

آب درمانی

آب درمانی، استفاده از آب برای درمان یک بیماری و یا برای حفظ سلامت است. آب دارای خواص بسیاری است که به آن توانایی درمان می‌دهد:

آب می‌تواند گرما و انرژی را ذخیره و حمل کند.

آب می‌تواند مواد دیگر، مانند مواد معدنی و نمک را حل کند.

آب حساسیت‌زا نیست و کسی نسبت به آن حساسیت ندارد.

آب در اشکال مختلف، مانند یخ، مایع، یا بخار یافت می‌شود. حالت یخ ممکن است در سرد کردن، حالت مایع در حمام‌ها و کمپرس‌ها با فشار و دمای مختلف، و حالت بخار در حمام‌های بخار و موارد تنفسی، استفاده شود.

آب می‌تواند به جریان خون کمک کند.

آب دارای اثر تسکین دهنده، آرام‌بخش چه در حمام، دوش، اسپری، و یا کمپرس می‌باشد.

ورزش در آب، موجب کم کردن فشار وزن روی مفصل آسیب دیده می‌شود.

آب درمانی به چه منظور استفاده می‌گردد؟

از آب درمانی برای درمان بسیاری از بیماری‌ها و ناراحتی‌ها مانند: آرتروز، سرماخوردگی، افسردگی، سردرد، مشکلات مفصلی، عضلانی، عصبی، اختلالات خواب، استرس و همچنین برای آرامش و حفظ سلامت استفاده می‌شود.

همچنین می‌توان از آب درمانی برای کاهش یا از بین بردن دردهای حاد و مزمن استفاده کرد.



آیا آب درمانی بی‌خطر است؟

آب درمانی عموماً اگر به درستی انجام شود بی‌خطر است. افراد مختلف ممکن است طول و شدت درمان متفاوتی داشته باشند. برخی افراد ممکن است سردرد، درد، مشکلات خواب، تهوع، سرمازدگی و غش پیدا کنند.

قبل از انجام آب درمانی، در مورد وضعیت جسمی و تاریخچه پزشکی خود با پزشک یا درمانگر صحبت و مشورت کنید.

همواره پزشک خود را از درمان‌های جایگزینی مورد استفاده یا استفاده و ترکیب درمان جایگزین با درمان‌های پزشکی معمولی، مطلع کنید. تنها تکیه بر یک درمان جایگزین و چشم‌پوشی از درمان پزشکی متعارف درست نیست.