

<<水这样喝可以治病>>

图书基本信息

书名：<<水这样喝可以治病>>

13位ISBN编号：9787807025023

10位ISBN编号：7807025026

出版时间：20070101

出版时间：吉林文史出版社

作者：(美)F·巴特曼

页数：185

译者：于海生

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<水这样喝可以治病>>

前言

你渴了吗？

你喝水了吗？

你满足了身体真实的需要了吗？

也许，我们从来没有关心过水在身体里的作用和功能；也许，我们从来就没想到身体缺水会造成如此严重的后果。

美国医学博士F·巴特曼在《水是最好的药》中阐述了一个震惊世界的医学发现：身体缺水是许多慢性疾病的罪魁祸首。

我们对地球上的水了解得已经很多，但对自己身体内的水却知之甚少。

如果我们了解了水在身体内的具体运行情况，我们就会恍然大悟，我们的医疗保健观念就会随之发生彻底的改变。

现代医学最大的悲剧莫过于相信这样一条结论：我们只有感到口渴时，身体才需要水。

然而，真实的情况却是，身体急需水时，我们并不一定会感到口渴，因为，我们口渴的感觉机制有可能已经丧失。

丧失了口渴的感觉，身体就会长期脱水，身体长期脱水就会发出别的干渴信号：它们会让你的腰疼痛；它们会让你的颈椎疼痛；它们会让你的消化道溃疡；它们会让你的血压升高；它们会让你哮喘和过敏；它们甚至还会让你患上糖尿病。

因此，巴特曼博士一再强调：你没有生病，只是渴了！

身体缺水导致了诸多疾病，治疗这些疾病最好的药莫过于水。

《水这样喝可以治病》是巴特曼博士继《水是最好的药》之后，出版的又一本轰动全球的健康图书。在这本书里，他进一步阐述了水可以治病的医学发现：水可以治疗心脏病和中风，因为水能稀释血液，有效地预防心脑血管阻塞；水可以治疗骨质疏松症，因为水能使成长过程中的骨骼变得更加坚固；水可以治疗白血病和淋巴瘤，因为水能够将氧输送进细胞，而癌细胞具有厌氧的特征；水可以治疗高血压，因为水是最好的天然利尿剂；水可以治疗糖尿病，因为水能够增加身体内色氨酸的含量；水可以治疗失眠，因为水能够产生天然的睡眠调节物质——褪黑激素；水可以治疗抑郁症，因为水能使身体以天然的方式增加血清素的供应；……不仅如此，《水这样喝可以治病》还详细介绍了正确的喝水方法。

你是喝茶，还是喝水？

你是口渴时喝水，还是不等口渴时就喝？

你喝水时是否要加点盐？

你喝的是白开水，还是自来水？

你是否一直喜欢可口的碳酸饮料？

你是否爱喝咖啡？

你一天喝多少水，喝几次？

也许，关于上述问题，我们以前根本就不会去思考。

不过，读完《水这样喝可以治病》后，我相信你一定会认真思考这些问题，因为，这些问题关系着你的健康，甚至你的生命。

<<水这样喝可以治病>>

内容概要

《水是最好的药》阐述了一个震惊世界的医学发现：身体缺水是许多慢性疾病的根源。

《水这样喝可以治病》在继续解释这一医学发现的同时，更多地介绍了用水治病的具体方法。

你是喝茶，还是喝水？

你是口渴时喝水，还是不等口渴时就喝？

你喝水时是否要加点盐？

你喝的是什么样的水？

你一天喝多少水？

多少次？

..... 如果你严格按照本书的方法去做，水就是世界上最好的药——水可以治疗心脏病和中风，因为水能稀释血液，有效地预防心脑血管行之有效阻塞；水可以治疗高血压，因为水是最好的天然利尿剂；水可以治疗糖尿病，因为水能增加身体内色氨酸的含量；水可以治疗失眠症，因为水能够产生天然的睡眠调节物质——褪黑激素。

