

「血液をサラサラにするために、水をたくさん摂ろう」はウソだった!!

『水の飲みすぎが病気をつくる』

クーラーで「隠れ冷え」が蔓延する夏は特に危険！
～体内の「水毒」を追い出す飲み方、食べ方、暮らし方～

石原結實 著

(価格)1,200 円＋税 〈発売日〉2016 年 6 月 17 日 〈出版元〉ビジネス社

株式会社ビジネス社(東京都新宿区:代表取締役社長 唐津隆)は、2016 年 6 月 17 日に『水の飲みすぎが病気をつくる』を発売いたしました。

「水を毎日2リットル飲む」という「水ダイエット」がブームになり、ダイエットや美容目的で飲み続ける人が少なくありません。しかし、著者の医師石原結實氏は、それに異を唱え、むしろ肥満、神経痛、腰痛、偏頭痛、アレルギー疾患、めまい、自律神経失調症、うつ、高血圧、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、動脈硬化、更年期障害、生理痛、不妊症、緑内障、白内障……などなど、「水分の摂りすぎ」がさまざまな不調を招くとしています。本書ではその原因をわかりやすく解説し、その対処法を紹介します。

その不調の原因のメカニズムを、石原氏は「雨も降り過ぎれば水害を起こすし、植木に水をやり過ぎれば根腐れを起こします。人間の体も同じで、水分を摂りすぎると、種々の健康被害につながるのです。飲みたくもない水分を、無理に、やみくもに摂ることがいかに体に悪いか。体が欲していないのに摂る水分は、体内の各所にたまり、『冷え』の原因となり、水太り、内臓への負担、そして発病へとつながっていきます。これが『水毒』です」と説明しています。

石原氏のクリニックでは、水の飲み過ぎを控え、体を温める生活に改善するように指導したところ、多くの患者さんから、下記のような驚きの声が寄せられたと言います。

「水分をひかえ、1日1食にしたらめまいと不整脈がなくなった！」

「運動とサウナで水太りを解消したら耳鳴り生理不順も改善」

「お茶をひかえて中性脂肪、血糖値、血圧も正常化!!」

「苦しかった拡張型心筋症が、生姜紅茶で改善した」

「悪化の一途だったアトピー性皮膚炎が汗をかくことで完治した」

本書では、石原式「水分の正しい摂り方」「余分な水分をため込まない食事法」「水分を排泄する楽チン運動」で体質改善する方法をお伝えしています。夏だからといって、冷たい水のがぶ飲みは厳禁。体を温め、冷えや不調を取り除き、快適な夏を過ごすコツが満載です。



肥満、関節の痛み、アレルギー、耳なり、めまい、高血圧、狭心症、血栓症、冷え、動脈硬化、更年期、生理痛、緑内障……

原因は水分の摂りすぎだった!!

多くの患者さんから、驚きの声か

「水分をひかえ、1日1食にしたらめまいと不整脈がなくなった!!」
「運動とサウナで水太りを解消したら耳鳴り生理不順も改善」
「お茶をひかえて中性脂肪、血糖値、血圧も正常化!!」
「苦しかった拡張型心筋症が、生姜紅茶で改善した」
「悪化の一途だったアトピー性皮膚炎が汗をかくことで完治した」

ビジネス社

本書の構成

- 1) 水の飲みすぎは万病のもと 本当は恐ろしい水と体の話
- 2) 水が引き起こす病気・症状 メカニズムを知れば必ず解消する
肥満(水太り)、リウマチ・神経痛・腰痛・偏頭痛、アレルギー疾患、ヘルペス、
耳なり・めまい・難聴・メニエール症候群、不定愁訴、自律神経失調症、高血圧、
頻脈・不整脈、狭心症、心筋梗塞・脳梗塞、冷え、動脈硬化、うつ、更年期障害、
生理不順・生理痛・不妊症、緑内障・白内障……
- 3) 体内の「水毒」を追い出す 飲み方、食べ方、暮らし方
- 4) 実証!! 余分な水をためない体になったら長年の埠頭が改善した
石原結實の指導で症状が改善した7人の体験談

石原結實(いしはら・ゆうみ)

1948 年、長崎市生まれ。長崎大学医学部を卒業して血液内科を専攻。後に同大学院博士課程で「白血球の働きと食物・運動の関係」について研究し、医学博士の学位を取得。スイスの自然療法病院 B・ベンナークリニックやモスクワの断食療法病院でガンをはじめとする種々の病気、自然療法を勉強。コーカサス地方の長寿村にも長寿食の研究に5回赴く(ジョージア共和国科学アカデミー長寿医学会名誉会員)。現在イシハラクリニック院長の他、伊豆で健康増進を目的とする保養所を運営。

著書は『日本人はもう55歳まで生きられない』『完全図解! 一日一食のススメ』(ビジネス社)、『生姜力』(主婦と生活社)、『食べない健康法』(PHP 研究所)、『体を温めると病気は必ず治る』(三笠書房)など、300冊以上にのぼる。

アメリカ、ロシア、ドイツ、フランス、中国、韓国、台湾、タイなどでも、それぞれの言語に翻訳されて数百冊以上が出版されている。テレビ、ラジオ、講演などでも活躍中。先祖は代々、鉄砲伝来で有名な種子島の「藩医」。

著者への取材、企画ご協力、読者プレゼントご対応も承ります。

《 お問い合わせ先 》

株式会社ビジネス社 広報担当: 松矢

〒162-0805 東京都新宿区矢来町114番地 神楽坂高橋ビル5F

TEL 03-5227-1602/FAX 03-5227-1603