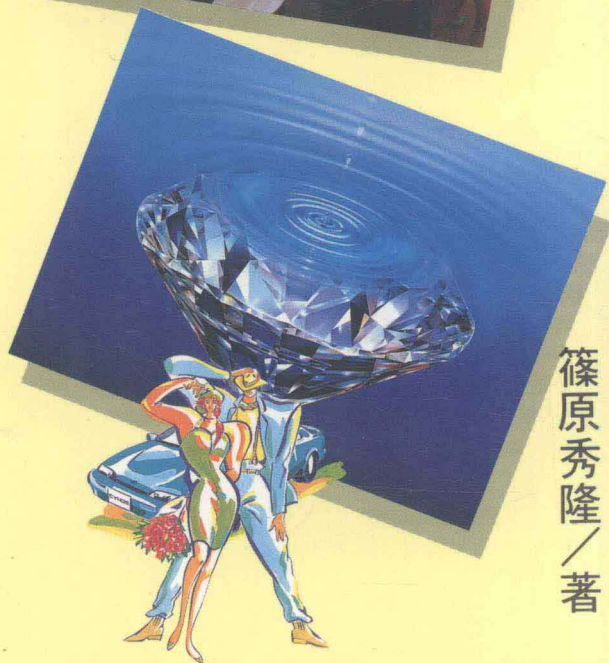
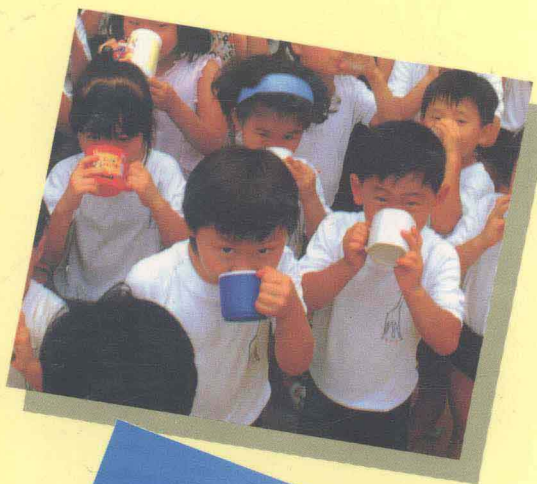


好水喝出健康來

生命中不可輕視的健康之水！
最新現代家庭水療健康法



篠原秀隆／著

最適合飲用的水——鹼離子水！

現代生活最自然的健康聖品・水療法
效果顯著，健康人生必讀！

SHY MAU



BOOKS

好水喝出健康來

編者／饒原秀隆

譯者／鍾 憲

編輯／黃敏華、羅煥耿、賴如雅

美編／陳麗真

出版者／世茂出版社

發行人／簡玉芬

負責人／簡泰雄

地址／台北縣新店市民生路十九號五樓

電話／（〇二）二二一八三二七七（代表）

傳真／（〇二）二二一八三二三九

劃撥／〇七五〇三〇〇七

登記證／新聞局登記版台業字第三二〇八號

電腦排版／龍虎電腦排版公司

印刷／三華彩色印刷公司

初版一刷／一九九三年十月

十一刷／二〇〇〇年四月

定價／一四〇元

※版權所有・翻印必究

・本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換

PRINTED IN TAIWAN

好水喝出健康來

篠原秀隆／著◎鍾憲／譯

離子水——最適合的水 家庭水療健康法



序 言

作者曾經出版一本「使人長壽的水」，雖然頗獲好評，但也有部份讀者建議內容最好能淺顯些。的確，無論是寫書或演講，作者對於自己常識範圍內的事項，往往誤以為別人也應該了解，以至於用了不少專門用語。這回則改變作風，力求通俗。這麼一來，或許又有人抱怨過於嘮叨，只好請求諒解了。

談到「水療」，讀者想必頗感陌生，事實上這是我個人所從事的治療法，名稱完全是由病人自訂而沿用下來的。

我從三十幾歲到四十幾歲的盛年期起就罹患高血壓、高血脂肪症、慢性肝炎、尿道結石、尋麻疹、蔓延性禿頭症、自律神經失調症等，雖然也曾經在一流醫院接受治療，卻一直未見改善，甚至明顯惡化。

我深深覺得再繼續下去性命可能不保，因此要求當時為日本外科界的泰斗大森精一院長，採用我自認為滿意的治療法於夜間替我治療，即使無效也甘心，結果獲得同意。於是，體弱多病的我隨即抱著高額貸款而開業，白天替人看病，夜間接受大森精一醫生的診療，這種情形難免被人批評為剛愎自用。經過一段時間之後，居然除了蔓延性禿頭症、慢性支氣管炎、腦動脈硬化之外，其他幾乎已經治癒或是減輕。

