

Поль  
БРЭГГ

Патриция Брэгг



# ЧУДО- ВОДА

Эта книга может  
спасти вашу жизнь!

# **Поль Чаппиус Брэгг**

## **Патриция Брэгг**

### **Чудо-вода**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=11807476](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11807476)*

*Чудо-вода / Поль Брэгг, Патриция Брэгг; пер. с англ. О. Г. Белошнеев:*

*Попурри; Минск; 2015*

*ISBN 978-985-15-2546-7*

### **Аннотация**

Что эта поразительная книга способна сделать для вас? Она может подарить вам здоровье и молодость! Когда вы изучите и осмыслите изложенные здесь факты, сумеете подобрать самую лучшую для своего здоровья воду и в дальнейшем будете употреблять только ее, в вашем организме начнут происходить настоящие чудеса. Гуру оздоровления Поль Брэгг искренне верил, что сумел открыть самый важный секрет здоровья! Посвятив больше 80 лет исследованиям, он обнаружил одну из главных причин болезней, старения и преждевременной смерти. В своей книге он и его дочь Патриция знакомят вас с удивительным открытием и предлагают практические советы, которые помогут вам вернуться к здоровой, полноценной жизни.

# Содержание

Фторированная вода смертельно опасна	6
Благодарности Полю и Патриции Брэгг за книгу о воде и систему здорового образа жизни	11
Поль Чаппиус Брэгг, доктор натуропатии, доктор физиотерапии, пионер всемирного движения за здоровый образ жизни	18
После кислорода вода является самым необходимым веществом для сохранения жизни на Земле!	20
В воде часто содержатся смертоносные химикаты!	28
Глава 1	31
Чистая вода (H <sub>2</sub> O) – незаменимая жидкость, необходимая для здоровья и жизни!	31
Вода течет вечно	35
Бесконечные чудеса дарованной Богом воды	36
Вода проникает повсюду	37
Горячая минеральная вода под калифорнийской пустыней	39
На долю океанов и морей приходится 97 % водных ресурсов Земли	41
Человек не может жить без воды	43
Почему нам нужна чистая вода	44

Вода вымывает из организма токсины	46
Пять главных строителей здоровья	47
Чистая вода дарит жизнь	48
Вода необходима для превосходного здоровья	49
Конец ознакомительного фрагмента.	51

# **Поль Брэгг, Патриция Брэгг Чудо-вода**

Перевел с английского О. Г. Белошеев по изданию:

**BRAGG WATER The Shocking Truth That Can Save Your**

**Life!**

© by Health Science

# **Фторированная вода смертельно опасна**

Сорок шесть из пятидесяти крупнейших городов США снабжаются водой, содержащей соединения фтора. Миллионы литров этого смертоносного яда причиняют непоправимый ущерб здоровью всех, кто пьет фторированную воду. Добивайтесь запрета на применение токсичных веществ в системах водоснабжения! Если вода в вашем районе фторируется, присоединяйтесь к инициативным группам, выступающим за немедленное прекращение практики использования этих опасных химикатов, тем самым вы спасете не только свою жизнь, но и жизнь своих родных, а также будущих поколений.

**Некоторые из серьезных проблем со здоровьем, которые вызываются или усугубляются фторированной водой:**

- рак во всех его смертоносных формах;
- расстройства системы пищеварения: язвы, колиты, запор, тошнота, цирроз, гепатит и утрата способности организма усваивать витамины В и С;
- расстройства функций почек, мочевого пузыря и мочеиспускания;
- респираторные и легочные заболевания: туберкулез,

астма, ринит, синусит и бронхит;

- болезни органов кровообращения: атеросклероз, сердечная недостаточность, варикозное расширение вен, коронарный тромбоз, гипотензия и гипертензия (пониженное и повышенное артериальное давление);

- заболевания крови: лейкемия, гемофилия и анемия;

- ментальные и неврологические нарушения и расстройства: болезнь Альцгеймера, неврозы, психозы, синдром дефицита внимания и рассеянный склероз;

- болезни глаз: катаракта, проблемы со зрением, глаукома и отслойка сетчатки;

- болезни эндокринной системы: диабет, зоб, дисфункция надпочечников, щитовидной железы и половых желез;

- заболевания кожи и волос: угри, фурункулы, дерматит, экзема, алопеция (облысение) и волчанка (туберкулез кожи);

- заболевания костей и суставов: остеопороз, рак кости, артрит, отечность и болезненность суставов;

- болезни зубов и десен: крапчатость и потемнение зубов, вымывание кальция из костной ткани и ее разрушение;

- преждевременные роды, рождение мертвых детей, потеря слуха и головные боли.

Против фторирования воды выступают 14 лауреатов Нобелевской премии.

**Эта книга может спасти вашу жизнь!**

**Шокирующие факты о смертоносной фторирован-**

## **ной воде**

- Фторированная вода используется как лекарство массового применения.
- Соединения фтора токсичны для домашних питомцев, животных и людей.
- Фториды – смертоносные яды такого же класса, что и мышьяк.
- Соединения фтора угрожают жизни людей, которые пьют много воды.
- Добавление одной части (миллиграмма) фторидов на миллион частей (литр) воды приводит к увеличению количества выделяемой мочи в течение последующих 24 часов, вызывая перегрузку почек.
- Соединения фтора нарушают метаболизм жиров, углеводов, белков и всех продуктов питания.
- Фториды – яды накопительного действия, и некоторые серьезные последствия их воздействия могут оставаться незаметными в течение 20 и более лет.
- Фториды воздействуют на гены людей во 2-м и 3-м поколениях.
- Фториды угнетают иммунную систему, лишая организм возможности защититься от болезней и проблем со здоровьем.
- Фториды проникают через плаценту и способны причинять вред плоду.
- Фториды нарушают метаболизм кальция.



