

ОГЛАВЛЕНИЕ



<i>Предисловие. Открытие новой эры в медицине</i>	12
ГЛАВА 1	
В чем ошибка современной медицины?	15
Новый уровень мышления в медицине	22
Рождение новой научной истины в медицине	24
Этапы становления сегодняшней медицины	27
ГЛАВА 2	
Вода — такая непостижимая и простая	31
Мы по-прежнему зависим от воды	32
Моя непрерывная борьба с медицинскими авторитетами	37
ГЛАВА 3	
Основы новой медицины на предстоящие несколько тысяч лет	47
Сорок шесть причин, по которым вода ежедневно необходима вашему организму	48
Роль воды в организме	51
ГЛАВА 4	
Регуляция воды у плода и грудного младенца	55
Регуляция воды в детском и юношеском возрасте	63
Регуляция воды у взрослых	65
Притупление чувства жажды	66
ГЛАВА 5	
Что такое хроническое обезвоживание?	71
Как распознать обезвоживание	72
ГЛАВА 6	
Недавно признанные сигналы жажды	75

ГЛАВА 7

Главные программы борьбы с обезвоживанием и распределения ресурсов	85
Астма и аллергия	86
Аллергия и иммунная система	88
Кровяное давление и обезвоживание	107
Диабет	124
Запор и его осложнения	132
Аутоиммунные болезни	135

ГЛАВА 8

Отчаянные просьбы организма о воде	137
Боль	138
Боли при диспепсии и изжоге	141
Хиатальная грыжа и изжога	148
Булимия	151
Боль при колите	158
Головные боли и мигрень	159
Боль при ревматоидном артрите	160
Боль в пояснице	165
Остеоартрит	167

ГЛАВА 9

Обезвоживание и болезни	169
Ожирение	170

ГЛАВА 10

Обезвоживание и повреждения мозга	181
Гематоэнцефалический барьер	183
Нейротрансмиттеры и обезвоживание	185
Серотонин — предводитель нейротрансмиттеров	190
Гистамин — первый нейротрансмиттер в вашем организме	192
Вода — генератор энергии мозга	194
Обезвоживание — причина сердечных приступов	198

ГЛАВА 11

Гормоны и обезвоживание	203
Депрессия и синдром хронической усталости	209
Сухость и жжение в глазах	213
Высокий уровень холестерина в крови	214
Коронарная болезнь	218
Приливы (ощущение жара в климактерический период)	219
Подагра	220

Почечные камни	221
Кожа и обезвоживание	221
Остеопороз	223
Развитие раковых заболеваний	228

ГЛАВА 12

Лечение водой: как часто и в каких количествах?	235
Вода или жидкости?	236
Кофеин в напитках	237
Алкоголь в напитках	240
Соки и молоко вместо воды	241

ГЛАВА 13

О важности минералов	247
Соль — древнейшее из лекарств	249
Соль: некоторые из ее чудесных способностей	253

ГЛАВА 14

Другие вещества, необходимые для вашего здоровья	263
Белки	263
Стресс и аминокислоты	264
Незаменимые жиры	274
Фрукты, овощи и солнечный свет	276
Физические упражнения	281

<i>Заключение: четыре простых шага к отменному здоровью</i>	287
---	-----