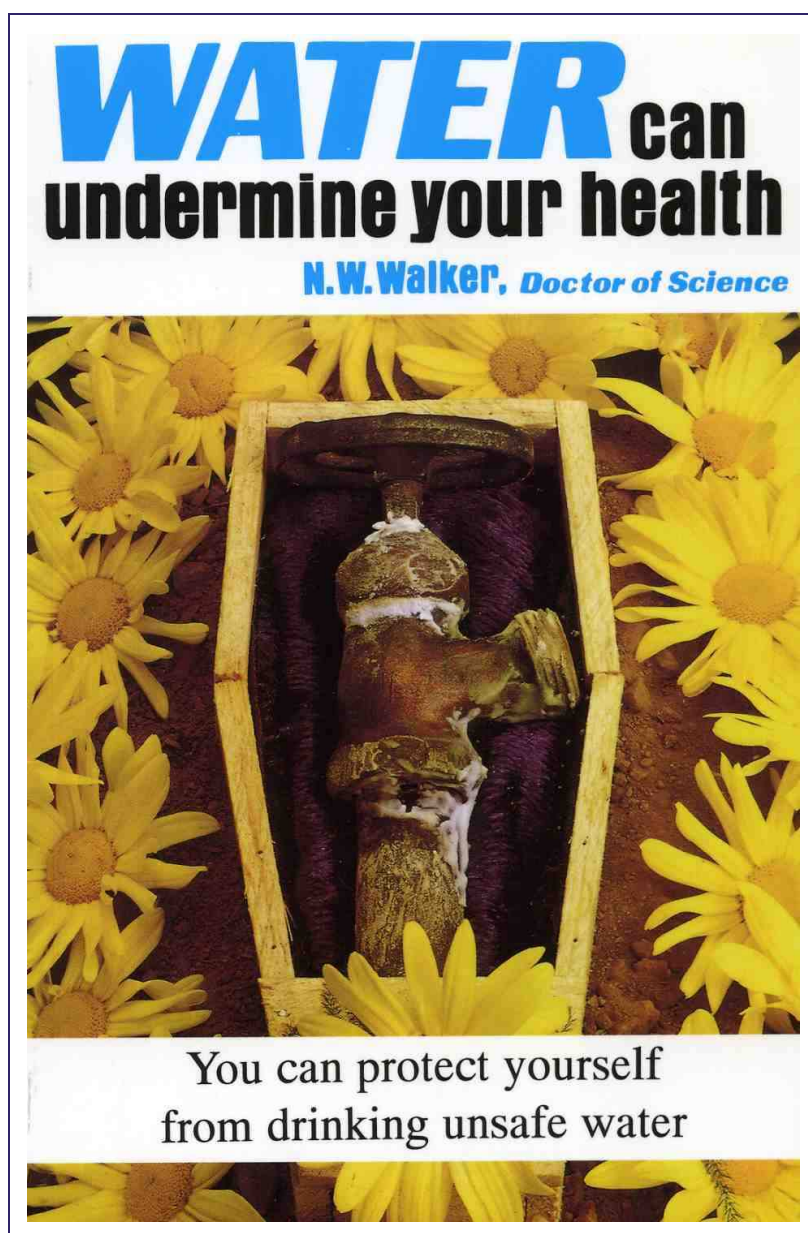


L'acqua può minare la tua salute.