- Фториды способны останавливать рост всего живого.
- Правительство США строго ограничивает поставки продуктов питания, содержащих фторид натрия.
- Повышенная концентрация фторидов в переработанных, консервированных, бутилированных и сушеных продуктах питания может вызывать серьезные нарушения здоровья.
- Особенности метаболизма фторидов недостаточно изучены.
- Содержащиеся в воде фториды способны портить фотопленку.
- Фторирование воды причиняет вред всем животным и растениям.
- Измерить содержание фторидов в воде очень трудно, поэтому результаты часто оказываются неточными.
- Оборудование для фторирования воды стоит дорого, а его ремонт и замена становятся постоянной проблемой.

### **Важные факты о воде, которые следует знать**

- Вода необходима человеку больше, чем пища или витаминные добавки. Без них вы можете прожить много дней, но без воды долго не протянете!
- 30 % американцев пьют воду, которая не отвечает требованиям государственных органов здравоохранения.
- Больше 90 % компаний водоснабжения не применяют доступные технологии удаления химических загрязнителей

и токсинов из питьевой воды!

**Сохраняйте свое здоровье и жизнь, употребляя для  
питья чистую, дистиллированную воду!**

# Благодарности Полю и Патриции Брэгг за книгу о воде и систему здорового образа жизни

Каждый год нам приходят тысячи посланий от людей, которые с благодарностью отзываются о книгах нашей «Библиотеки здоровья Брэгга» и отмечают, что получили возможность пожинать чудесные плоды омоложения – на физическом, ментальном и духовном уровнях.

Эта откровенная книга Брэгга о воде раскрывает чудовищные последствия использования фторидов. Ее должны штудировать будущие медики, стоматологи и специалисты других связанных со здравоохранением специальностей. Ее нужно включать в программы школ и колледжей. Ее следует прочесть каждому из нас! Нашествие фторидов необходимо остановить!

*Доктор Габриэль Казенс, автор бестселлеров «Осознанное питание» («Conscious Eating»), «Духовное питание» («Spiritual Nutrition»)*

Голодание на дистиллированной воде поможет вам быстрее исцелиться, промыть печень, почки и кишечник, очистить кровь, сбросить избыточный вес и избавиться от газов, вымыть токсины, сделать чистыми глаза и язык и освежить дыхание. Спасибо книгам

Брэгга за мой переход к здоровому образу жизни.

*Джеймс Балч, доктор медицины, соавтор книги «Рецепт пищевого исцеления» («Prescription for Nutritional Healing»)*

Книга Брэгга о воде раскрыла мне смертельную опасность фторидов для нашего здоровья. Применение фторидов необходимо запретить!

*Майлз Робинсон, доктор медицины, пионер в области диетологии, Санта-Барбара, штат Калифорния*

Бесконечно благодарна вам за эту книгу о воде. Она в корне изменила мою жизнь. Я рассказываю о ней всем моим подругам.

*Кэролин Орфел, Вашингтон, округ Колумбия*

Уже пять месяцев, с тех пор как прочла вашу книгу, я употребляю только дистиллированную воду. Я страдала от болей в фалангах пальцев и отложений кальция в левом плече. Теперь эти боли полностью исчезли, кроме того, значительно улучшился стул.

*С. Макфитерс, Пенсильвания*

Я состою в клубе здоровья в Буффало, штат Нью-Йорк, и все члены нашей организации считают вашу поразительную книгу о воде самой лучшей книгой на рынке. Спасибо вам!

*Х. Хофман, Нью-Йорк*

Последние несколько лет я провожу исследования в области затвердения артерий и связанных с этим проблем старения. Ваша великолепная книга,

несомненно, является самой лучшей и самой информативной из всех прочитанных мною книг о воде.  
*Бетти Уоттс, Калифорния*

Ваша книга о воде – это шедевр. Она действительно помогает продлить жизнь!

*Х. Розенталь, провинция Онтарио, Канада*

На мой взгляд, эта книга является весьма значимой не только в области литературы о здоровье, но и в сфере стандартов медицинской науки и практики. После обширного коронарного тромбоза, с тех пор прошло 13 лет, я строго соблюдаю режим употребления дистиллированной воды, здоровую диету, практикую витаминную терапию и физические упражнения. И результаты превосходят все ожидания. В свои 67 лет я чувствую себя лучше, чем в 47. У меня чистые и здоровые артерии, гибкие и подвижные суставы, острое зрение, спокойные нервы и ясная голова. Мой личный опыт подтверждает ваши открытия. Я убежден в том, что дистиллированная вода является самым важным аспектом в моей программе омоложения.

*Бен Мартин, Калифорния*

Позвольте поблагодарить вас за эту потрясающую книгу, которую я рекомендую для обязательного прочтения всем моим пациентам. В связи с этой темой хотелось бы отметить, какую важную роль в обеспечении поразительного долголетия хунзакутов (у многих из них срок жизни превышает 110–120 лет)

играет дистиллированная вода. Основу их рациона составляют сырые, выращенные в органической почве фрукты и овощи, которые на 90 % состоят из воды, дистиллированной самой природой. Кроме того, они пьют ледниковую воду с очень низким содержанием неорганических минералов. Свой основной напиток они готовят из органического винограда, то есть тоже из дистиллированной воды. В целом выходит, что в этой изолированной местности людьми потребляется на 90 % больше дистиллированной воды, чем в нашей современной цивилизации.

