عفونت حاد، زخم باز و وسیع، نارسایی قلبی یا نارسایی تنفسی و اختلالات غدد دارند، نباید از هیدروتراپی استفاده کنند. در صورت به کار بردن آن نیز باید دقت بسیار زیادی به عمل آورد.

ورزشکارانی که نارسایی قلبی دارند، استفاده از آب درمانی ممنوع است. همچنین در آن دسته از ورزشکاران زن که دوران قاعدگی را می‌گذرانند، نباید از هیدروتراپی استفاده کرد.

جلبک‌ها هم چشم دارند

جلبک‌های تک‌سلولی که در مرجان‌های سخت خانه می‌کنند و به صخره‌های زیر دریا رنگ‌های با طراوتی می‌دهند، احتمالاً قادر به دیدن هستند. دانشمندان به تازگی متوجه شده‌اند جلبکی به نام زوکسانتلا دارای نهشته‌های اسرارآمیز بلور ماندی است که از اسید اوریک تشکیل شده است؛ این اسید عاملی مشترک در ساختارهای انعکاس نور در چشم حشرات و حیوانات به شمار می‌رود. به گزارش نشنال جئوگرافی، این ماده در جلبک پیش از این اشتباهاً اکزالیت سدیم تشخیص داده شده بود که عموماً در گیاهان وجود دارد.

در بررسی‌های آزمایشگاهی مشاهده شد که مجموعه‌های بلوری داخل جلبک، نور را بسیار قوی منعکس می‌کنند که این به اذعان کازوهیکو کویکه از دانشگاه هیروشیما در ژاپن، حاکی از آن است که "این ساختار یک چشم در حال انجام وظیفه است."

همچنین هر یک از ارگان‌های تک‌سلولی دارای یک مولکول جاذب نور است که چشم اولیه را پدید می‌آورد. بنا به تعریف، چشم‌های اولیه قسمت‌هایی حساس به نور هستند که به اورگان‌های ساده نظیر زله دریایی و برخی دیگر از جلبک‌ها امکان حس کردن محیط پیرامونشان را می‌دهد.

به گفته کویکه این موضوع شامل چهار گونه دیگر داینوفلاجلیت‌ها، که اورگان‌های تک‌یاخته‌آبی از جمله زوکسانتلا هستند، نیز می‌شود. با این وجود، او باور دارد که نمونه تازه کشف شده چشم اولیه، گونه‌ای منحصر به فرد برای این اورگان‌های ساکن داخل مرجان‌هاست.

همزیستی جلبک و مرجان

در آب‌های کم عمق گرمسیری اقیانوس، زوکسانتلا و مرجان‌های صخره‌ساز به گونه‌ای تکامل یافته‌اند که حیاتشان به یکدیگر وابسته است.

صخره‌های مرجانی محیطی امن و طبیعی و همچنین عناصر لازم برای فرایند فتوسنتز را در اختیار جلبک‌ها قرار می‌دهند. از سوی دیگر جلبک هم اکسیژن مورد نیاز حیوانات مرجان را تولید، پسماندها را نابود و مواد غذایی لازم برای ادامه حیات آنها را تأمین می‌کند.



با توجه به درجه اهمیت این همکاری، به عقیده کویکه شاید زوکسانتلاهای آواره از چشم‌های اولیه‌یشان برای یافتن مطلوب‌ترین حفره بهره می‌گیرند. مرجان‌های جوان هم در عوض، شاید از مکانیزمی ناشناخته برای فریقتن و جذب زوکسانتلا برای ساکن شدن در صخره‌ها استفاده می‌کنند.

نکته جالب‌تر اینکه به گفته کویکه جلبک‌های ساکن مرجان فقط زمانی می‌بینند که به دنبال مسکنی در میان صخره‌ها هستند. این اورگانسیم‌ها هنگامی که شروع به زندگی درون میزبان‌شان می‌کنند، بینایشان را از دست می‌دهند. این دقیقاً خلاف روندی است که گونه‌های دیگری از جلبک‌ها که در صدف‌های بزرگ به سر می‌برند، در پیش می‌گیرند؛ این دسته از جلبک‌ها اتفاقاً وقتی درون میزبان قرار دارند، ساختار چشم‌ماندشان را حفظ می‌کنند.

کویکه تصور می‌کند که این رویه متضاد می‌تواند به این دلیل باشد که جلبک‌ها در انتظار فرصتی برای فرار از بند صدف هستند، چرا که صدف در واقع آنها را کشت می‌دهد و هر شب مقداری از آنها را می‌خورد.

این دانشمند ژاپنی باور دارد که هر چه دانشمندان درباره چگونگی همزیستی مرجان‌ها و جلبک‌های ساکن‌شان بیشتر بدانند، فرصت‌های بهتری برای محافظت از آنها در برابر تغییرات آب‌وهوایی خواهند داشت. چه آنکه، گرم‌تر شدن آب دریا اغلب سبب می‌شود که مرجان‌ها هم‌اتاقی‌های خوش‌رنگشان یعنی زوکسانتلاها را اخراج کنند و این رنگ باختن صخره‌ها به معنی خالی شدن آنها از مواد غذایی و در نتیجه مرگ تدریجی مرجان‌ها خواهد بود.

بنابراین کویکه باور دارد که «ما باید هر چه سریع‌تر به چگونگی سرگیری این ارتباط پی ببریم» تا به این طریق حیات این هم‌زیست‌ها از خطر رهایی یابد.

زندگی وابسته به اقیانوس

اقیانوس‌ها و دریاها بیش از ۳۶۰ میلیون کیلومتر مربع یعنی حدود ۷۱ درصد سطح زمین را پوشانده‌اند. بنابراین اهمیت آنها به عنوان مهم‌ترین تشکیل‌دهنده هیدروسفر در زندگی بشر غیرقابل انکار است. زندگی انسان به طور مستقیم یا غیرمستقیم وابسته به دریا و اقیانوس می‌باشد و اصولاً بر اساس شواهد زمین‌شناسی، پیدایش اولین اشکال حیات یا کمپلکس‌های ارگانیک که به صورت بقایای فسیلی در اسلیت‌ها و شیب‌های کربن‌دار آرکئن به جا مانده‌اند و به عنوان شکلی از حیات تلقی شده‌اند، در رابطه با واکنش بین هیدروسفر و اتمسفر بوده است. سن کهن‌ترین سنگ‌های رسوبی دارای ترکیبات کربن‌دار به حدود ۳/۷ میلیارد سال قبل باز می‌گردد که به نظر می‌رسد مربوط به ساختمان جلبک‌های اولیه باشد. حدود ۱/۸ الی دو میلیارد سال قبل، گسترش فرایند فتوسنتز و در نتیجه توسعه گیاهان سبز موجب تحول عمده در تشکیل حیات و تنوع زیستی گردید. بالاخره اولین موجودات با ساختمان پیچیده و عالی‌تر مانند ماهی‌های زره‌دار در دریاها و اقیانوس‌های کهن زاده شده‌اند و به حیات خویش ادامه داده‌اند. طی دوران‌های زمین‌شناسی دیرینه زیستی، میانه‌زیستی تا نوزیستی و عهد حاضر، حیات موجودات همواره وابسته به آب و در مرحله اول وجود و بقای اقیانوس‌ها بوده است و اهمیت آب به حدی است که خداوند متعال در کتاب آسمانی ما مستقیماً به آن اشاره فرموده است.

تهیه و تنظیم: زهره طاهری