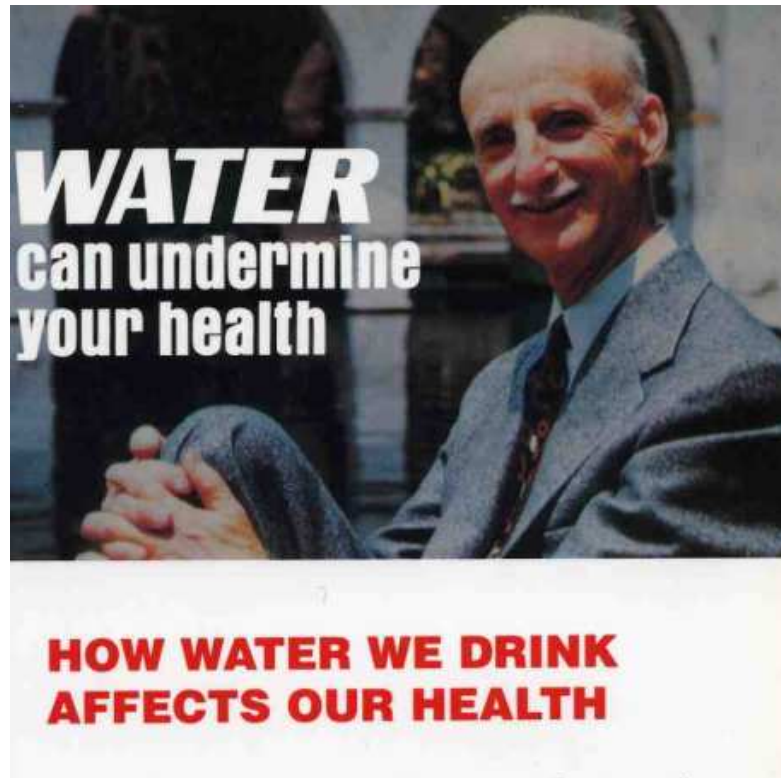
del dr. Norman W. Walker
(1^a edizione 1973; pubblicato ogni anno da allora)



**Tu puoi proteggere te stesso
dal bere un'acqua non sicura**

pura Acqua Distillata = l'acqua perfetta, l'elisir di lunga vita!

Figure 1: dr. Norman W. Walker (1886-1985)



**COME L'ACQUA CHE BEVIAMO
INFLUISCE SULLA NOSTRA SALUTE**

ATTENZIONE, PREGO!

“Ho conservato il testo originale, in lingua inglese; la traduzione in italiano la trovi in nota e se non fosse perfetta ... pazienza.”

La biografia del dr. Walker la trovi su www.wikipedia.org (versione inglese).

FROM THE DESK OF DR. NORMAN WALKER...

In my experience of over half a century of research and observation – like many others – I have become convinced that the root or cause of nearly every ailment which afflicts the human body may be traced to the retention of waste matter in the system, and to malnutrition. We can eat many meals a day, and still be starved for lack of essential LIVE vital elements in our food. ¹

Malnutrition results from feeding the body food which has been heated or processed to such a degree that the life of the atoms and molecules composing such food is extinct. Dead atoms and dead molecules cannot rejuvenate nor regenerate the cells in the body. Such food results in cell starvation and this in turn causes sickness and disease. ²

Fundamentally, it is nothing short of miraculous that people can even exist as long as they do on the kind of food so prevalent in the meals of today. Their existence cannot be attributed to the food they eat, but rather to their living in spite of the kind of food they eat. ³

¹Dalla scrivania del dr. Norman Walker...

Nella mia esperienza di più di mezzo secolo di ricerca e osservazione – come molti altri – sono giunto alla convinzione che la radice o la causa di quasi ogni disturbo che affligge il corpo umano possa essere rintracciata nella ritenzione di materiale di scarto nel sistema, e nella malnutrizione. Possiamo mangiare molti pasti al giorno, e anche soffrire per la carenza nel nostro cibo di elementi vitali, essenziali per la VITA.

²La malnutrizione consegue dal nutrire il corpo con cibo che sia stato riscaldato o trattato a una temperatura tale da estinguere la vita negli atomi e nelle molecole che compongono quel certo cibo. Atomi morti e molecole morte non possono ringiovanire né rigenerare le cellule del corpo. Un cibo del genere determina nella cellula una carenza e questa sarà causa di indisposizione e malattia.

