

به نام خدا

مبانی علمی نمک درمانی

مؤلفان :

دکتر فاطمه خانساری

دکتر محمد احسان اسدی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۵)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir



سرشناسه : خانساری ، فاطمه ، ۱۳۵۷
عنوان و نام پدیدآورگان : مبانی علمی نمک درمانی / مولفان: فاطمه خانساری، محمداحسان اسدی
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۵.
مشخصات ظاهری : ۹۸ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۴۲۳-۷
شناسه افزوده : اسدی، محمداحسان ، ۱۳۶۷
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : تاریخ نگاری ایران
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۶۶۸/۵۵
شماره کتابشناسی ملی : ۸۸۹۶۵۶۲۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : مبانی علمی نمک درمانی
مولفان : دکتر فاطمه خانساری - دکتر محمداحسان اسدی
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: الهام غفاری
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۵
چاپ: زیرجدا
قیمت: ۱۶۵۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۴۲۳-۷
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست

مقدمه	۷
فصل اول: پیشینه نمک درمانی	۹
فصل دوم: نمک درمانی چیست؟	۱۵
نمک درمانی چیست؟	۱۵
چرا نمک درمانی موثر است؟	۱۸
نمک درمانی چه فوایدی دارد؟	۱۸
چه کسانی از درمان های هالوتراپی سود می برند؟	۱۹
افراد به چند جلسه نمک درمانی نیاز دارند؟	۲۱
فصل سوم: انواع نمک درمانی	۲۳
فصل چهارم: نمک درمانی مرطوب	۲۵
گلودرد:	۲۷
آفت دهانی:	۲۷
آلرژی:	۲۷
عفونتهای تنفسی:	۲۸
سلامت دندان:	۲۸
آیا آب نمک باکتری ها را از بین می برد؟	۲۸
آیا غرغره نمک خطری دارد؟	۲۹
آیا نوشیدن آب نمک ضرر دارد؟	۳۰
اسپری بینی سالین به چند روش به تسکین علائم آلرژی کمک می کند:	۳۲
چه کسانی نباید شستشوی بینی با آب نمک انجام دهند؟	۳۵
آیا شستشوی بینی خطر دارد؟	۳۵
فواید اسکراب نمک چیست؟	۳۷

۳۷	آیا اسکراب نمک خطری دارد؟
۳۸	حمام نمک چه فوایدی دارد؟
۳۸	بهبود خواب:
۳۹	سمزدایی پوست:
۳۹	رفع خشکی پوست:
۴۰	تسکین دردهای عضلانی و درد مفاصل:
۴۱	فصل پنجم: نمک درمانی خشک
۴۱	انواع نمک درمانی خشک:
۴۶	نمکدرمانی غیرفعال:
۴۶	نمکدرمانی فعال:
۴۷	انواع اتاق نمک:
۴۸	اتاق نمک پودری:
۴۹	غار نمک:
۵۱	فصل ششم: مبانی علمی نمک درمانی
۵۲	تاثیر آئروسول کلرید سدیم بر سیستم برونکوپولموناری (دستگاه تنفسی):
۵۴	اثرات بالینی نمک درمانی:
۶۰	دستگاه هالوژنراتور:
۶۲	مطالعات مختلف انجام شده در زمینه اثرات نمکدرمانی:
۷۳	فصل هفتم: کاربردهای مختلف هالوتراپی
۸۱	هالوتراپی باعث افزایش ظرفیت و حجمهای ریوی می شود:
۸۳	نمک درمانی سبب ریکاوری سریعتر ورزشکاران میشود:
۸۴	نمک درمانی باعث افزایش استقامت ورزشی میشود:
۸۵	هالوتراپی باعث عکسالعمل سریع و افزایش تعادل ورزشکاران میشود:

نمک درمانی سبب افزایش تمرکز ورزشکاران میشود:..... ۸۶

فصل هشتم: نمک درمانی در جهان ۹۳

فصل نهم: نمک درمانی در ایران..... ۹۷

مقدمه

نمک از ابتدای تمدن بشری به عنوان یک ماده مهم در زندگی انسان وجود داشته است و در طول تاریخ به روش های مختلف مورد استفاده قرار گرفته است. نمک در ابتدای تاریخ بشر به قدری ماده مهمی بوده است که در معاملات و داد و ستدها به عنوان ماده ای ارزشمند و ارز آن دوران مبادله می شده است. امروزه اگر بخواهیم به نمک و کاربردهای آن فکر کنیم می توانیم بدون هیچ گونه مراجعه ای به کتابها یا منابع علمی و صنعتی، مواردی را برای کاربردهای معمول آن ردیف کنیم؛ مثلاً ماده معمول و حتی ضروری در پخت و پز، نگهدارنده مواد غذایی (به نمک سود کردن انواع مواد غذایی فکر کنید)، کمک به آب کردن یخ در جاده های برفی و یخ زده و حتی در برخی موارد درمان بیماریها (به غرغره آب نمک و خوابیدن افراد در چشمه های آب شور و دریاچه های آب شور مثل دریاچه ارومیه فکر کنید). نمک یکی از مواد ضروری تشکیل دهنده زندگی است. در جامعه مدرن امروز، به لطف نوآوری های تکنولوژیکی، جنبه های دیگری از نمک درمانی معرفی و ارائه می شود. حالا دیگر کمتر کسی است که نام نمک درمانی یا هالوتراپی را نشنیده باشد. هالوتراپی در سراسر اروپا، استرالیا، انگلستان، کانادا، ایالات متحده و دیگر کشورها به عنوان یک جایگزین طبیعی و مکمل برای بهبود سلامت عمومی، مشکلات تنفسی، شرایط پوستی، سم زدایی، عملکرد ورزشی و موارد دیگر ارائه می شود. اما مشکل دقیقاً همینجاست! الان برایتان توضیح می دهم. امروزه تمام زندگی ما با تکنولوژی عجین شده است و تصور زندگی بدون برق، آب لوله کشی، سیستم های تهویه ای و سرمایشی و گرمایشی و حتی تلفن همراه و اینترنت، نه فقط غیرممکن که در ذهن ما یک فاجعه است (ما نمی توانیم ده دقیقه بدون نگاه کردن به تلفن همراهمان به کارمان ادامه بدهیم، بگذریم که بسیاری از ما به لطف توالی فرنگی تلفن همراهمان را دستشویی هم می بریم!)، با این حال همین مای وابسته به تکنولوژی، ناسپاسانه آن را بد می دانیم و مجیز طبیعت و کارهای طبیعی را می گوئیم و از هر فرصتی برای فرار کردن از دست تکنولوژی و بودن در دل طبیعت استفاده می کنیم. بین خودمان باشد که در همان دل طبیعت، سیستم

صوتی آخرین مدل مان صدای طبیعت را می‌خراشد و گشتن به دنبال آنتن اینترنت مبدا که استوری اینستاگرام! چند دقیقه‌ای معطل شود حواس مان را از حضور حقیقی طبیعت می‌گیرد. اما من اقرار می‌کنم این دلبستگی ما به طبیعت واقعی است فقط مخدوش‌کننده‌های این عشق، دور و برمان زیاد است و فقط من نیستم که از این عشق واقعی خبر دارم! بیشتر افراد از این دلبستگی باخبرند و همین باعث استفاده‌های ناصحیح و غیراخلاقی می‌شود. همین نمک را در نظر بگیرید. نمک بدون افسانه و دروغ فواید بسیاری دارد و باور کنید هیچ نیازی به افسانه‌پردازی ندارد. اما داستان‌های عجیب و غریبی در مورد جذب انرژی‌های منفی، اثرات خارق‌العاده و درمان‌های شفابخش آن گفته می‌شود. حکیمان! طب سنتی هم که بیش از اینها می‌گویند و با نمک دعا خوانده چه بدخیمی‌ها که درمان نمی‌کنند! همین موضوع مرا برآن داشت تا مطالعاتی را که طی سال‌های طبابت‌م بر روی خواص نمک داشته‌ام گرد آورم و درباره خواص واقعی نمک بنویسم. در این راه از کمک‌های بی‌دریغ و دانش بی‌بدیل دوست و همکار بسیار ارزشمندم جناب آقای دکتر اسدی بسیار بهره‌بردم و در هر بخش از کتاب دانش و تجربه سالیان ایشان را در کنار تحقیقات خود در این کتاب گرد آوردم. بدون کمک‌های ایشان این نوزاد ارزشمند زاده نمی‌شد. این کتاب تلاش کرده است تمام موارد استفاده‌های کمک‌درمانی نمک را که در مستندات مبتنی بر شواهد علمی اثبات شده‌اند برشمارد و از موارد شبه علم یا اثبات نشده پرهیز کند. امید که پیروز این تلاش بوده باشم.