*Доктор Аллен Баник, автор книг «Земля хунза» («Hunza Land») и «Выбор ясен» («The Choice is Clear»)*

Артрит вызывал у меня такие боли в кистях рук, что мне пришлось прекратить играть на скрипке. Я прочитала вашу книгу о воде и начала выпивать по 8 стаканов дистиллированной воды в день, добавляя в 3 из них по столовой ложке яблочного уксуса. Теперь я полностью выздоровела.

*Джесральдин Баундли, Калифорния*

Одним из самых замечательных событий в моей жизни стало посещение вашего курса лекций на тему оздоровления 35 лет назад в Майами, штат Флорида. Благодаря вашему учению я сейчас являюсь 57-летним юношей и с удовольствием веду здоровый образ жизни по Брэггу! По многу раз прочел все ваши книги и только что закончил в шестой раз перечитывать книгу о воде. На мой взгляд, это самая лучшая книга на свете!

Продолжайте ваш крестовый поход за здоровьем!

*Клифф Хэйес, Флорида*

Как сказано в вашей книге, чем больше мы сможем сблизиться с природой, тем лучше станет наша жизнь. Я уже 15 лет не использую на своей ферме никаких химикатов, с тех пор как осознал, что нам не нужно пытаться улучшить природу, а надо работать рука об руку с ней! Я счастлив, что на свете есть такие люди, как вы с Патрицией, которые не стремятся утаить правду. Вы настоящие крестоносцы здоровья и ведете людей к здоровой долгой жизни.

*Юджин Клинг, фермер из Миссури*

**В нашей жизни нет ничего дороже крепкого здоровья – физического, ментального, духовного и эмоционального.**

**Мы желаем всем вам здоровья, безопасности и счастья**

Можно ли представить что-нибудь более приятное, чем уверенность в том, что вы не станете жертвой фторидов, неорганических минералов и вредных токсичных ядов? Эта книга объяснит вам, почему нельзя допускать этих разрушителей здоровья в ваш организм.

**План здорового образа жизни по Брэггу**

● Прочтите эту книгу, составьте конкретный план и воплотите его в жизнь ради достижения превосходного

здоровья и долголетия.

● Подчеркивайте, выделяйте маркером особенно важные пассажи или загибайте уголки страниц, на которых вы будете их находить.

● Правильная организация образа жизни поможет вам определить, что является важным именно для вас.

● Каждый день храните верность целям оздоровления, чтобы сделать свою жизнь здоровой, долгой и счастливой!

● Везде, где позволяет пространство, мы вставили высказывания выдающихся мыслителей, чтобы дополнительно вдохновлять вас.

Разве вы не желаете вздохнуть с облегчением, когда эта причина для беспокойства навсегда исчезнет из вашей жизни, испытать позитивное чувство уверенности в том, что сможете прожить долгую, активную, здоровую, радостную жизнь? Представьте, сколько счастья принесет вам возможность научить своих детей, родных и друзей вести здоровый образ жизни, чувствуя себя защищенными от предотвратимых человеческих недугов! Превосходного здоровья легко может добиться каждый, кто готов принять и применить принципы здорового образа жизни, изложенные в этой книге.

*Patricia Bragg " Paul C. Bragg*



**Книги Брэгга написаны для того, чтобы вдохновить вас и побудить встать на путь, ведущий к несокрушимому здоровью и долголетию. Помните, что книга, которую вы не прочтете, вам не поможет. Пожалуйста, чаще перечитывайте наши книги и ведите здоровый образ жизни по системе Брэгга, чтобы сделать свою жизнь долгой и счастливой!**

Возлюбленный! молюсь, чтобы ты здравствовал и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя.

*3-е Иоанна 1:2*

**Поль Чаппиус Брэгг,  
доктор натуропатии, доктор  
физиотерапии, пионер  
всемирного движения за  
здоровый образ жизни**



Дочь Поля Брэгга Патриция и активисты созданного Брэггом замечательного «Клуба долгой жизни, здоровья и счастья» ежедневно занимаются физическими упражнениями

на лужайке парка Форт-де-Росси в знаменитом курортном районе Вайкики-Бич близ Гонолулу на Гавайях. Тысячи людей приезжают со всего мира, чтобы принять участие в мероприятиях клуба и увезти домой идею крестового похода Брэгга за здоровьем и физической формой, рассказать о ней друзьям и родственникам.

**Эта книга была написана, чтобы обратить внимание людей всего мира на значение чистой воды для укрепления здоровья**

Доктор Поль Брэгг и его дочь Патриция купаются в бурлящем фонтане минеральной воды на курорте в Дезерт-Хот-Спрингс в Калифорнии. Они убеждены в полезности использования минеральных лечебных вод для плавания и купания, но категорически не советуют использовать фторированную и насыщенную минералами воду для питья и приготовления пищи!

# **После кислорода вода является самым необходимым веществом для сохранения жизни на Земле!**

Человек может обходиться без еды на протяжении 90 дней, но без воды способен протянуть всего 72 часа, прежде чем впадет в полукомастное состояние. Качество потребляемой воды (в сочетании с ее недостаточным потреблением) входит в число главных причин развития атеросклероза, предрасположенности к болезням и преждевременного старения! Насыщенность питьевой воды неорганическими минералами – карбонатами магния, кальция и другими элементами, которые организм не может использовать, – лежит в основе страданий, причиняемых разного рода недугами. Неорганические минералы, ядовитые химикаты, токсины и загрязнители могут засорять, закупоривать и даже превращать в камень ткани тела, вызывая боли, болезни и даже преждевременную смерть! Дистиллированная вода – естественное средство матери-природы, она помогает удалять отложения неорганических минералов и токсинов из суставов и выводить из крови холестерин и жиры. Эта книга раскрывает тайны хронических страданий и объясняет, почему так много людей умирает раньше положенного срока. Мы с отцом включили в эту книгу результаты исследований, кото-

рым посвятили в общей сложности больше 85 лет своей работы.

