



نوشتن زیاد آب برای بدن خوب نیست

از زمان های دور ، هم قبایل بدوی و هم ملل متمدن، آب را برای درمان به کار می گرفتند.

جام جم آنلاین: از زمان های دور ، هم قبایل بدوی و هم ملل متمدن، آب را برای درمان به کار می گرفتند. هیدروتراپی در گذشته توسط ایرانی ها ، ژاپنی ها ، مصری ها و یونانی ها با توجه به خواص بسیار آن مورد توجه بوده و فراوان استفاده می شده 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.

حتی حیوانات وحشی و اهلی دریافته اند، زمانی که بیمار می شوند باید آب بیاشامند. 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.

البته آب درمانی در کنار مزایا و فوایدی که دارد، دارای مضراتی هم هست که باید به آنها توجه کرد. در ادامه با بیان فواید آب درمانی به مضرات و زیان های آن نیز پرداخته ایم.

طبقه بندی آب از نظر درجه حرارت

1- آب خنک تر از دمای بدن (37 درجه) اثر برانگیزنده، خنک کننده و محرک دارد.

2- آب گرم تر از بدن که تقویت کننده، نیرو بخش و قدرت آفرین است.

3- آبی که داغ است آرامش به وجود می آورد و دردها را رفع می کند، ولی ایجاد خستگی مفرط می نماید.

4- آبی که اندکی از درجه حرارت بدن پایین تر است، یعنی آب ولرم (27 تا 32 درجه) یا آب نه سرد و نه گرم (32 تا 35 درجه) همیشه سودمند و برای مصارف عمومی مناسب است.

چارچوب نظری آب درمانی

ناخالصی های بدن، علت تمام بیماری ها است. 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.

از آنجا که علت اولیه تمام بیماری ها، باقی ماندن مواد مضر در سیستم بدنی است. باکتری ها از این مواد زاید تغذیه می کنند. هیچ گونه باکتری ای در خون خالص اکسیژن دار و در مکانی که این مواد زاید یافت نمی شوند، نمی تواند رشد کند.

داروهای شیمیایی زهرآگین در چنین مواردی صرفاً بیماری را کنترل می کنند، ولی نمی توانند علت را رفع کنند. این داروها متعاقباً صدمات شدیدتری عارض می کنند.

طبیعت درمان کننده بزرگی است، بنابراین راه حل 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 60 درصد آب دارد که درجه حرارت آن 37 درجه سانتی گراد است.

بدن روزانه مقداری آب از طریق پوست، شش ها، کلیه ها و روده ها دفع می کند و برای این که در تندرستی باقی بماند باید مقداری آب خالص را از راه غذا و آشامیدنی به بدن برسانیم.

فواید آب و آب درمانی

آب ماده بسیار مهم و حیات همه موجودات عالم به آن وابسته است و بدون این ماده حیاتی و مهم بیش از چند روز نمی‌توان زنده ماند. پس می‌توان گفت از بزرگ‌ترین مزایای آب، ادامه حیات و زنده ماندن است.

حال می‌توان مزایای دیگر آب را نیز مطرح کرد. به کمک آب می‌توانیم هضم غذا را در بدن خود بهبود بخشیم و یبوست را که منشأ بروز اغلب بیماری‌هاست برطرف کنیم. می‌توانیم اجابت مزاج خود را فعال و جریان ادرار را منظم کنیم.

به کمک آب می‌توان پوست را پاکسازی کرد و منافذ را برای تعریق باز نگه داشت و میزان تعریق را وقتی بیشتر از حد باشد، کم کرد.

آب در داشتن خواب طبیعی و سالم بسیار اثر گذار است، چراکه به حفظ تعادل بدن کمک می‌کند. از مزایای دیگر آب آن است که می‌توانیم درجه حرارت را هنگام تب کم کنیم و درجه حرارت را در شرایط لرز و سرما بالا ببریم.

آب جریان خون را تسریع می‌کند و التهاب و احتقان را در هر قسمت از بدن کاهش می‌دهد و همچنین می‌تواند از چرکی شدن و ایجاد عفونت در قسمت‌های ملتهب جلوگیری کند و در ترمیم ضایعات از قبیل زخم، بریدگی، سقوط، شکستگی‌ها، سوختگی‌ها و... موثر است. به کمک آب می‌توان درد را به شیوه‌ای طبیعی و بدون داشتن اثرات ناگوار شایع داروهای سمی آرام کرد.

می‌توان گفت آب ماده‌ای است از خود طبیعت که می‌تواند به طبیعت در ریشه‌کن کردن ناخالصی‌ها، سموم و... از بدن کمک کند.

از کارکردهای دیگر این ماده حیاتی در بدن شفا بخشی آسیب‌های کبد، یرقان، سنگ صفرا، یبوست، قولنج، کهیر، چاقی و بیماری‌های تحلیل برنده است. مزایای استفاده از آب فراوان است، اما مهم‌ترین مزیت آب درمانی آن است که این روش بسیار ساده و طبیعی بوده و کاملاً بی‌ضرر است و آثار بدی بر جای نمی‌گذارد.

بیماری‌هایی که با آب پیشگیری یا درمان می‌شوند

بیماری‌های بسیاری به کمک آب درمانی قابل پیشگیری یا حتی قابل درمان هستند که در اینجا ما به برخی از آنها اشاره می‌کنیم.

