

فهرست

۲۰..... تقدیر و تشکر

۲۱..... یادداشت نویسنده

۲۳..... مقدمه

۲۳..... سرآغاز دوران پزشکی جدید

فصل اول

۲۹..... پزشکی نوین کجا اشتباه کرد؟

۳۶..... سطح جدید تفکر در پزشکی

۳۸..... تولد یک حقیقت علمی نو در پزشکی

۴۲..... مراحل شکل‌گیری پزشکی معاصر

فصل دوم

۴۵..... آب - شگفت‌انگیز و ساده

۴۶..... ما هنوز وابسته به آب هستیم

۵۳..... مبارزه‌ی مداوم من با وضع موجود در پزشکی

منتظر تشنگی شدن برابر است با مرگ پیش از موعد و بسیار

۵۵..... دردناک

فصل سوم

- ۶۳..... مبنای پزشکی نوین برای چند هزار سال آینده.....
- چهل و شش دلیل درباره‌ی اینکه چرا بدن شما هر روز به آب نیاز دارد.....
- ۶۴.....
- تعدادی از ویژگی‌ها و کارکردهای اصلی آب در بدن.....
- ۶۸.....

فصل چهارم

- ۷۳..... تنظیم آب جنین و نوزاد.....
- بیماری صبح در اوایل بارداری.....
- ۷۴.....
- مرگ در تخت نوزاد.....
- ۷۹.....
- تنظیم آب در کودکی و نوجوانی.....
- ۸۳.....
- مدیریت آب در بزرگسالان.....
- ۸۴.....
- کاهش احساس تشنگی.....
- ۸۶.....

فصل پنجم

- کم‌آبی مزمن چیست؟.....
- ۹۱.....
- شناسایی کم‌آبی.....
- ۹۲.....

فصل ششم

- احساس‌های تازه شناخته‌شده‌ی تشنگی.....
- ۹۵.....

فصل هفتم

- برنامه‌های اصلی، مدیریت خشکی و مدیریت منابع.....
- ۱۰۵.....
- آسم و حساسیت.....
- ۱۰۶.....
- حساسیت‌ها و دستگاه ایمنی.....
- ۱۰۹.....

- بازداری دستگاه ایمنی.....
 - ۱۰۹.....
 - فشار خون و کم‌آبی.....
 - ۱۳۲.....
 - فشار خون بالا.....
 - ۱۳۴.....
 - وارد کردن فشار به دستگاه‌های تصفیه.....
 - ۱۳۶.....
 - دستگاه رنین- آنژیوتنسین.....
 - ۱۳۸.....
 - نمک و فشارخون بالا.....
 - ۱۴۷.....
 - دیابت.....
 - ۱۵۱.....
 - پانکراس: اندام شکست‌خورده در دیابت.....
 - ۱۵۵.....
 - نقش لوزالمعده در جیره‌بندی آب.....
 - ۱۵۶.....
 - دیابت مستقل از انسولین.....
 - ۱۵۷.....
 - دیابت وابسته به انسولین.....
 - ۱۵۸.....
 - دیابت در کودکان.....
 - ۱۵۹.....
 - بیوست و عوارض آن.....
 - ۱۶۰.....
 - بیماری‌های خودایمنی.....
 - ۱۶۴.....
- فصل هشتم
- فریادهای اضطراری بدن برای آب.....
 - ۱۶۷.....
 - درد.....
 - ۱۶۹.....
 - برخی از دردهای خاص و کم‌آبی.....
 - ۱۷۲.....
 - ترش کردن یا مشکل سوء هاضمه.....
 - ۱۷۲.....
 - سابقه‌ی نمونه‌ای بارز.....
 - ۱۷۵.....
 - فتق شکافی و ترش کردن.....
 - ۱۷۸.....
 - پراشتهایی روانی.....
 - ۱۸۲.....
 - خطر داروهای ضد اسید.....
 - ۱۸۵.....

