

# 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

<b>Kapitola 6</b>	
Nové pojetí vnímání pocitu žízně .....	53
<b>Kapitola 7</b>	
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
<b>Kapitola 8</b>	
Volání těla v krizi po vodě .....	107
Bolest .....	108
Pálení žáhy či bolesti spojené s poruchami trávení .....	111
Hiátová kýla a pálení žáhy .....	116
Bolest při kolitidě .....	124
Bolesti hlavy a migréna .....	125
Bolest při revmatoidní artritidě .....	126
Bolest beder .....	130
Osteoartritida .....	132
<b>Kapitola 9</b>	
Dehydratace a nemoc .....	135
Obezita .....	136
<b>Kapitola 10</b>	
Dehydratace a poškození mozku .....	145
Bariéra krev-mozek .....	146
Neurotransmitery a dehydratace .....	148
Serotonin: Mistr všech neurotransmiterů .....	152
Histamin: První neurotransmiter v našem těle .....	154
Voda: zdroj energie pro mozek .....	156
Dehydratace: Příčina mozkových příhod .....	160
<b>Kapitola 11</b>	
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
-------	-----