³Fondamentalmente, non c'è nulla di miracoloso nel fatto che la gente possa persino vivere tanto a lungo come fa col tipo di cibo che è così prevalente nei pasti durante la giornata. La loro esistenza non può essere attribuita al cibo che mangiano, ma piuttosto il loro è un vivere malgrado il tipo di cibo che mangiano.

As sickness and disease may be attributed to malnutrition, then the answer to this problem, quite naturally, would be to cleanse the system of the accumulation of waste that may be the cause of prolonging the ailment, and nourishing it with the most VITAL foods available in order to re-establish and build up that natural state of well-being that we have been taught to consider as our birthright. ⁴

N.W. Walker, Doctor in Science.

⁴Dal momento che indisposizione e malattia possono essere imputate alla malnutrizione, allora la risposta a questo problema – è del tutto pacifico – dovrebbe essere ripulire il sistema dall'accumulo di materiale di scarto che è causa del protrarsi dell'indisposizione, e nutrirlo con cibi, i più VITALI disponibili, al fine di ristabilire o costruire quello stato naturale di benessere che ci è stato insegnato di considerare come un nostro diritto di nascita.

You don't need to relate your health to your age! For more than 100 years, Norman W. Walker, Ph.D., proved through research that well-being and long life can go hand-in-hand. Modern day nutritionists and medical researchers are just now discovering the truths which Dr. Walker has known and, expounded throughout the twentieth century. Dr. Walker himself was living proof that a longer, healthier life may be achieved through proper diet, mental soundness, and intelligent body care. Every year we read about a new fad diet, a "cure-all" drug, a food supplement, or a revolutionary exercise program that will save our lives. The Dr. Walker program is unique in that it doesn't use the promotional words, "miracle, fad, or revolutionary"it doesn't need them! ^a

Dr. Walker's contributions to our living longer, healthier lives began before the turn of the century in London, where as a young man he became seriously ill from over-work. Unable to accept the idea of ill health or a sick body, Dr. Walker cured himself. Since that time, he spent the balance of his life searching man's ability to extend life and achieve freedom from disease. ^b

In 1910, Dr. Walker established the Norwalk Laboratory of Nutritional Chemistry and Scientific Research in New York, and thus began his important contributions to a longer, more active form of living. Among his great contributions, was the discovery of the therapeutic value of fresh vegetable juices, and in 1930 the development of the Triturator Juicer. ^c

We believe Dr. Walker was one of the world's leading nutritionist; his unique contribution are all available to you through his books. ^d

^aNon ti serve correlare il tuo stato di salute alla tua età. Per più di 100 anni, il dr. Norman W. Walker, Ph.D., dimostrò con le sue ricerche che lo star bene e una vita lunga possono andare a braccetto. Nutrizionisti e ricercatori in campo medico, dei nostri giorni, stanno proprio ora riscoprendo quelle verità che il Dr. Walker già conosceva e ha divulgato nel corso del ventesimo secolo. Il dr. Walker stesso è la prova vivente che una vita più lunga e più sana, può essere ottenuta con una dieta appropriata, la quiete della mente e una cura intelligente del corpo. Ogni anno leggiamo di una nuova dieta alla moda, di una qualche medicina "cura-tutto", di un integratore alimentare, o di un rivoluzionario programma di esercizi che rivoluzionerà le nostre vite. Il programma del dr. Walker, in questo, è l'unico a non far uso di parole altisonanti del tipo "miracolo, ultimo grido della moda, rivoluzionario ... " ... non ne ha bisogno!

^bI contributi del dr. Walker ad un vivere più a lungo, a vite più in salute, ebbero inizio a Londra, prima dell'inizio del secolo, dove, quand'era giovanotto, si ammalò gravemente a causa del troppo lavoro. Incapace di accettare l'idea di una salute malferma o di un corpo malato, il dr. Walker si curò da solo. Da quel momento il Dr. Walker spese il resto della sua vita nella ricerca attorno all'abilità che l'uomo ha di allungare la propria vita e di emanciparsi dalla malattia.