دکتر فاطمه خانساری

فصل اول

پیشینه نمک درمانی

این واقعیت که نمک خواص درمانی ویژه‌ای دارد و به خاطر خواص میکروب‌کشی برای جلوگیری از عفونت و خشک کردن زخم‌ها مناسب است، احتمالاً از زمان‌های قدیم شناخته شده است. قرن‌ها پیش، از رفتن و نشستن در غارهای نمکی برای بیمارانی که از اختلالات مزمن، به‌ویژه بیماری‌های با منشأ تنفسی رنج می‌بردند، استفاده می‌شد. در روم، مصر و یونان باستان استفاده از نمک برای اهداف ضد عفونی‌کنندگی، ضد التهابی، ضد میکروبی و حتی موکولیتیک^۱ (کمک به دفع ترشحات سفت راه‌های هوایی) رایج بود و حتی بقراط -پدر پزشکی- نیز بخار نمک را در درمان‌ها به کار می‌برد.

برخی شواهد به دست آمده از قرن دوازدهم ثابت می‌کند که در آن زمان در لهستان استراحتگاه‌های بهداشتی با حمام‌های معدنی آب شور وجود داشته است. گرچه نمک‌درمانی با نام و شکل امروزی وجود نداشت و حتی دانش اثبات شده امروزی برای مردمان آن روزگار روشن نبود، با این حال مردم برای درمان و رفع برخی مشکلات پزشکی خود به نمک و غارهای نمکی پناه می‌بردند.

سالها بعد، در اروپای قرون وسطی، راهبان بیماران خود را در غارها با گرد و غبار نمک معالجه می‌کردند.

در قرن نوزده و دهه‌های اول ۱۸۰۰ اتفاق عجیبی در اروپای شرقی افتاد. پزشکان لهستانی با مطالعه‌ی زندگی کارگران معادن نمک متوجه شدند که کارگران معادن نمک با وجود کار ۲۴ ساعته در معادن هیچ مشکل تنفسی ندارند و اغلب سالم هستند و علاوه بر آن نسبت به

^۱ mucolytic

جمعیت عمومی کمتر سرما می‌خورند. عجیب اینکه برخلاف معادن نمک، کارگران معادن فلزات و زغال سنگ مشکلات تنفسی جدی و شدیدی را تجربه می‌کردند. تحقیقات نشان داد که هوای نمکی که معدنچیان تنفس می‌کنند به حفاظت ریه‌های آن‌ها از عفونت و آلرژی کمک می‌کند.

در همان زمان یک پزشک لهستانی به نام دکتر فلیکس بوچکوفسکی در دهه ۱۸۴۰ در حال مطالعه مشابهی بر روی کارگران معدن نمک Wieliczka در لهستان بود. او این موضوع را گسترش داد و نتیجه‌گیری‌های خود را درباره فواید گرد و غبار نمک برای سلامتی در کتاب «درباره تنفس غبار نمک» ارائه کرد که در سال ۱۸۴۳ منتشر شد.

این نگرش باعث ایجاد رویکرد مدرنی به غارهای نمک در لهستان شد که امروزه با نام هالوتراپی یا نمک درمانی شناخته می‌شود و با گذشت زمان، معادن یا غارهای نمک اروپای شرقی به مقاصد گردشگری محبوب تبدیل شدند. و مردم از سرتاسر جهان برای استنشاق هوای شور و رفع مشکلات ریوی خود به این شهر مراجعه کردند.

همین مطالعات سبب شد در جنگ جهانی دوم، معادن نمک آلمان به عنوان پناهگاه بمب مورد استفاده قرار گیرند. وقتی بمباران می‌شد، مردم مجبور بودند برای مدت طولانی در معادن بمانند و در آن غبار نمک نفس بکشند و دوباره همان اتفاق عجیب و خوب می‌افتاد! هنگامی که افراد مبتلا به مشکلات تنفسی پناهگاه های نمک را ترک می کردند، ظاهراً می توانستند بسیار راحت تر نفس بکشند.