..... 也许，关于上述问题，你很少去思考。

不过，读完《水这样喝可以治病》后，相信你一定会认真思考这些问题，因为，这些问题关系着你的健康、甚至你的生命。

<<水这样喝可以治病>>

作者简介

巴特曼，美国医学博士，国际知名研究员，毕业于伦敦大学圣·玛丽医学院，他是亚历山大·佛莱明——盘尼西林的发现者和诺贝尔奖得主——的学生。

他毕业致力于研究水的治疗作用。

他根据自己多年的临床经验，发现了一个震惊世界医学界的秘密——许多慢性疾病的病因仅仅是身体缺

<<水这样喝可以治病>>

书籍目录

中文版序：你没有生病，只是渴了 第一章 现代医学哪里出了问题？

一种新的医学思维 一个重大的医学发现 重塑现代医学的步骤 第二章 水，神奇而又简单 我们仍然离不开水 挑战医学界 等待口渴，意味着忍受疼痛和提前死亡 第三章 可用于未来数千年的医学原理 身体需要水的46个理由 水在身体中的主要特性和功用 第四章 水分调节机制 怀孕初期的晨吐现象 婴儿猝死综合症 童年和少年时期的水分调节机制 成年人体内的水分管理机制 干渴感的丧失 第五章 身体脱水的信号 脱水的三种标识 最新确认的“干渴信号” 第六章 致命的脱水性疾病 哮喘症和过敏症 过敏症和免疫系统 免疫系统遭到遏制 血压和脱水 高血压 过滤系统的“注水压力” 肾素-血管收缩素系统 盐 and 高血压 糖尿病 胰腺：糖尿病患者的受损器官 胰腺在水分配机制中的作用 第七章 脱水，让身体面临危机 第八章 脱水与肥胖症 第九章 脱水与大脑损伤 第十章 脱水与荷尔蒙 第十一章 水疗方案 第十二章 盐，一种永恒的药物 第十三章 事关健康的其他要素 结论：保持健康与活力的四个步骤

<<水这样喝可以治病>>

章节摘录

自从生命在水中形成的第一天起，水在各种生命体中的作用，就没有发生过改变。

最初，当陆地生存成为一种目标以后，生命体逐渐摆脱对水源的过分依赖，克服各种障碍进入陆地。在此过程中，人体逐渐形成了水储存系统和干渴管理机制，换句话说，身体开始适应过渡期的脱水状态。