^cNel 1910, il dr. Walker fondò il *Norwalk Laboratory of Nutritional Chemistry and Scientific Research* a New York e così ebbero origine le sue importanti scoperte per un vivere più a lungo e in modo più attivo. Tra i suoi più grandi contributi, ci fu la scoperta del valore terapeutico dei succhi di verdura fresca, e nel 1930 la progettazione del *Triturator Juicer* [una macchina – vedi la foto – che tritura ed estrae il succo dai vegetali].

^dRiteniamo che il dr. Walker sia stato uno dei nutrizionisti più importanti nel mondo; i suoi contributi senza pari, unici, sono tutti a tua disposizione attraverso i suoi libri.



Figure 2: Il NorWalk Juicer 270

Chapter 1

IS THE PROBLEM REALLY SERIOUS?

Get the Doctor-Quick! Father is having a heart attack!

When this happens, you sit up and take notice, if you have any sense. Is a heart attack a serious problem?

Is coronary thrombosis, obstruction of your arteries, a serious problem?

Is atherosclerosis, that gummy substance that slows down the blood circulation in your blood vessels until it is too late to do anything about it, a serious problem?

When the doctor arrived he took the patient's pulse, got out his stethoscope and checked the circulation of the blood. Yes, indeed, it was a preventable heart attack. It was caused by an "arterial occlusion", which, in plain language, means an obstruction of the blood vessels.

What on earth could possibly get into the arteries or into any blood vessel and cause an obstruction that could so easily result in a fatal heart attack? ¹

¹IL PROBLEMA È VERAMENTE SERIO?

Chiama il dottore – presto! Papà sta avendo un attacco di cuore!

Quando questo accade, ti alzi e apprendi la notizia, se non sei svenuto. Un attacco di cuore, è un problema serio?

La trombosi coronarica, l'ostruzione delle tue arterie, è un problema serio?

È un problema serio l'arteriosclerosi, quella sostanza appiccicosa che rallenta la circolazione del sangue nei tuoi vasi sanguigni fino a che è troppo tardi per fare qualcosa a riguardo?

Quando il dottore arrivò, prese il polso del paziente, tirò fuori lo stetoscopio e controllò la circolazione del sangue. Sì, davvero, era un attacco di cuore che poteva essere prevenuto. È stato causato dall' "occlusione di un'arteria", che, in linguaggio più semplice, significa ostruzione di vasi sanguigni.

Che cosa accidenti potrebbe mai penetrare nelle arterie o in qualunque altro vaso sanguigno e causare un'ostruzione che potrebbe così facilmente sfociare in un fatale attacco cardiaco?

Simply indigestible residue – mostly minerals from water.

The answer is simple if you will consider the processes by which the digestive system handles everything that you put in your mouth and swallow.

Look at my sketch of the digestive system which accompanies this chapter. When food or liquid has been swallowed, it travels through the stomach and in a short time enters the small intestine.