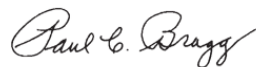
Для того чтобы поддерживать нормальный вес, отличное здоровье, чувствовать себя радостным и счастливым, вам необходимы достаточный объем физических упражнений (растяжка, ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, глубокое дыхание, выработка правильной осанки и т. д.) и разумное питание полезными для здоровья продуктами.

*Поль Брэгг*

**С пожеланиями превосходного здоровья и долгой жизни**



"



Чистая вода – самый лучший напиток для мудреца.  
*Генри Дэвид Торо (1817–1862), философ, писатель, один из основателей американской литературы*

На мой взгляд, вегетарианская (растительная) диета предпочтительнее мясной по многим причинам. Она более гуманна, способствует хорошему здоровью, кроме того, она проще и дешевле. Я убежден в том, что вегетарианская диета необходима для развития нашей цивилизации, достижения всеобщего братства, а также для повышения уровня человеческого счастья и

здоровья сердца.

*Поль Брэгг*

Продавая человеку книгу, вы не просто продаете ему бумагу, чернила и клей. Вы продаете ему новую жизнь! Настоящая книга содержит в себе небо и землю. Главная цель книг заключается в том, чтобы побудить нас думать самостоятельно.

*Кристофер Морли (1890–1957), журналист, писатель, поэт*

Если какой-то человек сможет убедить меня, что я думаю или действую неправильно, то я с радостью исправлюсь, потому что всегда стараюсь отыскать в жизни правду. Однако если человек упорствует, защищая свои заблуждения, то это лишь свидетельствует о его безграмотности и упрямстве.

*Марк Аврелий, римский император (161–180)*

Ни одна лошадь никуда не повезет, пока ее не запрягут. Никакой пар или бензин не будут совершать работу, пока их не подадут в двигатель. Никакая Ниагара не даст света и энергии, пока ее не заставят вращать турбину. Ни один человек не станет великим, если в своей жизни не будет целеустремленным, преданным своему делу и дисциплинированным.

*Гарри Эмерсон Фосдик (1878–1969), баптистский пастор*

Огромный объем научных данных подтверждает важную роль, которую фрукты и овощи играют в деле

защиты человеческого здоровья.

*Журнал «Life Extension Magazine»*

Лучшее, что вам может дать книга, если говорить откровенно, – это заставить вас задуматься о самом себе.

*Элберт Хаббард (1859–1915), английский бизнесмен, писатель*

Каким прекрасным может стать день, когда его коснется доброта!

*Джордж Элистон (1883–1946), американская журналистка*

Потребность организма в минералах удовлетворяется в основном за счет продуктов питания, а не питьевой воды.

*Американская медицинская ассоциация*

Релаксационные методы чрезвычайно полезны для сердечно-сосудистой системы и общего состояния здоровья. Такие приемы, как неподвижное сидение в тишине, глубокое дыхание, медитация и игнорирование отвлекающих мыслей, способны понизить кровяное давление и не вызывают побочных эффектов.

*Журнал «Harvard Health Letter»*

**Книги Брэгга в любое время дня и ночи готовы помочь вам стать здоровыми!**

Для того чтобы поддерживать нормальный вес,

отличное здоровье, чувствовать себя радостными и счастливыми, вам необходимы достаточный объем физических упражнений (растяжка, ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, глубокое дыхание, выработка правильной осанки и т. д.) и разумное питание полезными для здоровья продуктами.

*Поль Брэгг*

### **Воду используют все органы и системы тела**

- Сердце
- Кровеносная система
- Пищеварительная система
- Кости и суставы
- Мышечная система
- Метаболическая система
- Система пищеварения
- Система выделения
- Энергетическая система
- Эндокринная система
- Половая система
- Нервная система

Говорите о счастье! Говорите о вере! Ведите здоровую жизнь! Говорите, что вам хорошо и что у вас все хорошо, и Господь услышит ваши слова и сделает их правдой.

*Элла Уилер Уилкокс (1850–1919), американская поэтесса*

Жить в гармонии со Вселенной – значит жить настоящей жизнью, наполненной энергией, здоровьем,



радостью, силой, любовью и изобилием на всех уровнях.

*Шакти Гавэйн, пионер в области развития личности и сознания методом созидательной визуализации*

Свет сияет на праведника, и на правых сердцем – веселие.

*Псалтирь 96:11*

Многие люди в течение всей жизни совершают частичное самоубийство. Они губят свое здоровье, молодость, таланты, энергию и творческие способности. Научиться быть добрым к самому себе часто труднее, чем научиться проявлять доброту по отношению к другим.

*Джошуа Либман (1907–1948), американский раввин, автор книги «Умиротворение ума» («Peace of Mind»)*

*Жизнь учит, каким правилам следует подчиняться и каким нет, а мудрость позволяет определить разницу между ними!*

Человеческое тело наделено способностью, которой не обладает ни одна машина, – самостоятельно себя ремонтировать и исцелять.

*Джордж Крайл-мл., доктор медицины*

Перенапряжение и накопление жира в теле обычно становятся последствиями хронического обезвоживания.

*Ферейдун Батмангхелидж, доктор медицины, автор книги*

*«Ваше тело просит воды»*

**Здоровье не котируется на биржах, потому что не имеет цены.**

## **10 заповедей здоровья**

Почитай и защищай тело свое как высшую манифестацию своей жизни.

Воздерживайся от всех ненатуральных, лишенных жизни продуктов и стимулирующих напитков.

Питай свой организм только натуральными, живыми продуктами.

Продли годы свои в здоровье, чтобы с любовью и бескорыстием служить другим.

