

در آغوش شفابخش طبیعت

(نگاهی علمی به آب درمانی و ماساژ درمانی)

تألیف:

دکتر حسین ستاورز

مهندس مبتدا قاسمی

مهندس آرمین ذوقی

دکتر بتول نواری

ستاورز، حسین، ۱۳۴۱ -	سرشناسه
آبدرمانی= Hydrotherapy/تألیف حسین ستاورز، میترا قاسمی، آرمین ذوقی.	عنوان و نام پدیدآور
تهران: انتشارات آراه، ۱۳۹۶.	مشخصات نشر
۱۵۲ص؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.	مشخصات ظاهری
978-600-8695-21-9	شابک
فیفا	وضعیت فهرست نویسی
عنوان دیگر: (نگاهی علمی به آبدرمانی و ماساژدرمانی).	یادداشت
نگاهی علمی به آبدرمانی و ماساژدرمانی.	عنوان دیگر
آبدرمانی	موضوع
Hydrotherapy	موضوع
تمرین‌های ورزشی در آب -- خواص درمانی	موضوع
Aquatic exercises -- Therapeutic use	موضوع
ماساژدرمانی	موضوع
Massage therapy	موضوع
قاسمی، میترا، ۱۳۵۰ -	سازنده اثر
ذوقی، آرمین، ۱۳۴۱ -	سازنده اثر
۱۳۹۶ ۲۱۲/۲ RM۸۱۱	شناسه یونیسکو
۶۱۵/۸۵۳	رده بندی کنگر
۴۸۵۰۸۲۹	رده بندی ده
	شماره کتابشناسی ما

نام کتاب: آب درمانی

دکتر حسین ستاورز - مهندس میترا قاسمی - مهندس آرمین ذوقی - دکتر بتول نواری

ویراستار: صدرا ستاورز - فاطمه ستاورز

چاپ و نظارت بر چاپ: محمداسد دولتی

طراح گرافیک: محمداسد دولتی

ناشر: انتشارات آراه

سال نشر: ۱۳۹۶

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

حق چاپ برای مؤلفین محفوظ است.

آدرس: خیابان آزادی - روبروی دانشگاه دامپزشکی - ساختمان کاوه - طبقه ۶ - واحد ۸۹

تلفن: ۶۶۴۶۹۳۸۲



سخنی با خوانندگان

سلامت همواره یکی از دغدغه‌ها و مسئله‌های انسان در طول تاریخ بوده است. چیزی که امروز به آن طب سنتی و مکمل می‌گوییم همان تجربه انسان‌ها در حفظ سلامت و درمان بیماری‌ها در دوره‌های قبل است. طب سنتی شامل تجربه جمعی و گروهی یک ملت بوده و برخلاف طب شیمیایی که عمدتاً جزئی نگر است کلی نگر می‌باشد و احتمالاً با شروع احساس درد و ناخوشی آغاز گردید.

به رغم روند فزاینده تحقیقات در زمینه طب سنتی / مکمل / جایگزین، طی سالهای اخیر هنوز هم سهم تحقیقات در کشور ما ناچیز می‌باشد. جهت دهی و تسهیل انجام تحقیقات از یکسو و کاربندی نتایج تحقیقات و تصمیم‌گیری‌های مدیریتی، افزایش گرایش محققان و گسترش تولید شواهد علمی در این زمینه را به دنبال خواهد داشت.

بیشتر از ۲۰ نوع درمان در دنیا وجود دارد که طب شیمیایی تنها یکی از آنهاست.

سایر روش‌های درمانی شامل طب گیاهی - طب سنتی - آیورودا - طب چینی - فیتیله‌گذاری - دعا درمانی - حجامت درمانی - انرژی درمانی - سنگ درمانی - فشار درمانی - ماساژ درمانی - آروما تراپی و آب درمانی... می‌باشد.

آب درمانی یکی از روشهای طب سنتی است که کاربرد زیادی برای



بهبود دردهای مفصلی - سیاتیک - عضلانی نشاط و تقویت بدن - تقویت عضلت و اصلاح منافذ بدن ، گرم کردن و افزایش رطوبت بدن را دارد که به دلیل ارزان بودن - در دسترس بودن - کم خطر بودن - و یا پاسخ نگرفتن از درمان با طب کلاسیک مورد توجه قرار گرفت هاست.

کتاب حاصل نتیجه تلاش گسترده نویسندگان در زمینه آب درمانی یا ورزشهای آبی شامل شنا - جکوزی - سونا و نهایتاً ماساژ می باشد. باشد که سهم اندکی در زمینه آگاهی و گسترش نتایج علمی و تحقیقاتی برای بالا بردن سطح بینش و بکارگیری عمومی جامعه کشور عزیزمان ایران داشته باشیم.

