



Ce poate face pentru dumneavoastră această uimitoare și adevărată carte - Vă poate salva viața!

**Un mesaj de sănătate care devansează
cu 100 de ani timpul său**

**În corpul dumneavoastră apare o transformare miraculoasă când
descoperiți și beți apa cea mai perfectă și sănătoasă posibil.**

Tatăl meu, pionier al sănătății, Paul C. Bragg, crede cu sinceritate că a descoperit cel mai important secret al sănătății din întreaga lume! El a studiat timp de peste 80 de ani îmbătrânirea și îmbolnăvirea, ca în cele din urmă să descopere principalele cauze ale acestora și morții premature a omului! Citiți cu atenție această remarcabilă și înnoitoare carte informativă ca să aflați cum aceste învățăminte simple sunt de un real interes pentru sănătatea fiecăruia!

Puneți-vă aceste întrebări vitale legate de sănătate

- Cum pot împiedica substanțele chimice și mineralele anorganice să transforme mintea și organismul meu în piatră?
- Cum pot împiedica articulațiile și spatele să devină dureroase și rigide?
- Cum pot împiedica formarea pietrelor la ficat, rinichi și vezica urinară?
- Cum pot să-mi protejiez arterele, venele și capilarele de îngroșarea mortală, nenaturală produsă de arterioscleroză?
- Cum pot să-mi prelungesc tinerețea?
- Cum pot preveni îmbolnăvirile și îmbătrânirea prematură?

Răspunsurile sunt în această carte!



Apa trece prin fiecare particică a organismului vostru, curățindu-l și hrănindu-l. Dar apa nepotrivită – cu minerale, toxine dăunătoare, substanțe chimice și alte impurități – poate polua, colmata și transforma treptat fiecare parte a corpului tău în piatră.

Această carte a fost scrisă pentru a sensibiliza lumea față de importanța apei pure pentru sănătate

După oxigen, apa pură este cel mai important factor de menținere a vieții!

Oamenii supraviețuiesc timp de 90 de zile fără hrană, dar pot supraviețui doar 72 de ore fără apă, după care intră într-o stare de semi-comă. În mod ironic, calitatea apei consumate precum și cantitatea insuficientă de apă consumată sunt cauze majore în instalarea arteriosclerozei și a îmbătrânirii premature! Consumarea apei saturate în compuși minerali anorganici - carbonat de magneziu, carbonat de calciu și alte elemente pe care organismul nu le poate folosi - duce la o serie întreagă de îmbolnăviri. Compușii minerali anorganici, compușii chimici toxici, toxinele și impuritățile pot polua, colmata și chiar petrifica țesuturi din organismul dumneavoastră, cauzând dureri, îmbolnăviri și o moarte prematură! Apa purificată prin distilare - agentul de transport al naturii mamă - ajută la îndepărtarea depunerilor anorganice și a toxinelor de la încheieturi și de asemenea, la îndepărtarea colesterolului și a grăsimilor din organism. Această carte dezvăluie misterele suferinței cronice și explică de ce mor atâția oameni înainte de vreme! Această carte este rezultatul a peste 80 de ani de cercetări intense.

Fiți binecuvântați cu o sănătate de fier și o viață îndelungată!

Patricia Bragg Paul C. Bragg

Multe surse de apă conțin substanțe chimice periculoase!

Cu scrupulozitatea unui om de știință responsabil, Paul C. Bragg, împreună cu fiica sa Patricia, descrie pericolele mari și devastatoare ale ingerării apei obișnuite, contaminate cu substanțe comerciale, toxine și minerale anorganice periculoase.

Ei au argumentat de ce clorurarea apei publice nu este o practică atât de inofensivă pe cât pare. Amintiți-vă doar cum clorul - element de bază și hipocloritul, bioxidul de clor și alți compuși ai clorului - sunt agenți puternic oxidanți și înălbitori. Atunci când prin clorurarea apei potabile, aceasta dobândește un gust și un miros caracteristic, în tractul intestinal poate intra suficient clor pentru a distruge bacteriile intestinale coabitante care ajută la producerea și absorbția vitaminelor, mineralelor și a substanțelor hrănitoare.

