

《水是最好的药》

(美) 巴特曼 著

刘晓梅 译

F·巴特曼博士是亚历山大·佛莱明——盘尼西林发现者和诺贝尔奖得主——的学生，他将毕生精力致力于研究水的治疗作用。他不用药，仅用水，就治愈了 3000 多名患者。现在，《水是最好的药》已被翻译成 16 种语言，畅销全球，仅在美国就已印刷了 35 次。

难怪有人将这本书与《圣经》相提并论。

目录：

中文版序

第一章 为什么药物不能治病

 基本认识

 需要改变的认知模式

 用药错误的根源

第二章 新模式

 不同人生阶段的水调节

 应当彻底搞清的问题

 水的其他重要特性

第三章 消化不良引起的疼痛

 肠炎性疼痛

 假性阑尾炎

 食管裂孔疝

第四章 风湿性关节炎疼痛

 腰痛

 颈椎痛

 心绞痛

 头痛

第五章 压力和抑郁

 脱水与早期沉默补偿机制

 内啡肽、可的松、泌乳激素、后叶加压素

 酒精

 肾素-血管紧张素系统

第六章 高血压

 缺水：高血压的潜在危险

第七章 高血胆固醇

 值得深思的证词

第八章 超重

 细说进食过量

 苏打饮料会导致体重的增长

第九章 哮喘和过敏

第十章 压力、脱水症与新陈代谢机制

 非胰岛素依赖型糖尿病

 色氨酸和糖尿病

第十一章 最简单的医疗办法

 有希望治好痼疾吗？

 愚不可及的无盐饮食

 保健体系和我们的责任

 国家省钱

 结束语

也许，你长年患有关节炎、过敏症、高血压；也许，你正在经受哮喘、糖尿病或肠炎性疼痛的折磨。那么，请您来读一读《水是最好的药》这本书吧！美国著名医学博士 F·巴特曼会告诉你：你没病，只是渴了！我们对身体外面的水了解得很多很多，但对身体内的水却知之甚少。

序：你了解自己身体内的水吗？

你了解身体缺水会导致哪些疾病吗？

你知道仅仅用水就可以治愈许多慢性疾病吗？

也许，你长年患有关节炎、过敏症、高血压；也许，你正在经受哮喘、糖尿病或肠炎性疼痛的折磨。那么，请您来读一读《水是最好的药》这本书吧！美国著名医学博士 F·巴特曼会告诉你：你没病，只是渴了！我们对身体外面的水了解得很多很多，但对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，我们关于医疗保健的观念就会随之发生彻底的改变。我们会惊讶地发现许许多多疾病的病因仅仅是：身体缺水。然而，不可思议的是，人们往往会犯最基本的、灾难性的错误：当身体急需水时，我们却给它茶、咖啡、酒或用工业化方法生产的饮料，而不是纯净的天然水。不可否认，茶、咖啡和工业化生产的饮料不仅含有大量水，而且还含有一些对身体有益的物质；与此同时，我们也不能否认：茶、咖啡和工业饮料里含有大量脱水因子，这些脱水因子进入身体后，不仅让进入身体的水迅速排出，而且还会带走体内储备的水。这就是我们越喝茶和咖啡……就越想小便的原因。一方面我们的身体急需水，发出了口渴的呼唤；一方面我们用茶、咖啡和工业化饮料在糊弄口渴，并没有真正满足身体对水的急切需求。久而久之，我们会麻木；久而久之，水的新陈代谢功能就会紊乱。新陈代谢功能一俟紊乱，身体的某些区域缺水，它发出的信号就不仅是口渴，而会表现出比“口干”多得多的症状：

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；

它们甚至还让你患上胰岛素非依赖型糖尿病

……

多么可怕的结果，多么巨大的灾难！

身体缺水不仅会发出口渴的信号，还会发出各种各样的患病信号。在《水是最好的药》中，巴特曼博士总结了自己几十年的研究成果。

F·巴特曼博士是亚力山大·佛莱明——盘尼西林发现者和诺贝尔奖得主——的学生，他将毕生精力致力于研究水的治疗作用。他不用药，仅用水，就治愈了 3000 多名患者。现在，《水是最好的药》已被翻译成 16 种语言，畅销全球，仅在美国就已印刷了 35 次。

难怪有人将这本书与《圣经》相提并论。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>