

Prefață

Introducere

Nu tratați setea cu medicamente

Capitolul 1

De ce „medicina” nu vindecă bolile

Principii de bază

Paradigma care trebuie schimbată

Sursa erorii în medicină

Capitolul 2

Noua paradigmă

Reglarea apei în diferitele stadii ale vieții

Este nevoie de o înțelegere deplină

Alte proprietăți importante ale apei

Durerea: strigăte pentru sete

Capitolul 3

Durerea dispeptică

Durerea din colită

Durerea din falsa apendicită

Hernia hiatală

Capitolul 4

Durerea din artrita reumatoidă

Durerea de spate

Durerea cervicală

Durerea anginoasă

Durerile de cap

Capitolul 5

Stresul și depresia

Mecanismele de compensare, inițial silențioase, asociate cu deshidratare

Endorfinile, cortizonul, prolactina și vasopresina

Alcoolul

Sistemul renină-angiotensinei

Capitolul 6

Hipertensiunea arterială

Deficitul de apă: posibilă cauză pentru hipertensiune

Capitolul 7

Hipercolesterolemia

Mărturii care ne pun pe gânduri

Capitolul 8

Excesul ponderal

Mâncatul excesiv

Băuturile carbogazoase fără zahăr determină creșterea în greutate

Capitolul 9

Astmul bronșic și alergiile

Capitolul 10

Câteva aspecte metabolice legate de stres și deshidratare

Diabetul zaharat insulino-independent

Triptofanul și diabetul

Diabetul zaharat insulino-dependent

Capitolul 11

Cele mai simple tratamente

Calitatea apei de băut

Dieta ideală pentru bolile produse de deshidratare

Capitolul 12

Sarea și mișcarea fizică: două ingrediente de bază pentru sănătate

Sarea: eternul medicament

Sarea: câteva dintre efectele ei miraculoase

Mișcarea fizică

Care sunt cele mai bune forme de mișcare fizică?

Sistemul de îngrijire a sănătății și responsabilitățile noastre

Economii de costuri pentru națiune

Bibliografie

Despre autor

În această carte vom discuta rolul apei în organism și vom vedea că o înțelegere clară a acestui subiect ne poate schimba felul în care percepem problemele de sănătate din societatea noastră.

Vom afla în ce fel medicina preventivă ar putea deveni abordarea principală a sistemului de îngrijire a sănătății din orice societate.

Eroina acestei cărți este apa. Fiecare explicație va porni de la premisa că apa constituie substanța primară și agentul principal în evenimentele obișnuite care au loc în organismul uman.

Având în minte rolul primordial al apei, vom examina câteva stări de boală. Vom discuta despre rolul apei, trecut cu vederea, în situații fiziologice care vor deveni în cele din urmă stări de boală.

În cadrul „bolilor” pe care le vom discuta va trebui exclus un posibil rol inițial al perturbării metabolismului apei înainte de a presupune că aceste stări au fost cauzate prin alte procese.

Acesta este sensul adevărat al unei abordări preventive în cadrul sistemului de sănătate. Pentru început trebuie să excludem cauzele mai simple ale apariției bolii în organism, iar apoi să ne gândim la cele mai complicate.

Adevărul simplu este că deshidratarea poate duce la apariția bolii. Oricine știe că apa este „bună” pentru organism, însă se pare că nu știm cât de vitală este aceasta pentru sănătatea noastră.

Nu știm ce se întâmplă în corpul nostru dacă acesta nu își primește necesarul zilnic de apă. După ce veți citi această carte veți dobândi o înțelegere mai clară a acestei chestiuni.

Soluția pentru prevenirea și tratamentul bolilor produse de deshidratare constă într-un aport regulat de apă. Acest lucru va fi prezentat în cartea de față.

Vom discuta de ce, în majoritatea cazurilor, stările de boală trebuie privite ca tulburări produse prin deshidratare. Printr-un simplu aport zilnic suplimentar de apă poți învinge multe boli.

Trebuie să te adresezi unui cadru medical dacă, după ce ai făcut ajustările necesare în privința alimentației lucrurile nu se rezolvă și o problemă medicală continuă să te afecteze.

Ceea ce oferim noi aici sunt cunoștințele necesare pentru prevenirea și vindecarea bolilor produse de deshidratare.

La sfârșitul cărții, când relația dintre deshidratarea cronică și apariția bolii va deveni clară pentru cititor, vor fi oferite informații privind necesarul zilnic de apă și dieta complementară în vederea prevenirii „bolilor produse prin deshidratare”, sau chiar pentru vindecarea acestora dacă nu s-a dezvoltat deja o situație total ireversibilă...