زیان‌های داروهای ضد هیستامین.....	۱۸۷
درد التهاب قولون.....	۱۹۱
سردردها و میگرن.....	۱۹۲
درد التهاب مفصل شبه روماتیسمی.....	۱۹۴
بینشی نو درباره‌ی پدیده‌ی دردهای مفصلی.....	۱۹۵
هوشمندی و شعوری که پشت طرح بدن قرار دارد.....	۱۹۶
چه اتفاقی برای مفصل کم‌آب می‌افتد.....	۱۹۷
کمردرد.....	۱۹۹
استئوآرتریت (التهاب استخوانی - مفصلی).....	۲۰۱

فصل نهم

کم‌آبی و بیماری.....	۲۰۵
چاقی.....	۲۰۷

فصل دهم

کم‌آبی و آسیب مغزی.....	۲۱۷
مانع خون - مغز.....	۲۱۹
انتقال‌دهنده‌های عصبی و کم‌آبی.....	۲۲۲
سروتونین: سرکارگر همه‌ی انتقال‌دهنده‌های عصبی.....	۲۲۷
هیستامین: اولین انتقال‌دهنده‌ی عصبی در بدن ما.....	۲۳۰
آب: تأمین‌کننده‌ی انرژی مغز.....	۲۳۲
کم‌آبی: علت سکته‌های مغزی.....	۲۳۸

فصل یازدهم

هورمون‌ها و کم‌آبی.....	۲۴۳
-------------------------	-----

وازوپرسین.....	۲۴۴
عامل آزادساز کورتیزون.....	۲۴۵
اندورفین‌ها.....	۲۴۶
رنین - آنژیوتنسین (RA).....	۲۴۷
پرولاکتین.....	۲۴۸
افسردگی و عارضه‌ی خستگی مزمن.....	۲۵۰
خشکی و سوزش چشم‌ها.....	۲۵۴
کلسترول خون بالا.....	۲۵۴
بیماری کرونری قلب.....	۲۵۹
گُر گرفتگی.....	۲۶۰
نقرس.....	۲۶۲
سنگ کلیه.....	۲۶۲
پوست و کم‌آبی.....	۲۶۳
پوکی استخوان.....	۲۶۵
تشکیل سرطان.....	۲۷۱

فصل دوازدهم

شفای آب: چقدر و هرچند وقت یک بار آب بخوریم؟.....	۲۷۹
آب یا مایعات؟.....	۲۸۱
کافئین در نوشیدنی‌ها.....	۲۸۱
آبمیوه و شیر به جای آب.....	۲۸۵

فصل سیزدهم

مواد معدنی بسیار مهم و حیاتی‌اند.....	۲۹۱
نمک: داروی ابدی.....	۲۹۴

نمک: برخی از معجزات پنهان آن ۲۹۸

فصل چهاردهم

سایر مبنای سلامت و شفا بخشی ۳۰۹

پروتئین‌ها ۳۰۹

استرس و اسیدهای آمینه ۳۱۰

منابع پروتئین‌های خوب ۳۱۷

فرآورده‌های شیر ۳۲۱

چربی‌های ضروری ۳۲۲

میوه‌ها، سبزی‌ها و نور خورشید ۳۲۵

کلسترول و پوکی استخوان ۳۲۶

ورزش ۳۳۰

بهترین ورزش‌ها کدام‌اند؟ ۳۳۴

نتیجه‌گیری ۳۳۵

چهار گام ساده برای سلامت و شادابی ۳۳۵

شیر آب را باز کنید و از فواید یکی از

بزرگ‌ترین کشف‌های مربوط به سلامت در

کل تاریخ بهره‌مند شوید!



به نقش تعیین‌کننده‌ی آب در بیماری‌های زیر و چندین ناخوشی و بیماری دیگر پی ببرید:

□ **بیماری قلبی و سکته‌ی مغزی** - آب برای کمک به پیشگیری از گرفتگی سرخرگ‌ها در قلب و مغز ضروری است.

□ **عفونت** - آب ممکن است کارایی دستگاه ایمنی را در مبارزه با عفونت‌ها و سلول‌های سرطانی افزایش دهد.

□ **افسردگی** - آب به بدن کمک می‌کند تا نیازش را به انتقال‌دهنده‌ی عصبی سروتونین به‌طور طبیعی تأمین کند.

□ **اختلال‌های خواب** - آب برای تولید ملاتونین، تنظیم‌کننده‌ی طبیعی خواب، لازم است.

□ **کمبود انرژی** - آب در هر سلول بدن انرژی الکتریکی و مغناطیسی تولید می‌کند و باعث افزایش انرژی طبیعی می‌شود.