

<<健康从水开始>>

图书基本信息

书名：<<健康从水开始>>

13位ISBN编号：9787562328964

10位ISBN编号：756232896X

出版时间：2008-2

出版时间：华南理工大学出版社

作者：白焮实隆

页数：149

译者：黄大卫

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<健康从水开始>>

### 内容概要

我们的健康因为环境的污染变得越来越脆弱。

我们不能选择空气，但是我们能够选择水！电解还原水就是我身边值得信赖的真正好水，它是我们健康生活的保障。

传说中的“奇沁之水”就是类似于电解还原水的一种水。

电解还原水含有活性氧，能够清除过剩自由基，抑制机体组织的氧化损伤。

提高身体免疫力，在临床应用上有许多成功的案例。

在日本，电解还原水制水机的质量。

电解还原水的功能和安全性已得到政府相关机构的正式认可。

《健康从水开始》是从日本四季出版株式会社出版的《真正好水》翻译过来的。

该书在日本从已2003年6月到2006年3月不到3年间，共印刷了14次，多次名列日本生活图书类排行榜前列。

<<健康从水开始>>

作者简介

白畑实隆，九州大学大学院教授。  
河村宗典，协和医院院长。

## <<健康从水开始>>

### 书籍目录

第一章 有益人体的水——电解还原水 神采奕奕的百岁老寿星们 长寿，就是持续健康！  
“奇迹之水”的启示 科学化的自然之水 体内的河流 在氧气的海洋中与自由基搏斗 自由基的几种类型 自由基：一把双刃剑 肺吸入的氧气2%~3%自然转化为自由基 消除自由基的人体内酶 不断滋生的癌细胞 人体的氧化与还原 病毒不过是诱因 早老性痴呆症与帕金森综合症，都是自由基惹的祸！  
净化身体的电解还原水 为什么有的人特别显老？  
稀有的“奇迹之水” 世界著名的“奇迹之水” “奇迹之水”很普通？  
心理暗示作用？  
“奇迹之水”的真相——活性氢 水里加氢气，徒劳！  
日益膨胀的医疗费开支第二章 健康与电解还原水 人体中65%~70%是水 “海里”漂浮着化学物质及添加物 细胞的90%是水 对您而言，水比空气更重要！  
完全是两码事——净水器与电解还原水制水机 水改变，体质就变！  
自来水怎么变差了？  
两次投氯为消毒 自来水里的三氯甲烷真的那么危险？  
自由基，比三氯甲烷更可怕！  
肠道微生物——一个另类的脏器 肠道微生物的绝妙功能 “花圃”失调，人就生病 便便和屁屁的恶臭竟消失了？  
便便恶臭是身体亮红灯的标志 不再宿醉 可以大量饮用吗？  
.....第三章 电解还原水蕴藏的力量第四章 来自医疗第一线的报告第五章 一问一答参考文献附：白畑实隆在电解还原水方面的研究成果

## <<健康从水开始>>

### 章节摘录

第一章 有益人体的人——电解还原水：神采奕奕的老寿星们：在前苏联，即现在的格鲁吉亚共和国的高加索地区，有一个世界闻名的长寿村。

据说这里的村民们有一个延续了2000多个的习惯，就是爱喝一种叫“科菲尔”的发酵奶。

这其实就是曾经风靡日本的乳酸菌的一种。

这个村里，有许多老寿星，虽年过百岁却依然精神矍铄，精力旺盛地参与各种活动，直至他们离世。

并且，他们离世前卧床不起的日子平均只有短短10天。

这也许是人类理想的晚年吧。

虽然日本被称为长寿之国，但相比高加索地区又如何呢？

有年逾百岁还依然精力充沛地工作的老寿星吗？

他们自己做饭、散步、打门球，日本有这样的百岁老人吗？

恐怕绝大多数都是依赖发达的医学技术勉强支撑着的吧。

长寿，就是持续健康！

：我们研究健康的目的，就是要让人尽可能健康长寿，可以不依靠家人、医院、护理人员的照顾，做自己想做的事情，做一些有益社会的事情。

只有这样，才算得上是一个真正的长寿之国。

实际上，在对长寿村进行调研的过程中有很多发现。

我们认为，长寿的秘密还是在于“科菲尔”，因为发酵奶里面本来就含有丰富的有益乳酸菌。

发酵奶具有激活肠道内微生物群的功能。

据称这个微生物群由100种微生物构成，数量高达100万亿个！

正是由于这些功效，村民们才如此健康。

但是，单凭这一点还是不够的。

我们平时也常常有意识地主动在自己的日常饮食中，加入一些诸如双歧杆菌等有益身体的菌和微生物

。

<<健康从水开始>>

编辑推荐

《健康从水开始:电解还原水全攻略》在日本从己2003年6月到2006年3月不到3年间，共印刷了14次，多次名列日本生活图书类排行榜前列。

<<健康从水开始>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>