Восстанавливай тело свое, соблюдая баланс активности и отдыха.

Очищай клетки, ткани и кровь свою здоровыми продуктами, свежим воздухом, ласковым солнечным светом и чистой водой.

Выпиваемые каждый день 8 стаканов чистой дистиллированной воды помогают очистить, обновить и подзарядить наши аккумуляторы, чтобы обеспечить более долгую, здоровую и счастливую жизнь!

*Поль Брэгг*

Воздерживайся от всякой пищи, когда нездоров умом или телом.

Сохраняй все мысли, слова и эмоции чистыми, спокойными, положительными, исполненными любви и возвышенными.

ми.

Пополняй знания о законах природы, следуй им и наслаждайся плодами трудов жизни своей.

Возвышай себя, друзей и родственников, подчиняясь здоровым, естественным, мудрым законам жизни, созданным матерью-природой и Богом.

*Patience Bragg " Paul C. Bragg*

*По данным Центров по контролю и профилактике заболеваний, каждый год свыше тысячи человек умирают и свыше миллиона становятся жертвами бактериальных инфекций, вызванных токсичной питьевой водой. По другим оценкам, уровень смертности достигает 1200 человек, а уровень заболеваемости превышает 7 миллионов. Эти цифры не учитывают множества случаев, когда больные не обращаются к врачам.*

# **В воде часто содержатся смертоносные химикаты!**

Со скрупулезностью добросовестных ученых специалисты в области оздоровления Поль Брэгг и его дочь Патриция описывают серьезные и опасные последствия употребления обычной питьевой воды, перенасыщенной смертоносными отходами химической промышленности, вредными токсичными фторидами и неорганическими минералами.

Они объясняют, почему практика хлорирования воды в коммунальных системах водоснабжения не столь безобидна, как может показаться. Достаточно вспомнить, что хлор, гипохлорит, диоксид хлора и другие хлорсодержащие вещества обладают чрезвычайно сильными окислительными и обесцвечивающими свойствами. Мало того что эти вещества придают питьевой воде неприятный вкус и запах, попадая в желудочно-кишечный тракт, они могут уничтожить дружественные бактерии, которые помогают производить и абсорбировать необходимые организму витамины, минералы и питательные вещества.

Доктор Поль Брэгг и его дочь рассказывают об искусственно фторированной питьевой воде, которую получают из водопроводных кранов 70 % американцев, вынужденных играть роль подопытных кроликов в беспрецедентном экс-

перименте, за результатами которого с тревогой наблюдают другие страны, менее склонные рисковать здоровьем своих граждан.

Поль и Патриция утверждают, что нашли объяснение тому, почему в США намного больше больниц, учреждений по уходу за инвалидами и душевно больными, врачей, целителей и медицинских колледжей, чем когда-либо в истории! Кроме того, они убеждены, что обнаружили главную причину, почему так много людей умирает преждевременно от дегенеративных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые болезни, артрит, почечная недостаточность и др. В настоящее время в США уровни распространения болезни Альцгеймера, инвалидности вследствие пороков развития и физических недостатков достигли рекордных высот!

С первой до последней страницы эта книга захватывает внимание, пробуждает тревогу, указывает правильное направление и дает мудрые советы, способные спасти множество человеческих жизней. Авторы объясняют, каким образом соль (неорганический натрий) вызывает проблемы со здоровьем, и настоятельно советуют избегать поваренной соли. Данная книга послужит источником позитивного и практического просветления для каждого, кто заинтересован в восстановлении и сохранении здоровья. Вы узнаете, как можно стать здоровым, счастливым и молодым – и увеличить срок своей полноценной энергичной жизни!

Прочтите эту книгу и познакомьтесь со многими поразительными фактами, которые могут изменить вашу жизнь.

тельными фактами о себе, о своем здоровье и своих шансах наслаждаться более долгой, здоровой и энергичной жизнью в течение многих лет!

Крис Линвилл, доктор медицины, Нью-Брансуик, штат Нью-Джерси

# Глава 1

## **Вода: шокирующая правда, которая может спасти вашу жизнь!**

### **Чистая вода (H<sub>2</sub>O) – незаменимая жидкость, необходимая для здоровья и жизни!**

Самые важные факторы, которые делают жизнь более долгой, счастливой и здоровой

- Чистый, незагрязненный воздух и регулярная практика глубокого дыхания.

- Использование для питья чистой, дистиллированной воды, свободной от вредных химических веществ, токсинов и неорганических минералов. В идеале для поддержания функций и здоровья тела нужно выпивать 8 стаканов такой воды в день.

- Употребление натуральных, выращенных на органике продуктов питания.

Двумя самыми важными субстанциями на нашей планете являются воздух и вода. Вода – уникальное вещество, она может существовать одновременно в твердом, жидком и га-

зообразном состоянии. Она была выбрана в качестве единицы измерения удельного веса всех остальных веществ. Вода играет важную роль в круговороте поверхностных элементов планеты.

Человек должен употреблять воду, в противном случае он скоро умрет! Представьте моряка с затонувшего корабля, оказавшегося в бескрайнем океане соленой воды. Если этот бедняга не получит свежей, пресной воды, он погибнет. Путешественник, заблудившийся в знойной пустыне, вскоре погибнет от обезвоживания, если у него не будет воды. Жажда доведет его до безумия раньше, чем его постигнет мучительная смерть.

Некоторые животные, такие как белки, кролики, питаются травой и другой растительностью, которая содержит около 85 % воды, и не испытывают потребности пить до тех пор, пока могут отыскать натуральную пищу.

