

:J

F. Batmanghelidj

Sie sind nicht krank, Sie sind durstig

Heilung von innen mit Wasser und Salz

VAK Verlags GmbH

Inhalt

Vorwort: Ein neues medizinisches Zeitalter bricht an	9
Kapitel 1: Wo die moderne Medizin sich geirrt hat	11
Die neue Ebene des Denkens in der Medizin.	15
Die Geburt einer neuen wissenschaftlichen Wahrheit.	16
Wie die moderne Medizin sich entwickelte.	19
Kapitel 2: Wasser - die beste Medizin.	21
Kapitel 3: Die Grundlagen einer neuen Medizin.	27
46 gute Gründe, täglich Wasser zu trinken.	27
Warum Wasser für den Körper so wichtig ist	30
Kapitel 4: Der Wasserhaushalt in den verschiedenen Lebensphasen.	35
Morgendliche Übelkeit in der Schwangerschaft	36
Plötzlicher Kindstod.	38
Der Wasserhaushalt von Kindern und Heranwachsenden	41
Wie Erwachsene mit ihrem Wasserbedarf umgehen.	42
Das Nachlassen des Durstgefühls.	43
Kapitel 5: Was ist chronische Dehydration?.	47
Wie man dem Wassermangel auf die Spur kommt	47
Kapitel 6: Wie Durst sich zu erkennen gibt	51
Kapitel 7: Wassermangel-Managementprogramme des Körpers.	57
Asthma und Allergien.	58
Wie das Immunsystem auf Wassermangel reagiert	59
Blutdruck und Wassermangel.	73
Diabetes.	84
Verstopfung	90
Autoimmunerkrankungen.	92
Kapitel 8: Wenn der Körper nach Wasser schreit: Schmerzkrankheiten.	95
Schmerzen als Ausdruck von Wassermangel.	95
Sodbrennen.	98
Hiatushernie.	103
Kolitisschmerzen.	108

Bulimie	109
Kopfschmerzen und Migräne	110
Rheumatoide Arthritis	111
Kreuzschmerzen	114
Arthrose	115
Kapitel 9: Wassermangel und Übergewicht	117
Kapitel 10: Wie Wassermangel dem Gehirn schadet	125
Die Blut-Hirn-Schranke	126
Die Rolle der Neurotransmitter	128
Wassermangel als Ursache von Schlaganfällen	137
Kapitel 11: Die Hormone der Dehydratation	141
Vasopressin, Kortison, Endorphine, Prolaktin	142
Depression und Chronisches Müdigkeitssyndrom	145
Erhöhter Cholesterinspiegel und koronare Herzkrankheiten	147
Hitzewallungen	150
Hautkrankheiten	151
Osteoporose	152
Krebs	154
Weitere Wassermangelkrankheiten	158
Kapitel 12: Wasser trinken - aber richtig!	161
Kapitel 13: Mineralien sind lebenswichtig	169
Salz - ein uraltes Heilmittel	170
Verborgene Wunderwirkungen von Salz	172
Kapitel 14: Was sonst noch wichtig ist, wenn Sie gesund werden und bleiben wollen	179
Eiweiß (Proteine)	179
Fette	186
Obst, Gemüse und Sonnenlicht	187
Körperliche Bewegung	190
In vier Schritten zu einer besseren Gesundheit	193
Kapitel 15: Mein ständiger Kampf mit der etablierten Medizin	195
Über den Autor	201