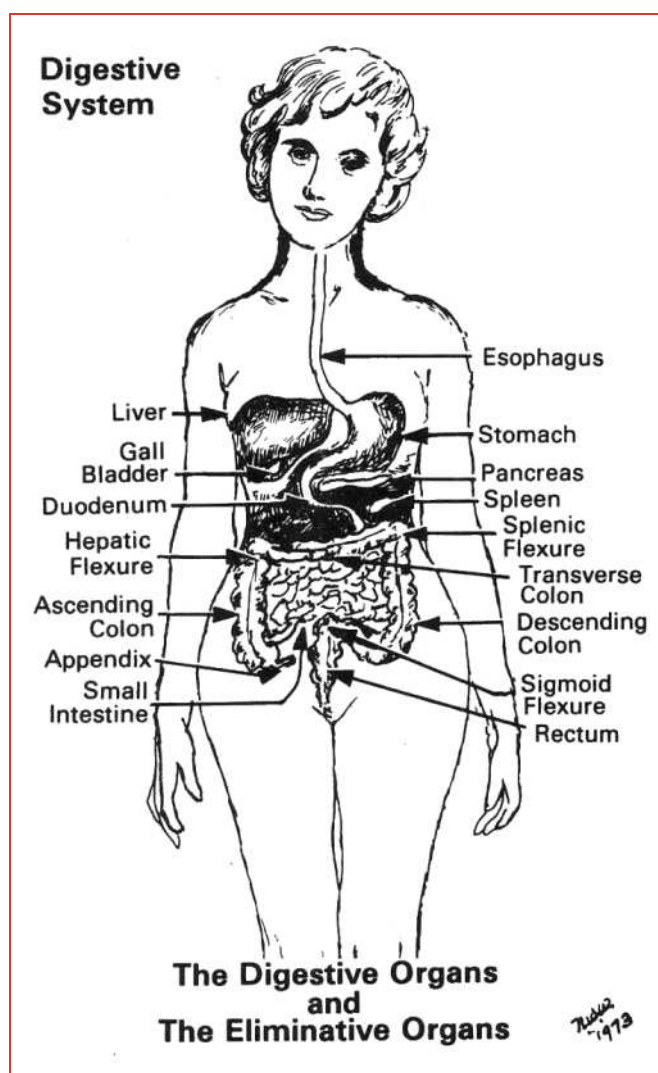


Figure 1.1: Il Sistema Digestivo

There are between 20 and 25 feet of small intestine. Everything you have swallowed must pass through it and it is either transferred to the liver for distribution into the system, or, if unable to be disintegrated it is passed on into the large intestine or colon. ²

²**Semplicemente un residuo, non digeribile – per lo più i minerali contenuti nell'acqua.**

La risposta è semplice se considererai i processi con i quali il sistema digestivo tratta qualunque cosa ti metti in bocca e inghiotti.

Guarda la mia illustrazione del sistema digestivo che accompagna questo capitolo. Quando un cibo o un

Lime (calcium) is in the water, but you can't see it!

Liquids pass readily through the microscopic blood vessels in the wall of the small intestine. Whatever the liquid contains in colloidal form goes along with the liquid right into the liver. (Colloid is any substance in such a fine state of particles that it would take from 50,000,000 to 125,000,000 particles to measure one inch!)

Along with the water many minerals like calcium (lime), magnesium, etc. would enter the liver. ³

liquido viene inghiottito, viaggia attraverso lo stomaco e in breve tempo raggiunge l'intestino tenue.

Ci sono da 20 a 25 piedi di intestino tenue. Qualunque cosa tu abbia inghiottito deve passare di lì e o viene trasferita al fegato per essere distribuita in tutto il sistema, o, se non è possibile digerirla, lo attraversa fino al grande intestino o colon.

³**La 'calce' (il calcio) è disciolta nell'acqua, ma non la puoi vedere!**

I liquidi attraversano facilmente i microscopici vasi sanguigni dell'intestino tenue. Qualunque cosa il liquido contenga in forma colloidale va oltre con il liquido stesso e raggiunge il fegato. (Colloidale è ogni sostanza in particelle così fini, tanto da poterne contare tra 50ml e 125ml per pollice!)

Insieme all'acqua, molti minerali come il calcio (la calce), il magnesio, ecc. potrebbero entrare nel fegato.



Chapter 2

WHAT HAPPENS TO THE MINERALS IN THE WATER?

Hydrogen and oxygen together form the water molecule. Any other form of liquid with additional components are broken down and cleared away by the liver.

Water containing nothing but hydrogen and oxygen is pure water, and this is the only kind of water which the blood and the lymph can use in their work. Both the blood and the lymph require pure water to assist them in their functions. ¹

Distilled Water is the purest water you can have.

