

<<水是最好的药 >>

图书基本信息

书名：<<水是最好的药 >>

13位ISBN编号：9787807025887

10位ISBN编号：7807025883

出版时间：2008-01-01

出版时间：吉林文史

作者：作者:(美)F·巴特曼

页数：206

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>

<<水是最好的药 >>

内容概要

如果有人告诉你，喝水不足会导致肥胖。

你一定会说：“不可能！”

然而《水是最好的药》将会颠覆这种对水不屑一顾的看法。

原因很简单：身体搜集并储存脂肪是脱水的一个重要特征，它是由干渴感和饥饿感混淆引起的。

脱水不仅会导致肥胖症，还会引起其他一些更加严重的病症，例如抑郁症与肥胖症紧密相关，而癌症在很大程度上又是抑郁症的结果。

《水是最好的药》是F·巴特曼博士继《水是最好的药》、《水这样喝可以治病》之后又一轰动全球的力作。

在这本书中，他进一步向大家展示了健康饮水习惯对疾病的缓解和消除作用，让你不得不对水的疗效刮目相看：水是最好的通便剂；水能防治心脏和大脑中的血管栓塞；水能防治老年性痴呆、多发性硬化症、帕金森综合征和肌萎缩侧索硬化症等。

<<水是最好的药 >>

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，他是亚力山大·佛莱明——盘尼西林的发现者和诺贝尔奖得主的学生。

他毕生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

<<水是最好的药 >>

书籍目录

第一部分 肥胖症 第一章 肥胖症：无意识脱水带来的直接后果 为什么我们仍然在生病 错误假设第一条 错误假设第二条 错误假设第三条 错误假设第四条 第二章 为什么饮料不行 酒精饮料 咖啡因饮料 咖啡因是一种毒品 咖啡因是一种植物毒素 减肥饮料同样能造成肥胖 天冬氨酸和苯丙氨酸 第三章 水是生命之源 水电势能：各种生理机能的直接能量来源 第四章 脱水是如何造成肥胖的 干渴会让你暴饮暴食 棕色脂肪组织与白色脂肪组织 水与脂肪的储存 两个关键点 饱足机制 成功故事 一些更惊人的例子 肥胖：糖尿病的先兆 第二部分 抑郁症 第五章 抑郁症的化学原理 脱水对感觉的影响 抑郁症是什么 水：天然的抗抑郁良药 水的惊人功效 第三部分 癌症 第六章 为什么是我 癌症为何能致命 DNA损伤：癌症形成的必须条件 DNA修复系统的效率下降 受体失调 脱水与免疫系统抑制 免疫系统的间接抑制 脱水状态下的皮肤循环 水能使癌症自然康复 乳腺癌 脱水对乳腺癌的推动作用 第七章 脱水与应激激素 催乳素与抑郁症 动物的“食盐疗法” 第四部分 如何根治 第八章 针对一切脱水症状的理想食谱 怎样喝水 解决脱水并发症 水是人体最需要的营养物质 水是血液的主要成分 水是人体主要的能量来源 第九章 矿物质的关键作用 人体为何需要矿物质 一些关键矿物质元素的作用 盐：永远的良药 盐的一些神奇功效 多少盐分合适 第十章 蛋白质 鸡蛋 奶制品 脂肪 水果、蔬菜和日晒 锻炼 最佳的锻炼形式有哪些

