第一图书网, tushu007.com

<<一位多发性硬化患者的自赎>>

图书基本信息

书名：<<一位多发性硬化患者的自赎>>

13位ISBN编号：9787513213066

10位ISBN编号：7513213062

出版时间：2013-3

出版时间：中国中医药出版社

作者：张宇莉

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

内容概要

一种新的疗法或者保健方法，正确与否，最好的评判方法就是实践。

《一位多发性硬化患者的自赎(神奇的水盐平衡法)》作者张宇莉是一位多发性硬化(现为不治之症，长期发作多彻底瘫痪)患者，在疾病发作日趋频繁，病情日益严重，甚至瘫痪的时候，接触了巴特曼博士的“水盐平衡法”。
所谓“水盐平衡法”，就是用充足的水和未加工的粗盐，使身体的内环境达到或恢复到渗透压及酸碱的平衡状态，从而纠正人体不正常的生化反应和代谢紊乱现象。
不用吃药，而是发挥人体的自我康复能力。
作者结合自身的实践，对“水盐平衡法”进行了发展，使其更适合中国人的实际，更加便于操作和坚持，并提出了配合应用的饮食、起居及运动调养方案。
在短时间内使病情得到了大逆转，现已获得临床彻底缓解。
《一位多发性硬化患者的自赎(神奇的水盐平衡法)》中提到的方法，不仅适用于多发性硬化患者，更适合于高血压、高脂血症、自身免疫性疾病、代谢性疾病等常见病及亚健康状态的人群，适应面广泛。

作者简介

张宇莉，女，1972年生人。
1995年毕业于北京工业大学机械工程学系机械设计及制造专业，之后去了中国工业的前沿——东莞。
在一家台资企业担任生管课长一职，并兼任质检课长。
从事工业造型设计及模具三维设计，是我国第一代使用UG、PRO—E等先进三维软件进行设计的工程师。
1999年，罹患多发性硬化症，之后的10年中病情不断加重、恶化。
直到瘫痪、患抑郁症。
2009年，接触到巴特曼博士的水盐平衡法，并结合自己的辅助方法，在短时间内使病情得以逆转。
现在基本康复，已能做简单的工作，外形和精神面貌发生了翻天覆地的变化。

书籍目录

第1章病魔缠身的岁月 最初的症状和确诊 病情的进一步发展 我瘫痪了 不停歇地犯病 不断加重的病情 彻底绝望 第2章命运大反转——经历奇迹 蝴蝶效应 病因让我完全震惊 一个月内经历的神奇变化 神奇在继续 第3章亲历药物治疗的利与弊 贯穿全程的激素疗法 免疫抑制剂 注射丙种球蛋白 干扰素治疗 对症治疗及其副作用 中医治疗 第4章对水的重新认识 水之特性 人离不开水 人体的储水系统和干渴管理机制 水代谢过程 水对于维持细胞的正常功能十分重要 中医对津液的认识 重新认识水的重要作用 了解各种饮用水 成为好水的条件 用简单的方法改善水质 水盐平衡法使用的水 关于水的疑问 第5章重新认识盐 水盐平衡法使用的盐 食用盐的种类 市场中常见的食用盐品种 精制盐与天然粗盐的差别 粗盐的本质 粗盐中的矿物质 矿物质在人体中的重要功能 粗盐中主要矿物质元素在人体中的作用 及对健康的影响 矿物质与维生素的关系 矿物质之间及与其他营养素间的关系 矿物质的摄取和吸收 盐与高血压 盐与腌渍食品 正确使用盐 重新认识盐的重要作用 第6章水盐平衡法 水盐平衡法的具体方法 水盐平衡法可能的适应证 水盐平衡法中水的计量 不同的人对水的需求不同 水盐平衡法中盐的用量 水盐平衡法的疗程 水盐平衡法的注意事项 水盐平衡法与中、西医理论 第7章对茶、咖啡和酒等饮品的重新认识 与茶的缘分 全面了解茶和咖啡 对酒多一点认识 一点点推测 第8章水盐平衡法对多种疾病的效果 原发性高血压病 高脂血症 糖尿病 痛风 单纯性肥胖 冠心病心绞痛 中风 变态反应性疾病 自身免疫性疾病 抑郁症 疼痛 肾结石 便秘 第9章辅助水盐平衡法的合理膳食 我的食谱 膳食的重要性 人类的杂食特性 人体需要的营养物质 多发性硬化患者的饮食 第10章我的锻炼康复之路 窘迫的老鼠 要康复先要自理 适合自己的运动方案是走上康复之路的正途 好处多多的肌肉锻炼 制订适合自己的运动方案 重返游泳池 挑战自由泳 体育锻炼让我变得充实和快乐 第11章我算是减肥成功吗？
减肥就要抓住关键 中年肥胖的原因 增加肌肉量的好处 减肥的另一个有效手段 增肥是吃肥肉的结果？
减肥不可忽视的细节 有关节食减肥 专注是种力量 第12章水盐平衡态的养生之道 何为平衡态？
水盐平衡态养生法 健康地长寿也许不是梦 后记