پروفسور آلینا چروینسکایا

در نهایت در سال ۱۹۸۰ یک پزشک فوق تخصص ریه روسی به نام پروفسور آلینا چروینسکایا^۱ که در سنت پترزبورگ بر روی درمان‌های غیروارویی و فیزیوتراپی ریه کار می‌کرد به نمک‌درمانی علاقه‌مند شد و شروع به تحقیق در این زمینه کرد. وی به طور ویژه روی درمان‌های استنشاقی با استفاده از عوامل طبیعی کار می‌کرد. در آن زمان بود که برای اولین بار غارنمک‌درمانی را کشف کرد. بخش ریه بیمارستانی که پروفسور چروینسکایا در آن کار می‌کرد با مؤسسه علمی و تحقیقاتی بالنوترابی اوژگورود^۲ همکاری علمی داشت و

آنها طی توافقی بیماران مبتلا به آسم را برای معالجه به مرکز اسپلئوکلینیک نمک زیرزمینی در سولوتوینو در نزدیکی اوژگورود می‌فرستادند. این کلینیک در یک معدن نمک سابق در عمقی نزدیک به ۳۰۰ متر تاسیس شده بود.

پروفسور چروینسکایا مطالعه‌ای برای این بیماران ترتیب داد. در این مطالعه بیماران را تحت یک دوره غارنمک درمانی قرار داد و اثربخشی آن را بررسی کرد و تمامی نشانه‌ها، رویکردهای توصیه‌شده برای کاربرد، موارد منع مصرف و محدودیت‌های آن ثبت شد. بسیاری از بیماران این روش درمانی غیر دارویی را دوست داشتند، زیرا علائم آسم آنها بسیار کاهش یافت و باعث کاهش میزان داروهای مصرفی شد.

^۱ Prof. Alina V. Chervinskaya

^۲ Uzhgorod Scientific and Research Institute of Balneotherapy (Transcarpathia, Ukraine)

مطالعه دکتر چروینسکایا نشان داد که عامل اصلی اثر درمانی در جو کلینیک اسپلئوکلینیک و مکانیسم های عمل اسپلئوتراپی، ذرات بسیار ریز نمک طبیعی معلق در هوا با اندازه و غلظت معین است. این مطالعه دکتر چروینسکایا را به سمت این ایده سوق داد که شرایط جوی مشابهی ایجاد کند که در دسترس بیماران بیشتری باشد و به این ترتیب اولین اتاق نمک را در اواخر دهه ۱۹۸۰ در موسسه بیماریهای ریه در لنینگراد ساخت، که محیط درمانی اسپلئوکلینیک حاوی آئروسول نمک خشک را بازسازی می کرد. دکتر چروینسکایا نام این نوع درمان را «هالوتراپی» (هالیت به معنای «سنگ نمک معدنی») و اتاق نمک را «هالوچمبر» نامید.

دیوارهای این اتاق با انواع مواد نمکی مانند هالیت، سیلینیت، آجر نمک، بتونه نمک مخلوط و غیره پوشیده شده بود. با این حال، آزمایش ها نشان داد که دیوارهای نمکی به تنهایی جو غار نمک را ایجاد نمی کند چرا که در محیط غار نمکی، جو اشباع شده از آئروسول نمک خشک وجود دارد. وی متوجه شد که تنها راه مؤثر برای ساختن یک غار نمکی سرپوشیده، تولید اضافی آئروسول نمک خشک با کمک تجهیزاتی است که به ویژه برای این منظور توسعه داده شده است و به این ترتیب ایده ساخت هالوژنراتور^۱ (دستگاه مولد نمک) به وجود آمد. بیماران آسم اولین کسانی بودند که در هالوچمبر تحت درمان قرار گرفتند. با مشاهده بیماران، تغییرات تظاهرات بالینی آنها شناسایی و ثبت شد و داده های مربوطه از تست های عملکردی و تحقیقات آزمایشگاهی به دست آمد. پس از کسب تجربه در کاربرد هالوتراپی، پروفسور چروینسکایا به این نتیجه رسید که برای دستیابی به ایمنی و کارایی درمان، غلظت آئروسول نمک خشک و اندازه ذرات آن از اهمیت بالایی برخوردار است.

^۱ halogeneratore

پس از فروپاشی اتحاد جماهیر شوروی، هالوتراپی بیش از پیش توسعه یافت و در سال ۱۹۹۲، دکتر چروینسکایا و همکارانش یک روش علمی اثبات شده‌ای به نام هالوتراپی کنترل شده را معرفی کردند. این روش جدید برای درمان بیماری‌های تنفسی معرفی و ثبت اختراع شد. سپس مرکز بیماری‌های ریوی لنینگراد با همکاری Aeromed Ltd، شرکت مهندسی مستقر در سنت پترزبورگ روسیه، نسل جدیدی از هالوژنراتورها را تولید کرد که آئروسول نمک خشک را با خواص فیزیکی ویژه به مقدار مناسب در اتاق‌های نمک منتشر و غلظت آن را در سطوح مورد نظر کنترل می‌کرد.