<<水是最好的药 >>

章节摘录

水是人体最需要的营养物质以下是你的身体需要水的其他一些理由：任何生命都离不开水。缺水会使人体许多生理功能受到抑制，直至这些功能彻底丧失。

水是人体的主要能量来源。

水在人体每一个细胞中制造电磁能量，从而为生命提供动力。

水可以保护DNA，并提高DNA修复机制的效率，从而减少DNA变异的可能性。

水能极大提高骨髓中免疫系统的工作效率（包括抵抗癌症的能力），而骨髓是人体免疫系统的核心。

水是所有有机营养物质、维生素和矿物质的主要溶剂，水可以将食物分解为更细小的颗粒，这样人体才能对食物进行消化吸收。

食物分解的能量主要来源于水，如果没有水，食物就无法为人体提供能量。

水能提高人体对食物营养成分的吸收效率。

水是人体的物质运输基础。

水能增加红细胞在肺部摄取氧的能力。

水能为细胞输送氧气，并带走细胞产生的废气，携至肺部排出体外。

水能将人体各部位产生的有害废物运输至肝脏和肾脏，经处理后排出体外。

水是关节滑液的主要成分，能够防止关节炎和腰痛。

水在椎间盘中起到“缓冲垫”的作用。

水是最好的通便剂，可以预防便秘。

水能预防中风和心脏病。

水能防止心脏和大脑中的血管栓塞。

水是人体的制冷（排汗）和加热（制造能量）系统的关键物质。

水电势能是大脑活动，尤其是思考的主要能量来源。

所有神经递质，包括血清素的合成，都需要水。

所有激素，包括褪黑素在大脑中的合成，都需要水。

水能预防儿童和成人的缺陷多动障碍（多动症）。

水能帮你集中注意力，提高工作效率。

水比任何人造饮料都能提神——而且完全没有副作用。

水能减轻压力，预防焦虑和抑郁症。

水是高质量睡眠的保证。

水具有抗疲劳作用，能让你精力充沛。

水是皮肤最好的润滑剂，能预防皮肤老化。

水能让眼睛更有光泽。

水能预防青光眼。

水能维持骨髓造血机能的正常运作，预防白血病和淋巴瘤。

水是免疫系统高效工作的关键物质，是免疫系统抵抗外来感染和癌细胞的保证。

水能稀释血液，预防血栓。

水能减缓经期疼痛。

水和心跳共同防止血液形成“沉淀”。

<<水是最好的药 >>

媒体关注与评论

书评医学的确应该采纳自然简单的逻辑，正如《水是最好的药》中所讲的那样。

——菲利普·A·葛雷 天主教会大主教巴特曼博士的著作不仅符合常识，而且提出了许多宝贵的建议。

他的疗法能够从根本上解除疾病，任何人买了他的书都不会失望。

——劳伦斯·A·马隆 医学博士 俄亥俄州立大学科学研究中心主任经过多年的医学研究和医疗工作之后，巴特曼博士在《水是最好的药》中诠释的理论真的令人耳目一新，正是这样的理论填补了传统理论留下的空白。

——罗伯特·巴特尔 医学博士一部划时代的著作可以彻底更改我们的思维模式，巴特曼博士的著作就是这样的著作，如果我们能够领会其中的精神，就可以把许多患者从急剧恶化的病情中拯救出来。

——《临床肠胃病学研究》杂志书评我们像实验室的猴子一样，总是纠缠于各种复杂的方案，却忘了最简单的办法其实是最有效的。

巴特曼博士发现的正是这样一种最简单的办法——喝水。

——朱泉·科罗特《唐森德医学通讯》

<<水是最好的药 >>

编辑推荐

医学的确应该采纳自然简单的逻辑，正如《水是最好的药3》中所讲的那样。

——菲利普·A·葛雷 天主教会大主教 巴特曼博士的著作不仅符合常识，而且提出了许多宝贵的建议。

他的疗法能够从根本上解除疾病，任何人买了他的书都不会失望。

——劳伦斯·A·马隆 医学博士 俄亥俄州立大学科学研究中心主任 经过多年的医学研究和医疗工作之后，巴特曼博士在《水是最好的药》中诠释的理论真的令人耳目一新，正是这样的理论填补了传统理论留下的空白。

——罗伯特·巴特尔 医学博士 一部划时代的著作可以彻底更改我们的思维模式，巴特曼博士的著作就是这样的著作，如果我们能够领会其中的精神，就可以把许多患者从急剧恶化的病情中拯救出来。

——《临床肠胃病学研究》杂志书评 我们像实验室的猴子一样，总是纠缠于各种复杂的方案，却忘了最简单的办法其实是最有效的。

巴特曼博士发现的正是这样一种最简单的办法——喝水。

——朱泉·科罗特《唐森德医学通讯》

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>