Закон причины и следствия. Следствием неправильного образа жизни являются болезни. Многим из нас не хватает хорошего питания и чистой воды для поддержания оптимального здоровья. Научно установленный факт: большинство людей находятся в состоянии обезвоживания! Ежедневное употребление 8 стаканов дистиллированной воды необходимо для полноценного функционирования организма и достижения превосходного здоровья.

## **Водные ресурсы планеты**



Место расположения	Объем в кубических милях	% от общей массы
<b>Поверхностные воды</b>		
Пресноводные озера	30 000	0,009
Соленые озера и внутренние моря	25 000	0,008
Реки и водотоки	300	0,0001
	<b>55 300</b>	<b>0,017</b>
<b>Подземные воды</b>		
Влажность почвы	16 000	0,005
Грунтовые воды (до глубины 800 м)	1 000 000	0,31
Глубокозалегающие подземные воды	1 000 000	0,31
	<b>2 016 000</b>	<b>0,625</b>
Полярные ледяные шапки и ледники	7 000 000	2,15
Атмосфера	3 100	0,001
Океаны	317 000 000	97,2
Итого (приблизительно)	<b>326 000 000</b>	<b>100</b>

Вода в больших или меньших количествах распределяется по всей Земле. Почти вся она содержится в океанах, и лишь около 3 % ее располагается на глубине до 5 км под земной корой или на высоте до 10 км над поверхностью в виде пара. В приведенной выше таблице показано количество воды в каждом из мест ее расположения и процентная доля каждого вида ресурсов в общей массе воды на планете.

Грудное молоко женщины содержит около 87 % воды. Процентное содержание жидкости в сочных фруктах и овощах почти такое же. Тот, кто каждый день потребляет большое количество свежих фруктов, получает в дополнение к каждым 250 граммам твердой пищи по меньшей мере полто-

ра литра чистой, живой воды, дистиллированной самой матерью-природой.

Вода – одно из самых важных веществ. Без нее все формы жизни на нашей планете – от растений до людей и животных – прекратили бы свое существование!

# Вода течет вечно

Воду нельзя уничтожить, но, к сожалению, очень легко загрязнить. Ученые считают, что с тех пор, как вся Земля была покрыта неглубоким слоем воды и приливно-отливные течения придали планете первоначальную шарообразную форму, общее количество воды не изменилось ни на одну каплю. Вулканические извержения периодически выталкивали твердую скальную породу выше уровня воды в форме гор. Со временем эти вулканические образования стали континентами.

Приливно-отливные течения замедляют вращение Земли на долю секунды за каждую тысячу лет. Вполне вероятно, что миллионы лет назад длительность суток составляла не 24 часа, а всего 4. Изначально наша планета, по всей вероятности, состояла из горячих газов. По мере того как она остывала, атомы водорода и кислорода соединялись друг с другом, образуя парообразный туман. Гораздо позже этот туман стал опускаться вниз в виде бесконечных ливневых дождей, низкая температура которых в конце концов привела к затвердению поверхности планеты.

# **Бесконечные чудеса дарованной Богом воды**

Вода придает форму Земле, определяет климат и обеспечивает нас колоссальным количеством пищи и энергии. Тело человека на 70 % состоит из воды, которая является источником жизни. Вода играет важнейшую роль во всех процессах и функциях, связанных с жизнедеятельностью людей, животных и растений.

Вполне возможно, что слеза, которая скатилась из глаза Иисуса, когда он узнал о смерти своего друга Лазаря, совершила под воздействием солнечного тепла миллионы превращений и теперь отдыхает в купели со святой водой где-нибудь в сельской церквушке.

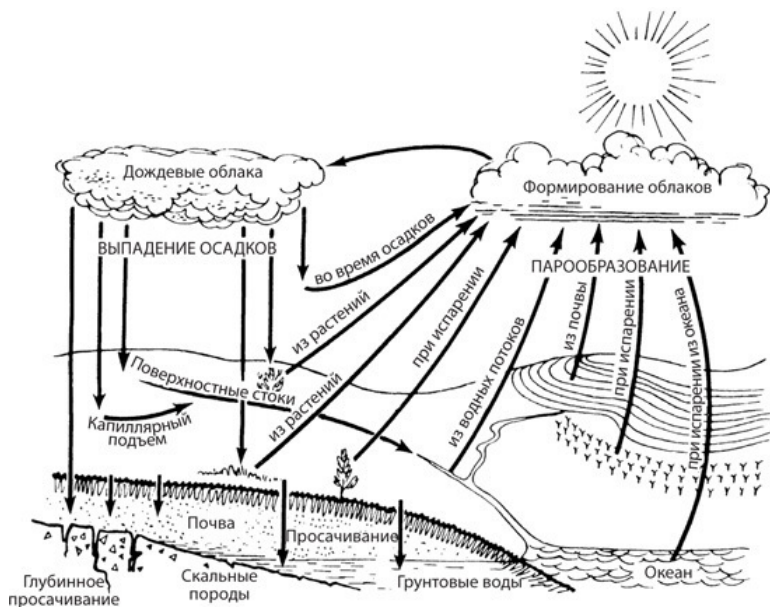
# Вода проникает повсюду

Молекулярную силу капли воды трудно вообразить. Проникнув в капилляры корня большого дерева, она начинает подниматься вверх между корой и твердой древесиной и тянет за собой цепочку других капель. Ветер испаряет воду, добравшуюся до верхних листьев дерева, и снова уносит ее в небо, чтобы помочь ей сформировать дождевое облако. Эта капля может подняться на высоту 10 км над поверхностью Земли и носиться по воздуху, постепенно очищаясь, прежде чем выпадет на землю вместе с миллиардами других капель в виде дождя, который, возможно, польет яблоневый сад. Или эту каплю дождя (дистиллированной воды), может быть, соберет группа потерпевших кораблекрушение моряков, страдающих от жажды на острове, где совсем нет воды. Она может упасть на выжженную засухой землю в Аризоне и вдохнуть жизнь в зерно, которому не хватает лишь нескольких дождливых дней, чтобы прорасти.

