Kitap Önerisi

Su içme ile sağlık arasındaki ilişkiler hakkında temel kitaplardan biri şu başlığı taşımaktadır: Siz hasta değilsiniz, siz susuzsunuz! Yazar, Dr. med. Fereydoon Batmanghelidj (okunuşu: ...

Su içme ile sağlık arasındaki ilişkiler hakkında temel kitaplardan biri şu başlığı taşımaktadır: Siz hasta değilsiniz, siz susuzsunuz!

Yazar, Dr. med. Fereydoon Batmanghelidj (okunuşu: Batman-gee-lidsch); (1930-2005) 200 sayfada halka devrim niteliğinde ve özellikle hemen uygulanabilir bulgular sunmaktadır; bu bulguları yıllar boyunca su'nun sağlık üzerindeki önemi hakkında araştırmıştır. Kronik dehidratasyon'un sağlığa zarar verici etkisi, belirtileri çoğu insanın gözden kaçırdığı veya yanlış yorumladığı, ayrıca yanlış içeceklerin etkileri hakkında bilgi vermektedir. Bulgularıyla, insanların daha sağlıklı ve daha üretken bir şekilde yaşlanabilmeleri için insana daha yakın bir sağlık sisteminin geliştirilmesinin yolunu açmıştır. - Tüm bunlar, sağlık hizmetleri gelirlerini bir kısmına indirleyecek kadar az maliyetli bir şekilde yapılabilir.

Diyabet, kanser, beyin işlevlerinin bozulması ve kronik yorgunluk sendromu gibi hastalık semptomları, onun araştırmalarına göre "bedenin su için çığlıkları"dır. Batmanghelidj'e göre tuzlar ve mineraller ile optimal beslenme "sağlık ve refahın kraliyet yoludur".

truu 'dan sonuç: Bu kitabı herkes hayatında en az bir kez okumalıdır. Sağlık hizmetlerinin ezici bir ticari hale getirilişi göz önüne alındığında, bu kitap bugün hiç olmadığı kadar günceldir.

VAK Verlags GmbH; ISBN 978-3-86731-119-9 (Paperback, € 15,50 (D) / € 16.- (A)

https://t.me/truuinfochannel

It's good.
to be truu.