章节摘录

版权页： 插图： 人体内钾、钠代谢是联系在一起的。
适当的钾、钠比值有利于人体水分的保持，也有利于正常渗透压和酸碱平衡的调节。
钙：是人体内含量最高的矿物质元素，约占总体重的2%，其中99%存在于骨骼和牙齿的釉质中，1%分布在液体和软组织中。
维持正常的血钙浓度，对于人体代谢、细胞功能、突触神经递质释放以及蛋白激素合成、分泌和代谢及人体细胞内外酶的释放与激活等，起到至关重要的作用。
一些研究表明，在防治心血管疾病方面，钙与镁有相同的作用。
钙能蓄积能量，并将这种能量储存在骨骼中。
如果人体长期处于缺水状态，不得不使用储存在钙质中的能量时，骨骼中的钙质就会分离出来，最终通过尿液流失。
如果这个作用频繁发生，会使骨密度和强度下降，从而造成骨质疏松。
同时，在缺水状态下，人体无法产生足够的尿液，以排出从骨骼中释放的钙。
多余的钙会在肾脏中堆积起来，逐渐破坏肾脏的精密结构，最终形成肾结石。
成人每日摄人量是800～1200毫克。
钙是中国人特别是中国女性最缺乏的矿物质。
在普通膳食中，通常仅有20%～30%的钙被小肠吸收，随血液进入人体。
富含钙的食物有奶制品、豆类、鸡蛋、芝麻、南瓜子、坚果、马铃薯、绿菜花以及大部分绿色蔬菜。
镁：成人体内含20～30克，其中70%存在于骨骼和牙齿中，25%存在于软组织中，主要与蛋白质结合形成络合物。
镁是大脑、心脏、肾脏、肝脏、胰腺、生殖器官和许多其他组织中维持能量代谢稳定的关键元素。
人体细胞中有许多必需的关键矿物质元素，但只有镁元素能够维持生理机能的连贯性。
镁在涉及蛋白质、糖原、脂肪代谢的300多种酶促反应中起着重要作用，并能帮助稳定血糖水平。
还能够协助抵抗抑郁症。
与钙并用，可作为天然的镇静剂。
美国、加拿大等国的研究表明，饮用水中镁的含量越高，心血管病的死亡率就越低。
如果饮食中长期缺乏镁，就会诱发高血压和心律不齐，饮用天然水可以为身体补充一部分镁，如果以蒸馏水或纯净水作为饮用水，就必须额外注意镁的补充。
缺乏镁会导致神经过敏、肢体颤抖、低血糖、心悸等症状。
缺乏镁会影响免疫系统的工作效率，使人体很难从重疾中自然康复。
回想起来，我得抑郁症的一个表现就是肌肉止不住地颤抖，无法放松。
现在知道了，跟镁的缺乏可能有很大的关系。
因为那时我每天都要喝6～7杯的茶，几乎很少喝白水，而且得了头汗症，坐着都能出汗，头部总是大汗淋漓的样子，可我无知地没有补充水和矿物质，致使病情愈加严重。

编辑推荐

《一位多发性硬化患者的自赎:神奇的水盐平衡法》中提到的方法，不仅适用于多发性硬化患者，更适合于高血压、高脂血症、自身免疫性疾病、代谢性疾病等常见病及亚健康状态的人群，适应面广泛。

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