حسین ستاورز

setavarzhossein@yahoo.com

میترا قاسمی

mghasemi۸۳@yahoo.com

آرمین ذوقی



۱۱	فصل اول - شنا و نرمش در آب
۱۱	مقدمه:
۱۱	تاریخچه شنا:
۱۴	انواع شناها: صلی:
۱۶	نکات بهداشتی مهم بین استفاده از استخر:
۱۷	درجه حرارت آب استخر:
۱۹	فصل دوم - آشنایی با فواید شنا:
۱۹	مقدمه:
۲۲	تاثیر شنا در ویژگی های شخصیتی و جسمانی:
۲۴	فواید شنا در آرتروز:
۲۵	فواید شنا و نرمش های آبی در بارداری:
۲۹	فواید شنا و نرمش های آبی در یائسگی:
۳۰	فواید شنا در کودکان:
۳۲	فواید شنا در نوزادان:
۳۳	سن شروع آموزش شنا در کودکان:
۳۳	شنا در کودکان مبتلا به آسم:
۳۴	فواید شنا در سالمندان:
۳۵	فواید شنا در مبتلایان به دیابت:
۳۷	اهمیت شنا در کاهش علائم ترک اعتیاد:
۳۸	فواید شنا در کودکان مبتلا به اوتیسم:
۴۱	فصل سوم - آب درمانی (هیدروتراپی) و ورزش در آب:
۴۱	مقدمه:
۴۵	متداول ترین حرکات آب درمانی:
۴۸	فواید ورزش در آب در بارداری:

۴۹	فواید ورزش در آب در انواع کمردرد:
۵۳	نکات تکمیلی ورزش در آب:
۵۵	فصل چهارم- فواید درمانی سونا و جکوزی:
۵۵	معرفی سونا:
۵۵	انواع سونا:
۵۵	مشخصات ظاهری سونا:
۵۶	مکانیزم عمل سونا:
۵۷	فواید سونا برای بدن:
۵۹	یک ساله نادرست در مورد سونا:
۶۰	نکات مهم در استفاده از سونا:
۶۳	سونا چه آب سرد است:
۶۴	جکوزی:
۶۵	انواع جکوزی:
۶۵	تفاوت شرایط آب استخر جکوزی:
۶۶	محدودیت های استفاده از جکوزی:
۶۶	ترتیب استفاده از سونا، استخر جکوزی:
۶۹	فصل پنجم- بهداشت استخر و جکوزی:
۶۹	مقدمه:
۶۹	معیارهای الزامی برای مشخصات فیزیکی و شیمیایی آب استخرهای شنا:
۷۱	مروری بر وضعیت آلودگی میکروبی استخرها:
۷۷	شیوه های کاهش آلودگی در استخر و جکوزی:
۸۱	فصل پنجم- مشکلات و بیماری های مرتبط با شنا و فواید شنا:
۸۱	مقدمه:
۸۱	سر درد های ناشی از شنا:
۸۳	مشکلات گوش و حلق و بینی:
۹۰	- مشکلات عضلانی:
۹۰	مشکلات شایع پوست و مو:
۹۰	مشکلات پوست و موی ناشی از عوامل شیمیایی و فیزیکی:



- مشکلات پوست و موی ناشی از عوامل قارچی، باکتریایی و ویروسی: ۹۴
- مشکلات چشمی: ۹۸
- فصل ششم - ماساژ و اهمیت آن ۱۰۱
- مقدمه: ۱۰۱
- معرفی ماساژ: ۱۰۱
- تاریخچه ماساژ: ۱۰۳
- تاریخچه ماساژ در طب سنتی ایرانی: ۱۰۴
- فواید ماساژ در یک نگاه: ۱۰۶
- مکانیزم تأثیر ماساژ در درمان: ۱۰۷
- تأثیر ماساژ بر بخش‌های مختلف بدن: ۱۰۷
- تأثیر ماساژ بر کاهش درد: ۱۰۹
- تأثیرات روحی ماساژ: ۱۱۱
- سبک‌های مختلف ماساژ درمانی: ۱۱۱
- تأثیر ماساژ بر مراحل مختلف زندگی: ۱۱۲
- ماساژ در یائسگی: ۱۱۵
- ماساژ در کهنسالی: ۱۱۵
- محدودیت‌ها و ممنوعیت‌های ماساژ: ۱۱۶
- یک اشتباه متداول: ۱۱۷
- ماساژ اندام‌های مختلف بدن: ۱۱۷
- روغن‌های ماساژ: ۱۲۲
- نکات مهم در مورد روغن‌های اسانس دار: ۱۲۴
- چگونگی ترکیب روغن‌های اسانس دار با روغن‌های پایه: ۱۲۴
- آشنایی با متداول‌ترین انواع ماساژ: ۱۲۵
- ماساژ روغن و حوله داغ: ۱۲۵
- ماساژ سنتی تایلندی: ۱۲۶
- ماساژ رویال تایلندی: ۱۲۸
- ماساژ سوئدی: ۱۲۸
- ماساژ دیپ تیشو: ۱۳۰



- ۱۳۱.....ماساژ سنگ داغ:
- ۱۳۱.....ماساژ اورینتال:
- ۱۳۲.....ماساژ شکلات:
- ۱۳۳.....ماساژ کره گیاهی:
- ۱۳۴.....ماساژ شیر و عسل:
- ۱۳۴.....ماساژ کمپرس گیاهی:
- ۱۳۵.....ماساژ شمع:
- ۱۳۶.....ماساژ پرفرمنس:
- ۱۳۷.....ماساژ صورت:
- ۱۴۰.....ماساژ با آری (مادرهود):
- ۱۴۳.....ماساژ:

