

## СОДЕРЖАНИЕ

Фторированная вода смертельно опасна .....	3
Благодарности Полю и Патриции Брэгг за книгу о воде и систему здорового образа жизни .....	6
Поль Чаппиус Брэгг, доктор натуропатии, доктор физиотерапии, пионер всемирного движения за здоровый образ жизни .....	12
После кислорода вода является самым необходимым веществом для сохранения жизни на Земле! .....	13
В воде часто содержатся смертоносные химикаты! .....	20

### Глава 1

Вода: шокирующая правда, которая может спасти вашу жизнь! .....	22
--	----

Чистая вода (H <sub>2</sub> O) — незаменимая жидкость, необходимая для здоровья и жизни! .....	22
Водные ресурсы планеты .....	24
Вода течет вечно .....	25
Бесконечные чудеса дарованной Богом воды .....	26
Вода проникает повсюду .....	26
Горячая минеральная вода под калифорнийской пустыней .....	28
На долю океанов и морей приходится 97% водных ресурсов Земли .....	29
Человек не может жить без воды .....	30
Почему нам нужна чистая вода .....	30
Вода вымывает из организма токсины .....	31
Пять главных строителей здоровья .....	32
Чистая вода дарит жизнь .....	33
Вода необходима для превосходного здоровья .....	33

## Глава 2

Черная смерть .....	38
Загрязненные смертоносные воды.....	38
Неорганические и органические минералы .....	40
Органические минералы необходимы для здоровья.....	42
Коровы отказались от неорганических минералов.....	44
Опасайтесь вредоносных неорганических минералов и токсинов в питьевой воде .....	45
Люди болеют, и их состояние ухудшается! .....	46
Большая часть питьевой воды в США загрязнена .....	47
Химические загрязнители, контролируемые EPA .....	48
Откуда берется наша питьевая вода?.....	50
Как очищается питьевая вода?.....	51
Чем опасна наша питьевая вода?.....	52

## Глава 3

Опасности токсичных фторидов.....	55
Фтор — смертоносный яд.....	55
Печальная история фторирования воды.....	56
Ужасающие исторические факты о применении фторидов .....	59
Правда ли, что фторирование отвечает интересам обеспечения общественного здоровья?.....	60
Фиаско фторирования.....	63
Факты, подтверждающие фиаско фторирования.....	63
Что такое флюороз зубов?.....	68
Что такое флюороз скелета? .....	70
Исследования показывают, что фториды вызывают рак и многие другие проблемы со здоровьем .....	71
Воздействию какого количества фторидов подвергаете себя вы? .....	74
Не принимайте лекарства, содержащие опасные фториды.....	76
Не пейте воду, зараженную фторидом натрия, это опасно!.....	78
Ситуация с фторированием во всем мире .....	81
14 лауреатов Нобелевской премии, выступающих против фторирования.....	82

## Глава 4

Мы живем в очень больном мире .....	84
Научитесь ценить здоровье раньше, чем его потеряете .....	86
Чудесные механизмы вашего тела .....	88
Затвердение артерий приводит к смерти .....	90
Нормальная артерия в сравнении с закупоренной .....	92
Окаменение мозга .....	92
Вашему мозгу необходим жизнетворный кислород .....	93
Нервная система — коммуникационная сеть тела .....	95
8–10 стаканов очищенной воды в день способствуют суперздоровью! .....	99
Парад «живых мертвецов» .....	100
Как на ваше здоровье воздействует питьевая вода .....	101
Минерализация и хронические болезни .....	101
Питьевая вода и повышенное кровяное давление .....	102
Умягчители воды содержат опасный натрий! .....	104
Опасные химикаты в питьевой воде вызывают эпидемии рака и заболеваний сердца .....	104
Горькая правда о хлорировании .....	105
Хлорирование и рак .....	106
Смертоносный химический коктейль с хлором .....	109
Может ли хлорированная водопроводная вода быть причиной выкидышей и врожденных дефектов? .....	109

## Глава 5

История Поля Брэгга .....	112
Первые опыты Поля Брэгга с жесткой водой .....	112
Недуги, вызываемые жесткой водой .....	114
Миллионы людей страдают от боли в суставах .....	114
Туберкулез изменил мою жизнь и мое будущее .....	117
Я хочу быть крестоносцем здоровья! .....	119
Бор — чудесный микроэлемент для здоровья костей .....	120
Секрет дождевой и талой воды: она дистиллирована самой матерью-природой .....	121
Решение — в здоровом образе жизни .....	122
Моя первая проверка сил — супруги Уилсоны .....	123
От болезни к превосходному здоровью .....	126
Путь матери-природы и Бога .....	128

**Глава 6**

Вода и ее воздействие на организм человека.....	131
Камни внутри нас.....	131
Молчаливые, не доставляющие неудобств камни в желчном пузыре могут внезапно стать шумными и болезненными.....	132
Яблочный уксус побеждает желчные камни.....	134
Камни в почках.....	137
Не пейте воду с неорганическими минералами.....	138
Доломитовый известняк — неорганический и вредный минерал.....	139
Остановите рост почечных камней.....	139
Что такое подагра?.....	141
Здоровые способы борьбы с подагрой.....	143
Очищение от токсинов с помощью инфракрасной сауны.....	144
Артрит и ревматизм.....	145
Четыре вида суставных движений.....	148
Практические советы тем, кто страдает от болей в мышцах и суставах.....	149
Натуральные средства от боли и воспаления.....	150
Старайтесь стоять, ходить и сидеть вытянувшись.....	151
Обреченные отправиться на свалку.....	154
Как функционирует мозг.....	155
Мозгу требуется высококачественное питание.....	157
Для жизни необходимы органические минералы.....	158
Человек создан из органических минералов.....	160
Тело состоит из органических минералов.....	160
Формула создания человеческого существа.....	161
Живые продукты создают живых людей.....	162
Щелочные, или щелочеобразующие, минералы.....	164
Вода — проклятье миллионов людей, страдающих болями в спине.....	164
Тайна каменной женщины раскрыта.....	167
Самостоятельный тест на окаменение.....	168
Костные шпоры и затвердение подвижных суставов.....	170
Неорганические отложения — причина плохой осанки.....	171
Затвердение ногтей ног и рук.....	171
Холодные стопы и кисти.....	172
Упражнения для оздоровления стоп.....	174

Уродство испорченных капилляров.....	175
Шумы в голове и звон в ушах .....	176
Неорганические минералы и токсины ухудшают зрение.....	177
Натуральные продукты питания помогают защищать ваши глаза.....	178
Создавайте чистую, здоровую кровь .....	180
Находите время для 12 вещей.....	183

## Глава 7

Органические минералы.....	185
Кровь использует железо для транспортировки кислорода .....	185
Как растения выполняют свою замечательную работу .....	185
Органические овощи и фрукты — хорошие, здоровые источники железа.....	188
Каждый минерал нужен и важен.....	190
Свекла и сельдерей способствуют долголетию.....	191
Соль убивает медленно, но верно! .....	193
Чрезмерное употребление соли приближает преждевременную смерть .....	194
Органический натрий — мощный натуральный растворитель .....	195
Ложная информация о соли.....	197
Соль — вредный консервант. Не используйте ее! .....	198
Соль (неорганический натрий) разрушает здоровье.....	200
«Мода» пить морскую воду.....	201
Морская соль — это неорганический натрий! .....	201
Морская капуста — продукт, богатый органическими минералами .....	202
Избыточный вес, ожирение и водянка .....	203
Здоровый образ жизни по системе Брэгга способствует суперздоровью и долголетию .....	206
Главный секрет здоровья .....	206
Выведение отходов крайне важно для здоровья.....	207
Как облегчить стул.....	208
Органические свежие соки — чудесные очистители.....	209