這段期間，一直為我操心的大森大夫，卻因為糖尿病和心肌梗塞惡化而去世。這件事令我非常遺憾。因為我認為他如果願意進行水療，如今必定還健在。

至於我個人，則是在別無他法的情況下，只好以生命為賭注地進行水療。就這樣整整經過十一年而逐漸獲得信心。今天，我鄭重提出呼籲，「水療」乃是二十一世紀的醫療法，依靠它可以解決棘手的人問題。

如果我努力從事這項活動卻還是因病而死，則大家盡可懷疑，否則就請相信水療法。因為我認為，感冒的醫生沒有資格治療感冒，因癌症而死的醫生，絕對稱不上是治癌專家。

一九九二年 十月

醫學博士篠原秀隆

目 錄

序 言

第一章 生命中不可忽視的「水」 17

✳水與人 19

☆人體的百分之七十是水 19

☆人體缺乏水時 20

☆脫水症 23

☆勿漠視重要的水 25

✳水污染的嚴重性 28

☆高爾夫球場的農藥污染 28

☆合成洗潔劑 31

☆戴奧辛 32

☆高科技的水污染 33

☆酸雨 35

※自來水的實況 38

☆自來水能喝嗎？ 38

☆三鹵甲烷 39

☆不能使用氣 42

☆自來水能否保持現況 44

第二章 最適合的水——鹼離子水 47

※良質水的條件 49

☆並非只要沒有害物質即可 49

☆礦泉水 53

☆基 (cluster) 值小的水 56

☆容易產生廢物 58

✱電解方式的水 62

☆獲得衛生當局的保證 62

☆鹼性與酸性 63

☆鈣的不足 66

✱什麼是鹼離子水 70

☆充滿能量的水 70

☆鹼離子水的效用與利用法 72

☆酸離子水的效用與利用法 78

✱最適合於水療的水 85

☆可預防疾病和維持健康 85

☆正確認識水療 88

第三章 家庭水療健康法 91

✱水療就是清洗身體 93

☆家庭治療的時代應以水療為中心 93

☆在家庭中能夠因應的只限於輕症 96

☆水療使健全的細胞變得活潑 98

☆如何防止廢物累積 100

☆喝體重的10%的水為準 102

☆併用傳統治療的困難 105

✱糖尿病 108

☆血糖無法調節 108

☆注射胰島素會毀滅胰臟 109

☆兒童糖尿病的原因是母親受到污染 111

☆不減低胰島素，就會造成低血糖 113

☆愈是重症患者，愈要沈著 115

✱支氣管哮喘 117

☆很難找出特定的原因 117

☆水療能夠使本來的機能恢復 120

☆關於兒童哮喘 121

✱過敏性皮膚炎 122

☆對精神層面打擊極大 122

☆水療不會引起過敏 125

☆酸離子水受到注目 126

✱肝炎 129

☆肝炎拖久的危險 129

☆清除身體就像打掃房間一樣 130

☆水療要在發展成肝硬化或肝癌之前就實施 131

☆帶原者也要清潔污染 132

✱高血壓 136

☆即使為標準值也不能忽視 136

☆應減少使用降壓藥品 137

☆不需要限制鹽分 140

☆避免讓高血壓引起併發症 142

✱自律神經失調症 144

☆自動控制的裝置故障了 144

☆自律神經失調症與憂鬱症 145

☆大多數的人都稍作嘗試就判斷 147

☆即使是重症病患也會變得判若兩人 148

✱其他 150

☆腎臟病 150

☆慢性關節風濕病，高血脂肪症 152

☆梅尼爾氏病・威爾遜病 153

☆失眠症・肥胖 155

☆肩腰酸痛、神經痛 157

☆更年期障礙 158

☆香港腳 159

☆痔瘡 160

☆慢性下痢 161

☆便秘 162

☆齒槽膿漏（牙周病） 163

第四章 過積極主動的健康生活 165

✱整水器與治療器 167

☆水療的過程 167

☆在海邊獲得的靈感 169

☆整水器的完成 172

☆像魚又像胎兒 175

☆呼吸器 176

✱與水療併用的治療法 180

☆ S S D 180

☆ 星狀神經節阻滯 181

☆ M M E 182

☆ 使用電氣、磁氣、遠紅外線的局部療法 184

✱ 水療的潛力 187

☆ 孕婦與水療 187

☆ 復健 190

✱ 健康不會自己來 193

☆ 到處充滿健康資訊 193

☆ 不健康的人增加，肇因於污染物質 195

☆ 雖然平均壽命延長…… 198