Вода – незаменимая жидкость для всего живого... она может растворять наши болезни и обеспечивать полноценную, здоровую жизнь.

Капля, попавшая на поверхность земли, может снова испариться и подняться в небо меньше чем за минуту. Но если она проникнет глубоко в землю и попадет в подземный водоем, расположенный глубоко под пустыней Сахарой, где

хранится больше 600 тысяч кубических километров воды, то ей может потребоваться сотня лет, чтобы снова выбраться на поверхность и подняться в воздух. Воистину, в одной капле воды скрыт целый мир.



Круговорот воды в природе

# **Горячая минеральная вода под калифорнийской пустыней**

Всего в сотне метров под нашим домом в калифорнийской пустыне течет бурная река горячей минеральной воды. К ней пробурены скважины, по которым на поверхность поднимается вода температурой 80 °С. Эта вода находилась под землей много веков. Ее охлаждают до температуры, которую может вытерпеть человеческий организм, и она приносит облегчение тысячам людей, страдающих от болей во всем теле. Эта теплая минеральная вода оказывает сильное расслабляющее и лечебное действие. Люди со всего мира съезжают сюда, чтобы воспользоваться ее естественным, целебным теплом.

Мы с отцом, к счастью, не испытываем таких болей, но все же всегда выкраиваем время, чтобы насладиться этими натуральными горячими минеральными ваннами, поскольку они успокаивают и расслабляют тело и разум, являясь хорошим профилактическим средством. Вот почему местом для нашего дома мы выбрали этот городок с его прославленными геотермальными источниками. Мы отправляемся в это уединенное жилище в пустыне всякий раз, когда у нас возникает желание искупаться, погулять, расслабиться, может быть, поголодать и поработать над книгами.

Мать-природа – учитель человека. Она открывает свои сокровища в ответ на его поиски, снимает шоры с его глаз, просветляет разум и очищает сердце.

*Альфред Билингс Стрит (1811–1881), американский поэт, юрист, собиратель книг*

Больница «Angel View» для детей-инвалидов в Дезерт-Хот-Спрингс прославилась на весь мир чудесами, которые происходят там с детьми, обделенными природой. Наши сердца ликуют, когда мы наблюдаем, как они плещутся в лечебном бассейне с горячей минеральной водой. Многие из приезжающих детей не могут самостоятельно передвигаться, но проходит совсем немного времени – и они уже уверенно плавают в бассейне, а в их маленьких телах начинает расти уверенность в своих силах. Проводимое под руководством нашего хорошего друга, доктора Фрэнка Эдмундсона, лечение водой в сочетании с физиотерапевтическим лечением творит настоящие чудеса. В течение многих лет членом совета директоров этой лечебницы был ныне покойный президент США и наш друг Дуайт Эйзенхауэр.



# **На долю океанов и морей приходится 97 % водных ресурсов Земли**

Океаны хранят 97 % всей воды на нашей планете. Они порождают высокие приливы, огромные волны и штормовые ветры, которые обрушиваются на скалы прибрежной полосы, разрушая их и превращая в песчаные пляжи. Там, где выбросы вулканической лавы стекают в океан, эта вулканическая порода со временем перетирается в песок. Вот почему песок на некоторых пляжах островов Гавайи и Таити черного цвета. Море всегда выигрывает это сражение с сушей! Геологи предрекают, что со временем все горы сравняются с землей и будут сметены в океан, после чего цикл вулканических извержений начнется снова.

В один из доисторических периодов континентальных ледников стало так много, что уровень Мирового океана упал на 90 метров и между Англией и Францией возник сухопутный перешеек. Такой же перешеек появился между Сибирью и Аляской. Возможно, в этом скрыта тайна наличия схожих черт у представителей рас, которые сейчас разделены океанами.

Известный океанограф Коламбус Айслин писал, упрекая ученых: «Море производит почти столько же продуктов питания, как суша, но в рационе человека продукты соленых морей составляют лишь около 1 %». К сожалению, человека

больше интересуется неизведанная тьма неба, чем изучение и защита наших безбрежных морей!

# **Человек не может жить без воды**

Наше существование невозможно без воды. Пожалуйста, не принимайте ее как данность. Из этой книги вы почерпнете знания о свойствах, количестве и ценности самой лучшей питьевой воды, которую можно использовать для сохранения хорошего здоровья. Дистиллированная вода поможет вам получать каждый день больше удовольствия от энергичной, радостной и долгой жизни.

# Почему нам нужна чистая вода

Необходимое организму количество воды зависит от температуры, климата, рода деятельности и здоровья, в среднем оно составляет 8 стаканов. Когда вы выпиваете стакан воды, она направляется прямо в ваш желудок. Часть воды всасывается непосредственно в кровоток через стенки желудка, а часть оставшейся проходит в кишечник, чтобы сохранять съеденную вами пищу в жидком состоянии, пока она усваивается. Впоследствии эта вода тоже всасывается в кровь.

Чистая вода – самое лучшее средство сохранения нашей жизни.

*Доктор Ховард Мурад, автор книги «Энергия воды. Источник молодости и здоровья»*

Употребление правильно выбранного типа воды служит одним из лучших естественных средств защиты от всех видов вирусных инфекций, таких как грипп, пневмония, коклюш, корь и другие инфекционные заболевания. Врачи советуют больным гриппом соблюдать постельный режим и пить много воды. Когда ткани и клетки тела получают достаточное количество воды, они могут с большей эффективностью отражать атаки вирусов. Если клетки тела находятся на голодном водном пайке, они становятся вялыми, сморщиваются и высыхают, в результате чего вирусам и болезням становится легче на вас нападать!