۳۵ سال تجربه و مطالعه ثابت کرد که هالوتراپی یک روش کارآمد و موثر است، که اثربخشی آن نه تنها توسط خالقان و محققان آن بلکه توسط هزاران متخصصی که این روش را در عمل به کار می‌برند، مورد تایید است. اتاق‌های نمک حدود ۲۰ سال پیش در خارج از روسیه و کشورهای بالتیک ظاهر شدند. برخلاف روسیه که این روش توسط دانشمندان ایجاد و معرفی شد و توسط پزشکان استفاده شد، در کشورهای دیگر مسیر توسعه متفاوتی را طی کرد.

در برخی کشورها اتاق های نمک بدون هیچ نظارت حرفه ای و علمی برای استفاده تجاری در دسترس قرار گرفت. در برخی مراکز اسپا، کف زمین گرانول های نمک ریخته می شد و ادعای نمک درمانی می کرد، در حالیکه در مراکز دیگری هالوتراپی کاملاً علمی در حال رشد بود و کم کم نه تنها در جامعه پزشکی بلکه در جوامع ورزشی نیز اقبال به هالوتراپی علمی بیشتر شد.

بعد از همه گیری کووید-۱۹ و درگیری های ریوی نیاز به اتاق نمک استاندارد بیش از پیش احساس شد و اتاق های نمک استاندارد بسیاری در اروپا و آمریکا به منظور بازتوانی ریوی تاسیس شد که نتایج اثربخشی آن را در مقالات پزشکی منتشر کردند.

امروزه اصطلاح "هالوتراپی" رایج شده، اما در برخی مراکز به روشی کاملاً اشتباه استفاده می شود. با وجود فقدان مهمترین چیز، یعنی آئروسل نمک خشک، ادعای درمان آسم، آلرژی و بسیاری از بیماری های دیگر در اتاق نمک ناصواب است. از این رو باید توجه داشت که استفاده از اتاق نمک غیراستاندارد نه تنها موثر نیست بلکه به دلیل ایجاد عوارض سبب سردرگمی و بی اعتمادی می شود و روش هالوتراپی را بی اعتبار می کند و باعث انتقاد شدید در جامعه پزشکی می شود.

فصل دوم

نمک درمانی چیست؟

نمک درمانی چیست؟

پیش از پرداختن به موضوع نمک درمانی ابتدا بهتر است بگوییم نمک چیست؟ نمک یک ماده معدنی کریستالی است که عمدتاً از کلرید سدیم^۱ تشکیل شده است. چرا عمدتاً؟ به دلیل اینکه نمکی که از معادن نمک یا تبخیر آب دریا و آب چشمه‌های غنی از مواد معدنی در استخرهای کم عمق فراوری می‌شود، یا به طور اولیه دارای ترکیبات دیگری از عناصر معدنی همچون منیزیم، سلنیوم، مس، کربن و غیره است یا در فرآیند تلخیص و پاکسازی، عناصر دیگری مثل ید به آن افزوده می‌شود ولی به هر حال کلرید سدیم یک ترکیب شیمیایی است که برای زندگی به طور کلی ضروری است. نمک برای چاشنی غذا و نگهداری مواد غذایی، درمان های پزشکی مانند محلول های نمکی و تولید دارو، یخ زدایی بزرگراه ها، تهویه مطبوع، آبگرم و محصولات زیبایی استفاده می‌شود. انواع مختلفی از نمک بر اساس خاستگاه و ترکیب جغرافیایی آنها مانند دریاچه نمک، دریای مرده (بحرالمت)، هیمالیا و معادن نمک در سراسر جهان وجود دارد.

نمک درمانی چیست؟ به هر نوع عملی که در آن از نمک به منظور سلامتی یا کمک به درمان بیماری استفاده شود به اصطلاح نمک درمانی گفته می‌شود. نمک به دلیل اینکه خاصیت ضد میکروبی و جاذب دارد، از گذشته های دور برای اهداف پاکسازی محیط، کمک درمانی و شستشوی مجاری هوایی مورد توجه بوده و به کار گرفته می‌شده است.

^۱ NaCl