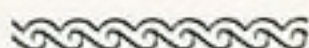


OBSAH



PŘEDMLUVA

Počátek nového lékařského věku	XIX
--------------------------------------	-----

Kapitola 1

Kde selhala moderní medicína?	1
Nová úroveň myšlení v lékařství	6
Zrod nové vědecké pravdy v lékařství	8
Kroky v utváření současné medicíny	10

Kapitola 2

Voda – zvláštní a jednoduchá	13
Stále jsme závislí na vodě	14
Má neutuchající bitva se systémem zdravotnictví	18

Kapitola 3

Základy nové medicíny pro několik nadcházejících tisíciletí	27
Čtyřicet šest důvodů, proč tělo potřebuje denně vodu	28
Některé ze základních vlastností a funkcí vody v těle	31

Kapitola 4

Regulace vody v těle plodu a kojence	35
Regulace vody v průběhu dětství a dospívání	42
Regulace vody u dospělých	43
Zmírnění pocitu žízně	45

Kapitola 5

Co je chronická dehydratace?	49
Rozpoznání dehydratace	50

Kapitola 6

Nové pojetí vnímání pocitu žízně	53
--	----

Kapitola 7

Základní programy regulace tekutin a zdrojů v těle	61
Astma a alergie	62
Alergie a imunitní systém	64
Krevní tlak a dehydratace	79
Diabetes	93
Zácpa a její komplikace	100
Autoimunitní onemocnění	103

Kapitola 8

Volání těla v krizi po vodě	107
Bolest	108
Pálení žáhy či bolesti spojené s poruchami trávení	111
Híatová kýla a pálení žáhy	116
Bolest při kolitidě	124
Bolesti hlavy a migréna	125
Bolest při revmatoidní artritidě	126
Bolest beder	130
Osteoartritida	132

Kapitola 9

Dehydratace a nemoc	135
Obezita	136

Kapitola 10

Dehydratace a poškození mozku	145
Bariéra krev-mozek	146
Neurotransmitery a dehydratace	148
Serotonin: Mistr všech neurotransmiterů	152
Histamin: První neurotransmitter v našem těle	154
Voda: zdroj energie pro mozek	156
Dehydratace: Příčina mozkových příhod	160

Kapitola 11

Hormony a dehydratace	165
Prolaktin	169
Deprese a chronický únavový syndrom	171
Suché a pálivé oči	173

Zvýšená hladina cholesterolu v krvi	174
Ischemická srdeční choroba	177
Návaly horka	178
Dna	179
Ledvinové kameny	179
Kůže a dehydratace	180
Osteoporóza	181
Vznik rakoviny	185

Kapitola 12

Léčení vodou: Kolik vody a jak často?	191
Voda či tekutiny?	192
Kofein v nápojích	193
Alkohol v nápojích	195
Džusy a mléko místo vody	197

Kapitola 13

Minerály jsou životně důležité	201
Sůl: Věčný lék	203
Sůl: Některé z jejích skrytých zázraků	205

Kapitola 14

Další základní prvky pro zdraví a léčení	213
Bílkoviny	213
Stres a aminokyseliny	214
Esenciální tuky	222
Ovoce, zelenina a sluneční svit	224
Cvičení	227

ZÁVĚR

Čtyři jednoduché kroky k plnému zdraví	231
--	-----

REJSTŘÍK

.....	233
-------	-----