استفاده از آب و آب درمانی در پیشگیری و درمان ورم روده بزرگ و سردردهای میگرنی بسیار موثر است. همچنین نوشیدن آب بخصوص آب ولرم و آب نمک در درمان گلودرد (آنژین) موثر است و به بهبود بیماری کمک می‌کند، چراکه هنگام گلو درد فرد به طور مدام با خشکی گلو مواجه است.

مشخص شده که آب درمانی در پیشگیری و درمان بیماری ورم مفاصل (آرتریت) و پیشگیری و درمان بیماری فشارخون بالا و حتی کنترل و درمان چربی خون بالا نیز تأثیر زیادی دارد.

توصیه می‌شود برای درمان گرفتگی عضلات بویژه عضلات کشاله ران پس از جریان هوای گرم، باید کشاله ران را شستشو داد یا دوش گرفت یا با اسفنج بدن را مرطوب کرد. در تحقیقات مشخص شده استفاده از آب و آب درمانی در پیشگیری و درمان بیماری آسم یا تنگی نفس موثر بوده و می‌تواند از میزان حملات در این بیماری بکاهد و همچنین پاشیدن آب بر بدن یا شستشو با آب سرد می‌تواند از سرماخوردگی جلوگیری کند.

همچنین بیماری‌هایی از قبیل گال، کورک و دمل، کیست سرطان، زخم‌های خورنده، خنازیر، لوپوس، سل، جذام، تپش قلب، روماتیسم، نقرس، ضعف جنسی نیز با آب قابل بهبود و تا حدی قابل درمان هستند.

بیشتر پزشکان معتقدند آب در درمان انواع کمردرد نیز موثر است و تنها 5 درصد از بیماری‌های ناحیه کمر به جراحی نیاز دارند و بیشتر پزشکان استفاده از آب و استخر را توصیه می‌کنند.

همچنین برای پیشگیری و درمان بیماری دیابت نیز می‌توان از آب و آب درمانی بهره جست. باید گفت مناسب‌ترین زمان برای آب درمانی پیش از صبح و قبل از رفتن به بستر خواب است.

یکی دیگر از مزایای آب درمانی، استفاده از آن برای پایین آوردن درجه حرارت بدن هنگام تب است؛ البته اشخاص حساس و ناتوان و کودکان را نباید ابتدا با آب خیلی سرد معالجه کرد.

اگر آنها آب سرد را تحمل نمی‌کنند باید آب گرم یا ولرم را به کار برد. ولی باید آنها بتدریج به آب سرد عادت کنند و این مساله می‌تواند

برای پایین افتادن درجه حرارت بدن، مرحله به مرحله برای حصول به نتایج موفقیت آمیزتر موثر باشد.

مضرات مصرف زیاد آب

به همان اندازه که کم آب خوردن خطرناک است، زیاده روی در نوشیدن آب هم سلامت را به خطر می اندازد. در واقع حداکثر میزان مجاز نوشیدن آب برای انسان ها حدود 2 لیتر است. (البته در ورزشکاران و در هوای خیلی گرم متفاوت است.) از سوی دیگر، در صورتی که در مدت زمانی کوتاه، مقدار بسیار زیادی آب نوشیده شود، فرد به اختلال پر آبی بدن دچار شده و در این مورد احتمال گیجی، کما و حتی مرگ وجود دارد.

به عقیده پزشکان در صورتی که فرد در هر 2 ساعت بیش از یک بار به دستشویی برود و سابقه بیماری خاصی نداشته باشد، به این معناست که بیش از حد آب نوشیده است.

البته نمی توان مقدار مشخصی آب برای نوشیدن روزانه تجویز کرد و این مساله به فیزیک بدنی و میل افراد بستگی دارد.

در صورت مصرف خیلی زیاد آب، ممکن است بدن دچار هیپوناتریومی شود. هیپوناتریومی نشانگر رقیق شدن مایعات بدن بر اثر افزایش آب نسبت به سدیم کل بدن است.

علائم ویژه هیپوناتریومی (کمبود سدیم در خون) عبارتند از تهوع، سردرد، بی قراری، گیجی، کاهش رفلکس ها و در نهایت تشنج و کما.

در صورتی که هیپوناتریومی بدتر شود، تهوع باعث تحریک ترشح هورمونی می شود که این هورمون مسوول نگهداری آب در بدن است، در نتیجه آب کمتری دفع می شود و بیمار وارد یک چرخه معیوب می گردد. البته تمایز علائم هشداردهنده کاری مشکل است.

اگرچه نوشیدن مقدار زیاد آب برای بدن ما خوب نیست، اما نباید از نوشیدن 8 لیوان آب در روز مضایقه کنید. آب بخش لازم و ضروری رژیم غذایی ماست.

با کاهش 2 درصد از منابع آب بدن، علائم دهیدراتاسیون (کم آبی) ظاهر می شوند.

یک علامت شایع دهیدراتاسیون خفیف، احساس خستگی در طول روز است.

چند نکته احتیاطی دیگر در مصرف آب

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

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

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

4- آب گرم را نباید در افراد ناتوان که احساس کوفتگی می کنند، یا مستعد غش و ضعف هستند یا آنها که استعداد گرمزدگی دارند یا در سکنه به مصارف داخلی و خارجی بدن رساند.

5- آب ولرم، نه سرد و نه گرم در درمان اغلب بیماری ها موثر است، به شرط آن که توسط پزشکی مجرب در زمینه آب درمانی تجویز شده باشد.

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

hidrotherapy

مترجم: آزاده سید میرزایی جهقی