

“正しい水分の摂り方”をしなければ、水は体にとって“毒”になる！  
知らず知らずのうちに体を蝕む「水毒」の恐怖

## 『完全図解 水分の摂りすぎが病気をつくる 知らず知らずのうちに体を蝕む「水毒」の恐怖』

(著者)石原結實

(価格)1,320円(税込)〈発売日〉2021年8月4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:唐津隆)は、新刊書籍『完全図解 水分の摂りすぎが病気をつくる 知らず知らずのうちに体を蝕む「水毒」の恐怖』を2021年8月4日に発売いたしました。ぜひ、貴メディアにてご紹介いただけますと幸いです。

### ■生命にとって空気の次に大切な「水」も摂りすぎると「毒」になる

本書では、水が引き起こす病気・症状のメカニズムや、水分の正しい摂り方、余分な水分をため込まない食事法、水分を排泄する楽な運動を、わかりやすく図解しています。

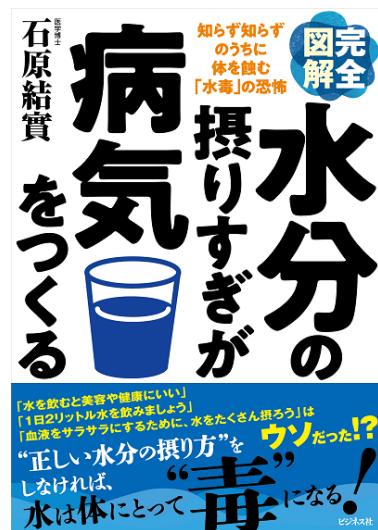
「水を飲むと美容や健康にいい」、「1日2リットル水を飲みましょう」

「血液をサラサラにするために、水をたくさん摂ろう」は本当でしょうか。

“正しい水分の摂り方”をしなければ、水は体にとって“毒”になる、と著者は説いています。

水の摂りすぎが引き起こす病気・症状として、著者は下記の通り本書の中で指摘しています。

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(帶状疱疹)／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・パニック障害  
高血圧／頻脈、不整脈／異型狭心症／心不全／心筋梗塞・脳梗塞(血栓症)／体の冷え(体温の低下)  
逆流性食道炎、胸焼け／二日酔・高コレステロール(動脈硬化)／てんかん／熱中症／うつ病  
むくみ／腎虚(老化)／生理不順、生理痛、不妊症／ホット・フラッシュ(更年期障害)／緑内障・近視／水虫



### ◆目次

- 第1章 水分の摂りすぎは万病のもと 本当は恐ろしい水と体の関係
- 第2章 水が引き起こす病気・症状・メカニズムを知れば必ず解消できる！
- 第3章 体内の「水毒」を追い出す飲み方、食べ方、暮らし方

### 著者: 石原結實

1948年、長崎市生まれ。医学博士。長崎大学医学部卒業、血液内科を専攻、同大学院博士課程修了。難病治療の食事療法で世界的に知られるイスのベンナーホスピタルで研修を積み、長寿郷として有名なコーカサス地域(グルジア)を長寿食の研究のために踏査する。現在、イシハラクリニック院長として、東洋医学を取り入れた独自の食事療法、運動療法で各界要人からも厚い信頼を寄せられている。また、伊豆で断食道場「ヒポクラティック・サナトリウム」を主宰(「BOOK著者紹介情報」より:本データは『一生疲れない体をつくる免疫アップ健康術』

【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

E-mail: matsuyapress@gmail.com 携帯: 09072611982 TEL03-5227-1602 / FAX 03-52271603

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。