Никогда не забывайте о важных функциях правильно выбранной воды в вашем теле. Вода – это насыщенный энергией компонент всех телесных жидкостей, тканей, клеток, лимфы, крови и выделений желез. Вода удерживает все питательные элементы в растворенном состоянии и транспортирует эти вещества к различным частям тела. В большом количестве воды нуждаются слизистые мембраны, чтобы оставаться мягкими и предохранять свои нежные поверхности от трения.

Жидкость необходима для правильного переваривания пищи. Для того чтобы раздробить пищу на крошечные частицы, желудку приходится выполнять работу мощного блендера. Не забывайте тщательно пережевывать пищу, чтобы помочь своему желудку, ведь у него нет зубов!

# **Вода вымывает из организма токсины**

Одна из самых важных функций воды заключается в том, чтобы выводить из тела токсины и соли. К сожалению, люди во всем мире сейчас употребляют много соли (см. главу 7). Однако и ныне все еще существует много стран, где люди никогда не знали, что такое соль, и до сих пор остаются здоровыми и счастливыми.

Помимо прочего, правильно выбранная вода является самым лучшим из всех созданных матерью-природой косметических и тонизирующих средств! За нашу долгую карьеру консультантов по вопросам оздоровления и фитнеса мы работали со многими знаменитыми кино- и телезвездами Голливуда. Как показывает опыт, когда нам удается убедить звезд использовать правильно выбранные жидкости, они сохраняют моложавое лицо и фигуру дольше, чем люди, которые пьют обычную воду из-под крана. Чистая дистиллированная вода помогает поддерживать клетки тела в более здоровом состоянии и предотвращает обезвоживание. Лицо и шея покрываются меньшим количеством возрастных морщин, и все тело дольше остается молодым.

**Вода – замечательное моющее средство!**

# Пять главных строителей здоровья

**Воздух • Вода • Солнечный свет • Пища • Физические упражнения**

Следующее место после кислорода в списке самых необходимых человеку веществ занимает вода. Тело взрослого человека примерно на 70 % состоит из воды, и каждый день оно выделяет воду с мочой, калом, потом и дыханием. Вода контролирует внутреннюю температуру тела.

Температура тела в среднем равна 36,6 °С. Если она поднимается выше нормы, мы испытываем возбуждение. Если она опускается ниже этой отметки, мы ощущаем физическую слабость. На долю воды приходится 83 % состава крови и почти 98 % состава кишечных, желудочных, панкреатических соков и слюны. У большинства пожилых людей развивается обезвоживание, и они в буквальном смысле слова высыхают в результате недостаточного потребления воды. Их кожа становится сухой, сморщенной, увядшей и старой. Посмотрите на морщины у них на лбу и вокруг глаз. Над глазами нависают веки из высохшей плоти. В число других последствий и опасных признаков обезвоживания входят запоры, от которых страдают миллионы людей, а также ощущение жжения и раздражения при мочеиспускании.

# **Чистая вода дарит жизнь**

Чистая вода – один из самых замечательных даров Всевышнего, источник жизни и здоровья. Переход на использование безопасной и незагрязненной воды (лучше всего дистиллированной) способен стать одним из самых ценных оздоровительных подарков, какие мы можем преподнести себе, своим родственникам и друзьям. Дистиллированная вода – самая лучшая и самая чистая вода на свете! Она отлично подходит для программ детоксификации и голодания, так как помогает выводить самые разные вредные вещества, очищая все наши клетки, органы и телесные жидкости.



# **Вода необходима для превосходного здоровья**

У людей, которые потребляют достаточное количество правильно выбранных жидкостей, таких как дистиллированная вода, свежие органические фрукты, овощи, их соки и напитки с яблочным уксусом Брэгга, улучшается общее состояние здоровья и повышается эффективность функций организма, что крайне необходимо для достижения суперздоровья и долголетия.

Чистая вода, получаемая в виде натуральных соков из фруктов, овощей и других продуктов или в виде воды, очищенной путем дистилляции выпариванием, крайне необходима для здоровья. Ваше тело неустанно работает на вас, разрушая старые клетки костей и тканей и заменяя их новыми. По мере того как организм избавляется от старых минералов и других продуктов распада клеток, ему нужно получать новые партии незаменимых элементов, необходимых для построения новых клеток. Ученые только сейчас начинают понимать, что многочисленные проблемы с зубами, многие виды артрита и некоторые формы затвердения артерий становятся результатом дисбаланса уровней содержания в теле кальция, магния и фосфора.

В вашем распоряжении находится 15 миллиардов мощных клеток мозга, которые на 75 % состоят из воды. Мы

твердо убеждены в том, что получение достаточного количества качественной воды способствует увеличению мощности вашего разума и головного мозга, повышая продуктивность и точность мышления.

Кроме того, мы считаем, что человек, который слишком нервничает и/или подавлен, настолько поглощен своими собственными заботами и комплексами, что просто забывает выпивать достаточное количество чистой воды. Вместо этого он накачивает себя спиртным, чаем, кофе, энергетическими и сладкими напитками, которые лишь усугубляют его нервное состояние, наполняя желудок едкой, токсичной кислотой. Поэтому в придачу к этой нервозности и депрессии он страдает от изжоги, кислой отрыжки, метеоризма, нервного истощения и упадка сил. Вместо достаточного количества чистой воды он снова прибегает к стимуляторам, кофе, газировке, никотину, аспирину, антацидам (нейтрализаторам кислотности) и т. д.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.