Bragg vă spune despre apa potabilă fluorizată artificial pe care 67% dintre americani (cobai umani) au folosit-o de la robinetele lor, un experiment fără precedent pe care țările mai precaute îl urmăresc cu îngrijorare crescândă.

Ei explică de ce sarea (sodiul anorganic) provoacă probleme de sănătate. Sfatul lor înțelept este să se renunțe la sarea de masă.

Familia Bragg crede că a găsit motivul pentru care există mai multe spitale, surori medicale, instituții pentru bolnavi psihici, doctori și alte cadre medicale și facultăți de medicină decât oricând în trecut!

Ei cred că au găsit unul dintre motivele principale pentru care mor atâția oameni de boli degenerative, cum sunt cele de inimă, artritele, bolile de rinichi și scleroza arterelor, mult înainte de vreme. În S.U.A. frecvența bolii Alzheimer, a tulburărilor de dezvoltare și malformațiilor de creștere sunt mult mai mari decât oricând în trecut.

Această carte este captivantă, tulburătoare și foarte instructivă de la început până la sfârșit. Vă oferă sfaturi înțelepte pentru salvarea vieții. Este o sursă de cunoaștere pozitivă și practică pentru oricine care este interesat de metodele de redobândire și menținere a unei bune sănătăți. Prezintă modalitatea de a fi mai sănătos, mai fericit și mai tânăr - și, în plus, vă învață cum să vă adăugați ani de energie vieții voastre.

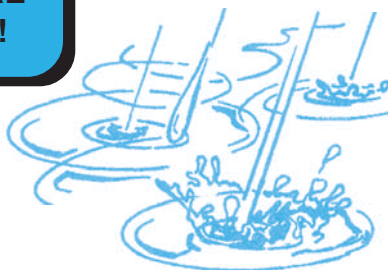
Citiți această carte și descoperiți unele aspecte revelatoare despre voi înșivă, despre sănătatea voastră și șansele de a vă bucura de o viață mai îndelungată și activă în anii ce vin!

APA

UN ADEVĂR ȘOCANT CARE
VĂ POATE SALVA VIAȚA!

Apa pură este cea mai bună băutură pentru omul înțelept.

— Henry Thoreau



CUPRINS

Capitolul 1: Apa — Un adevăr șocant	1
Apa pură este fuidul esențial pentru sănătate	1
Sursele de apă ale globului	2
Apa este veșnică	3
Nesfârșita minunăție dată de Dumnezeu — Apa	3
Apa pătrunde pretutindeni	3
Ciclul hidrologic al apei (Schiță)	3
Apă minerală termală în subsolul deșertului California	4
Cascada Niagara într-o sinucidere lentă	5
Oceanele și mările noastre	5
Omul nu poate trăi fără apă	6
Cei cinci factori importanți pentru sănătate	6
Sarea (sodiul anorganic) distruge sănătatea	7
De ce are organismul nevoie de apă pură	7
Apa scoate toxinele din organism	8
Apa este importantă pentru sănătatea deplină	8
Corpul omenesc, în proporție de 70% apă (Schiță)	8
Capitolul 2 : Moartea neagră - Ape poluate ucigașe	11
Apă! Apă! Pretutindeni — dar nici-un singur strop de băut!	11
Săruri organice sau anorganice?	12
Substanțe anorganice și toxine periculoase în apa noastră potabilă	14
Fluorul este otrăvitor	14
Povestea Grim legată de fluorizare	16
Aspecte șocante din istoria fluorurii	17
Eșecul fluorizării	17

Cel mai bun serviciu pe care vi-l poate face o carte nu este să vă împărtășească adevărul, ci să vă facă pe voi înșivă să gândiți. — Elbert Hubbard