一段时间以后，这种干渴管理机制被巩固下来，直到今天，它仍旧存在于人类的身体中。

即便是现在，当人类经受压力或处于紧张状态时，人体的干渴管理机制仍然会通过水分控制来表现压力。

似乎从物种摆脱水源进入陆地的那一天起，干渴管理机制就没有发生过变化。

水的分配、储备以及供应都是同样的机制在发挥作用。

在人体复杂的系统中，这种干渴管理机制始终处于运行状态，直到身体收到确凿无疑的信号——再次获得充足的水分为止。

身体干渴管理机制的重要特征之一，是身体机能受到严密的监控。

任何器官获得的水分份额，都不会超过它自身的需要。

器官获得水分的多少，取决于其运行功能和特性。

和其他所有的系统相比，在获取水分方面，大脑具有绝对的优先权。

也许我们以为，茶、咖啡、葡萄酒以及其他工业饮料，可以代替身体所需的天然水，这其实是一个本质性的错误——尤其是对于每天要面对多种问题、承担各种压力的身体而言。

这些饮料固然含有水分，但其中更多的是脱水因子，比如咖啡因。

这些物质不仅会清除溶解它们的水分，还会清除身体额外的水分。

当你喝咖啡、茶或啤酒时，身体消耗的水分，总是多于这些饮料含有的水分。

假如你喝完饮料后测量一下尿液，你就会发现一个事实：你排出的尿远远超过饮料的量。

在喝完热饮料后，身体还会通过另一条途径失去水分，这就是皮肤毛孔的排汗作用——它会让变暖的身体冷却下来。

人体内水的节约原则，如同社会的节约原则一样，当某种必需的物质相对匮乏时，人体也会实行一种限制性的分配体制。

当人体处于脱水状态时，它就会将当前所剩的水分重新分配。

在人体内部，某些区域水分供应不足，就会发出警报，这就如同一辆汽车油量不足，信号灯就会不停地闪烁一样。

当干渴管理机制发生作用时，人体仅存的水分将会得到调配，并在需要时使用，这会使人体的整体运行机制发生改变。

人体长期脱水，会导致依赖水分的机体功能暂时关闭或休眠，因为身体需要将所剩不多的水分储存起来，以便度过困难期。

随着时间的流逝，身体脱水的程度越来越严重，某些器官和功能的承受力就会达到极限，因为所剩不多的水分使之难以生存。

这时候，身体最活跃的组织 and 器官，将首先发出特定的信号，并且通知我们：身体已经进入严重缺水状态。

当身体的干渴管理机制发出一系列危机信号时，意味着身体某个区域处于干渴状态，在这种情况下，只要增加水分供应，就可以缓解不利局面。

但实际上，我们获得的往往是大量的化学药物——这是一种错误而无知的做法，因为许多医生并不了解脱水的症状，不清楚水在身体里的重要性。

许多内科医生错误地把脱水视为某种疾病，并且用药物——而不是水——来解决这些症状，最终的结果是：制药企业越来越富有，病人却没有得到治疗，医生面对身体出现的各种症状束手无策。

药物治疗虽能暂时消除身体缺水的各种危机信号，对人体细胞(包括基因细胞)却有害无益。

长期缺水，对于我们的后代也会造成伤害。

尽管为了生存，人体完全依赖复杂的水分管理系统，但它并未像储存脂肪那样，形成稳固的水分储存

<<水这样喝可以治病>>

体系。

长期脱水，会使身体机能的活跃性和有效性彻底丧失，即便是药物也不能起到任何作用，这种可怕的情形，将传递到下一代身上。

如果一种疾病的根源是脱水，人体的感应机制就会遭到破坏，这样一来，在下一代人的体内就难以形成对抗缺水状态的内在机制。

正因如此，哮喘症、过敏症、胃灼热等疾病，都需要通过补水来进行预防。

而且，不管到了哪个年龄段，了解水在身体中的功能和意义都至关重要，只有这样，在我们自己以及下一代人的身上，某些疾病才不会产生。

我们必须了解脱水的症状，并认识到这样一个事实：治疗脱水症其实很简单，那就是补水——它是我们健康的保证。

<<水这样喝可以治病>>

媒体关注与评论

世上最伟大的健康发现。

——山姆·彼瑟，自然疗法大学 我相信，50年后这仍然是一本绝对经典的健康书。

——菲利普·戴，英国作家和健康调查记者 巴特曼博士在医学投下一颗原子弹——一种全新的认识疾病、预防疾病、治疗疾病的模式！

为了自己，你应该好好读读这本神奇的书。

——Nutri-Books，美国健康类书网站 巴特曼博士是一位真正的世界级英雄。人们借助他的智慧认清了疾病的起因，全世界的人都应感谢巴特曼博士。

我希望，有一天他的开辟性著作能获得诺贝尔奖。

——麦克·亚当斯，健康专栏作家 这是一本革命性的著作，它第一次研究了水和盐在身体内的功用，对传统医学提出了挑战。

此书信息面广，令人鼓舞，值得大力推荐。

——维维恩·布拉肖，英国《积极健康》杂志专栏作家 这是我喜欢的一本健康图书，巴特曼博士清楚地告诉我们：不仅大自然需要水来清洁，人体同样需要水来排毒，更重要的是人体还需要水来为细胞输送营养。

——约翰·格雷，《男人来自火星，女人来自金星》作者

<<水这样喝可以治病>>

编辑推荐

《水是最好的药》阐述了一个震惊世界的医学发现：身体缺水是许多慢性疾病的根源，《水这样喝可以治病》在继续解释这一医学发现的同时，更多地介绍了用水治病的具体方法。

<<水这样喝可以治病>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>