## Глава 8

Выбирайте продукты питания благоразумно.....	212
Позвольте натуральной пище стать вам лекарством.....	212
Переход на здоровые продукты обеспечит вас суперэнергией.....	213
Начинайте приучать свои вкусовые сосочки к здоровой пище.....	217
Лучше всего отказаться от мяса.....	218
Перенасыщение — медленный убийца!.....	220
Предупреждение об опасностях молока.....	225
Полезность натуральных продуктов, богатых кальцием.....	226
Рекомендуемые нормы ежедневного приема кальция.....	226
О текущей ситуации с продуктами и питанием.....	228
Натуральные продукты способствуют суперздоровью.....	228
Переработанные, рафинированные, вредные продукты, которых следует избегать.....	230
Здоровые напитки.....	233
Голодание очищает, обновляет и омолаживает.....	238
Голодание — универсальный ключ к внутреннему очищению.....	240
Полезные результаты голодания.....	241

## Глава 9

Чистая вода необходима для здоровья.....	244
Пейте только здоровую и чистую, дистиллированную воду.....	244
Что такое чистая вода?.....	245
Что такое дистиллированная вода? Самая лучшая вода для здоровья!.....	246
А как насчет дождевой воды?.....	247
Чистая вода борется с затвердением артерий.....	247
Стадии затвердения артерий.....	249
Человек настолько стар, насколько состарились его артерии.....	250
Ожидаемая и реальная продолжительность жизни.....	251
Для сохранения молодости артерий необходимы физические упражнения.....	252
Замечательное арбузное промывание.....	253
Профилактика всегда лучше лечения.....	254
Выносливость организма человека не безгранична.....	256
Секрет вечной юности в ваших руках!.....	257
Предсказание Поля Брэгга.....	260
Вы должны знать, что дистиллированная вода... ..	261

## Глава 10

Вода, которую вы используете у себя дома .....	264
Водопроводная вода: опасность в каждом стакане.....	264
Фильтрованная, дистиллированная водопроводная вода — самая полезная для здоровья .....	264
Дистиллированная вода — созданный природой живительный тоник .....	267
Дистиллированная вода выполняет в организме функцию натурального очистителя и растворителя .....	268
Удаляйте токсины с помощью чистой дистиллированной воды .....	269
Не пейте воду с опасными, токсичными фторидами!.....	272
Насколько безопасна хлорированная вода? .....	273
Кожа впитывает воду, токсины и все остальное .....	274
Во время принятия душа токсичные вещества в хлорированной воде действуют сильнее, чем при питье той же самой воды! .....	276
Пять опасностей, таящихся в вашем душе.....	278
Что говорят эксперты о душе, токсичных химикатах и хлоре .....	279
Не рискуйте своим здоровьем! Используйте фильтрующую душевую насадку.....	280
При выборе фильтра для душа используйте проверочный список доктора Меркола .....	281
Почему следует пить только чистую, дистиллированную воду? Десять разумных причин .....	282
Дистиллированная вода: вопросы и ответы .....	284
Практические советы по экономии воды .....	287
Яблочный уксус творит чудеса, способствуя тому, чтобы ваша жизнь была активной, долгой и здоровой.....	288

## Глава 11

Загрязнение окружающей среды .....	290
Новая эра персональной экологии.....	290
Биохимики встревожены результатами лабораторных анализов .....	291
Отравление пищей и водой .....	291
Генетически модифицированные соевые бобы и связь глифосата с раком.....	293

---

Загрязнение глифосатом теперь стало повсеместным!.....	294
Помогите уменьшить загрязнение воды и стоков.....	294
Проверяйте свою воду, она должна быть безопасной.....	296
Мы делимся с вами нашим собственным опытом.....	297
Здоровые привычки укрепляют сердце и способствуют долгой активной жизни.....	297
От авторов.....	303
Об авторах.....	306



## 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 полукомастое 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

---

*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

---

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 моющее 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, которым посвятили в общей сложности больше 85 лет своей работы.

**С пожеланиями превосходного здоровья и долгой жизни**

*Patricia Bragg* и *Paul C. Bragg*

---

**Чистая вода — самый лучший напиток для мудреца.**

**Генри Дэвид Торо (1817–1862), философ, писатель, один из основателей американской литературы**

---