Alte avertismente referitoare la fluorură!	20
Noutăți șocante referitoare la fluorură!	20
Țineți otrăvitoarea fluorură departe de apa dumneavoastră!	25
Pericol — Nu beți apă contaminată cu fluorură de sodiu	26
Trăim într-o lume bolnavă, bolnavă	27
Puțini oameni apreciază sănătatea înainte de a o pierde!	28
Impresionantele mecanisme ale organismului	28
Sistemul nervos autonom (Schiță)	30
Aparatul digestiv (Schiță)	31
Rigidizarea arterelor	32
Arteră normală în comparație cu una obturată (Schiță)	32
Creiere petrificate	33
Funcțiile miraculoase ale creierului uman (Schiță)	34
Prezentați semne de îmbătrânire prematură?	35
Capitolul 3 : Bragg vorbește despre copilăria lui	36
Primele experiențe ale lui Paul C. Bragg legate de apa dură	36
Am descoperit mizeriile provocate de apa dură	37
Milioane de oameni suferă de dureri de articulații	37
Șapte tipuri de articulații (Schiță)	38
T.B.C. în adolescența mea	39
Locuri din organism atacate de osteoporoză, artrită, durere și suferință	40
Borul — un microelement miraculos pentru oase sănătoase	40
Secretul apei de ploaie și a celei din zăpadă	41
Reacția la o viață sănătoasă	42
Primele mele două cazuri	43
Vedere generală a sistemului nervos central și a coloanei vertebrale	44
De la boală la o sănătate viguroasă	45
Calea naturii mamă	46
Famiiliile LaLanne și Bragg (Fotografie)	47
Paul și Patricia ridică greutatea (Fotografie)	48
Capitolul 4 : Apa și efectele ei asupra organismului uman	49
Pietrele printre noi	49
Pietrele silențioase, nedureroase din vezica biliară pot deveni gălăgioase și dureroase	50
Oțetul de mere elimină pietrele din vezica biliară	51
Pietrele la rinichi	52
Aparatul urinar (Schiță)	52
Nu beți apă cu săruri minerale	53
Tabletele de dolomită — anorganice și nesănătoase	53
Ce este guta?	54
Cele trei articulații ale brațului (Schiță)	55



Când îi vinzi unui om o carte, nu-i vinzi numai hârtie, cerneală și lipici, îi vinzi o întregă lume nouă! Într-o carte adevărată coexistă pământul cu paradisul. Adevăratul scop al unei cărți este de a atrage mintea în propriul proces al gândirii. – Christopher Morley

Metode sănătoase de alinare a gutei	55
Patru tipuri de mișcări ale articulațiilor (Schiță)	56
Fructele și legumele	57
Artrita și reumatismul	57
Sfaturi sănătoase pentru mușchi și articulații dureroase	58
Tabel cu pozițiile organismului (Schiță)	59
Exerciții Bragg pentru îndreptarea ținutei organismului	59
Oasele organismului uman (Schiță)	60
Imaginea generală a ținutei organismului (Schiță)	61
Nu lăsați creierul să vi se petrifice	62
Sistemul nervos este rețeaua de comunicare a organismului	62
Osândiți aruncării la mormanul cu gunoi al omenirii	63
Cum funcționează creierul?	63
Creierul adult (Schiță)	64
Creierul are nevoie de o nutriție de calitate	64
Neuronul (Schiță)	65
Elementele chimice de natură organică sunt esențiale pentru viață	65
Elementele chimice de natură organică sunt cele care clădesc omul!	66
Formula după care poate fi creată o ființă umană	67
Organismul este alcătuit din minerale de natură organică	67
Elementele alcaline sau bazice	68
Aparatul respirator inferior (Schiță)	69
Apa cu săruri anorganice transformă oamenii în pietre	69
Misterul femeii petrificate a fost elucidat	70
Monturile și calcifierea articulațiilor mobile	71
Depunerile de minerale la călcâie (Schiță)	71
Faceți singuri testul de calcifiere	71
Calciul organic este important pentru o inimă sănătoasă	72
Noi informații referitoare la calciul necesar unui organism sănătos	73
Unghii calcificate la mâini și la picioare	73
Depuneri minerale la degetele de la picioare (Schiță)	73
Depunerile minerale duc la o poziție defectuoasă	73
Moduri de a merge, a șede și de a te relaxa (Schiță)	74
Apa — blestemul unui spate dureros	74
Poziția corectă de mers și de ridicare (Schiță)	74
Parada „ființelor moarte”	75
Verificați-vă salteaua! (Schiță)	75
Ființa umană este bolnavă și devine tot mai bolnavă !	76
Spargerea desfigurantă a capilarelor	76
Mâini și picioare reci	77
Vase de sânge blocate (Schiță)	77
Oprîți formarea pietrelor la rinichi	78
Exerciții pentru picioare sănătoase	79



Zgomote în cap și urechi	80
Urechea omului (Schiță)	80
Substanțele anorganice și toxinele afectează ochii	80
Secțiune prin ochiul drept (Schiță)	81
Alimentele naturale vă ajută să vă protejați ochii	81
Ochiul este ca un aparat de fotografiat (Schiță)	82
Un sânge curat, sănătos	82
Schița sistemului circulator (Imagine grafică)	83
Capitolul 5 : Substanțe organice	85
Fierul din sânge, cărăușul oxigenului	85
Cum își îndeplinesc plantele miraculoasa lor misiune	85
Fierul are patru roluri distincte la plante, animale și om	86
Legumele și fructele sunt bune furnizoare de fier	87
Fiecare element chimic contează	88
Alimente bogate în elemente organice (Schiță)	88
Sfeclă pentru longevitate — Rețeta pentru supă de verdețuri cu sfeclă	88
Sarea este un ucigaș lent, dar sigur!	89
Sodiul organic — un solvent natural puternic	90
Dezinfectări privind sarea ucigașă	91
Auzim frecvent idei eronate despre sare	91
Sarea — un conservant periculos. Nu o folosiți!	92
„Mania” de a bea apă de mare	93
Sarea de mare este sodiu anorganic!	93
Algele marine (varec) — bogăția mineralelor din mare	94
Excesul de greutate și hidropizia	94
Cel mai mare secret al sănătății de pe glob	95
Sucurile proaspete sunt purificatoare magice	96
Lăsați alimentația naturală să vă fie leacul	97
Reeducarea papilelor gustative	98
Eliminarea cărnii este sănătoasă	98
Valorile caloriilor din alimentele vegetale (Tabel)	100
Evitați alimentele prelucrate și rafinate care sunt dăunătoare	101
Binefacerile plăcerii de a posti	102
Postul curăță, revigorează și întinereste	103
Cheia purificării interne	104
Postul dă rezultate remarcabile	104
Sumarul alimentelor și produselor	105
Bucurați-vă de sănătate cu ajutorul alimentelor naturale	105
Băuturile sănătoase	106
Alimente sănătoase bogate în vitamina E (Tabel)	108



Am aflat pe propria-mi piele că apa purificată prin distilare este remediul suprem al reumatismului meu. Pot spune că sănătatea mea actuală, aproape perfectă, se datorează în mare măsură apei purificate prin distilare. – dr. Alexander Graham Bell, inventatorul telefonului

Capitolul 6 : Apa de care avem nevoie pentru sănătate	109
Beți numai apă purificată prin distilare	109
Ce știm despre apa de ploaie?	109
Cum să previi sclerozarea arterelor	110
Grade de sclerozare a arterelor (Schiță)	111
Noi în campaniile pentru sănătate de pe glob bem sucuri	111
Nemaipomenita cură de pepene verde	113
Prezicerea lui Paul C. Bragg	113
Speranța de viață - Durata medie de viață	114
Exercițiul fizic este esențial pentru sănătate și longevitate	114
Păstrați-vă tineri biologic prin exercițiu și alimentație corespunzătoare	115
Fiți conducătorul sănătății voastre!	115
Pentru dumneavoastră, confort, siguranță și fericire	116
Cât de sigură este apa clorurată?	117
20 de realități privind apa purificată prin distilare	118
Prevenirea este întotdeauna mai bună decât tratarea	119
Organismul nostru suportă o pedeapsă atât de crudă, și totuși supraviețuiește!	120
Tineretea veșnică poate fi a voastră!	121
Bragg te fericește pe tine, prieten al sănătății!	123
Ușurați-vă viața !	124
 Capitolul 7 : Supliment special	 125
O nouă epocă de ecologie individuală	125
Biochimistii șocați de testele de laborator	125
Otrăviți de mâncare și apă	126
Aminoacizii sunt vitali pentru viață	126
Metalele grele distrug aminoacizii	126
Mâncarea de „plastic” îndepartează aminoacizii vitali	127
Acțiuni de protecție în ecologia individuală	127
Ce putem face ca să ne protejăm?	127
Acțiuni politice pentru ecologie	128
Ce poate face un individ?	128
Să lămurim niște confuzii	129
Ce este „Apa pură”?	129
Ce este apa purificată prin distilare?	130
Să bem apă sigură	130
Cum vă afectează sănătatea apa potabilă	131
Cantitatea totală de solide dizolvate și boala cronică	131
Hipertensiunea arterială și apa potabilă	131
Dedurizatori ai apei + Sodiu = Necaz	132
Tristul adevăr despre clorizare	132

Nici un cal nu trage la căruță neînhămat. Nici un gaz sau abur nu va pune un motor în mișcare până nu va fi ținut sub presiune. Nici o cascadă nu va da lumină și energie până nu va fi direcționată spre turbine. Nici un om nu a devenit important până ce nu s-a adunat, consacrat muncii lui și disciplinat. – Harry Emerson Fosdick

Cancerul și clorizarea	133
Se pot atribui pierderile de sarcină și malformațiile congenitale apei potabile de la robinet? ..	134
Substanțe chimice în apa noastră potabilă	134
Fluorura și cancerul	134
Sisteme casnice de filtrare și distilare a apei	135
Cocteil de substanțe chimice fatale	135
Celula umană este nemuritoare	136
Sărurile organice sunt esențiale pentru sănătate	136
Apa purificată prin distilare se comportă ca un solvent natural care curăță organismul	138
Apa pură este dătoare de viață!	138
Apa pură — esențială pentru sănătate	139
Atenție — Laptele și pericolele lui!	140
Pielea absoarbe apa, toxinele și alte impurități!	141
Expuși toxinelor datorată dușurilor	142
Cinci pericole ascunse în dușul dumneavoastră :	143
Dușurile, substanțele chimice toxice și clorul	144
Nu vă jucați cu sănătatea dumneavoastră	145
Sănătate integră pentru o persoană integră	145
Zece motive pentru care ar trebui să beți apă purificată prin distilare	146
Comentarii la adresa cărții <i>Un adevăr șocant: Apa vă poate salva viața</i>	148
Întrebări și răspunsuri	150
Alarmă de gradul unu pentru sănătate!	152
Recomandări privind lucrări de cercetare în domeniul apei	153
Compararea tehnologiilor de tratare a apei	157
Index	159
Din partea autorilor	162

ZECE PORUNCI PENTRU SĂNĂTATE

- Să-ți respecti și să-ți tratezi organismul ca pe o supremă manifestare a vieții.*
- Să te abții de la toate alimentele artificiale, devitalizate și de la toate băuturile excitante.*
- Să-ți hrănești organismul numai cu alimente naturale neprelucrate, vii.*
- Să-ți trăiești viața sănătos în spiritul dragostei și al milei creștine.*
- Să-ți regenerezi organismul printr-un echilibru adecvat între activitate și odihnă.*
- Să-ți cureți celulele, țesuturile și sângele cu alimente sănătoase, aer curat și soare.*
- Să te abții de la mâncarea care nu convine minții sau organismului tău.*
- Să îți păstrezi gândurile, cuvintele și emoțiile pure, calme și nobile.*
- Să îți îmbogățești cunoștințele cu legile naturii, să le urmezi și să te bucuri de roadele muncii tale.*
- Să te ridici cu umilință pe tine însuși, prietenii și familia ta la legile de viață pure și sănătoase date de Dumnezeu.*

Justicia Bragg Paul C. Bragg