Whatever mineral and chemical elements were present in the water when it first reaches the liver, are segregated by the anatomizing processes in the liver and either passed on into the blood stream or are stored away as reserve material. The liver has no selective ability to determine whether any item which comes to it is "alive" or inactive, whether it is constructive or detrimental. ²

Natural water, by which we will classify all waters that come from springs, wells, rivers and lakes, and from the faucet, is replete with mineral elements which it has col-

¹CHE COSA ACCADE AI MINERALI PRESENTI NELL'ACQUA?

L'idrogeno e l'ossigeno si combinano a formare la molecola d'acqua. In ogni altra sostanza in forma liquida, i componenti aggiuntivi sono separati e scartati dal fegato.

L'acqua contenente nient'altro che idrogeno e ossigeno è acqua pura, e questo è l'unico tipo di acqua che il sangue e la linfa possono utilizzare nel loro lavoro. Entrambi, sangue e linfa, richiedono acqua pura per svolgere i loro compiti.

²L'acqua distillata è l'acqua più pura che puoi avere.

Di qualunque tipo fossero, i minerali e gli elementi chimici presenti nell'acqua quando questa raggiunge dapprima il fegato, sono separati dai processi anatomici nel fegato stesso e o passano oltre nel flusso sanguigno o sono immagazzinati altrove come materiali di riserva. Il fegato non ha abilità selettiva per determinare se un qualunque elemento che gli arriva sia "vivo" o inerte, se utile o nocivo.

lected from being in contact with earth, soil and rocks. ³

All the minerals in the human body – and the body is composed of minerals – are the same as the minerals of which the earth is composed. There is a vast difference between the minerals in the human body and those in the earth, not in kind or quality, but in the vitality of those which compose the human anatomy, vitality – or life – which is lacking in the earth minerals. ⁴

The body is composed of tiny microscopic cells made up of live mineral atoms. The kind, quality and variety of the mineral elements vary with each group of cells, in accordance with the functions and activities called for to carry on the cell's allotted tasks. ⁵

Your cells need food they can swallow – without choking to death!

These cells **MUST** be furnished the mineral nourishment they need, in order to accomplish their work. Minerals which a cell or a group of cells cannot use, will only interfere with the cells function.

Minerals larger than those of in colloidal size particles would, figuratively speaking, choke the cells to death! ⁶

The minerals in **NATURAL WATERS** are gross and lifeless, and of a kind and quality which are incompatible with the cells' needs. The cells therefore reject them. In due course this rejection leaves a surprising accumulation of discarded minerals in our body. ⁷

³L'acqua naturale – e così classificheremo tutte le acque che sgorgano da sorgenti, o provengono da pozzi, fiumi e laghi nonché quelle del rubinetto – è carica di elementi minerali che ha raccolto entrando in contatto con la terra, il sole e le rocce.

⁴Tutti i minerali nel corpo umano – e il corpo è composto di minerali – sono gli stessi minerali di cui è composta la terra. C'è una enorme differenza tra i minerali nel corpo umano e quelli nella terra, non nel tipo o qualità, ma nella vitalità di quelli che costituiscono l'anatomia umana, una vitalità – o vita – che è assente nei minerali della terra.

⁵Il corpo si compone di piccolissime, microscopiche cellule fatte di atomi minerali *viventi*. Il tipo, la qualità e varietà di elementi minerali varia a seconda del gruppo di cellule, a seconda delle funzioni e attività che sono chiamate a portare avanti, secondo gli obiettivi assegnati.

⁶**Le tue cellule hanno bisogno di cibo che possano inghiottire [metabolizzare] – senza strozzarsi e morire.**

Queste cellule **DEVONO** essere rifornite del nutrimento minerale di cui necessitano, per svolgere il loro lavoro. I minerali che una cellula o un gruppo di cellule non possono utilizzare, interferiranno solo con le funzioni cellulari.

I minerali più grandi di particelle di dimensione colloidale, figurativamente parlando, faranno strozzare a morte le cellule!

⁷I minerali nella **ACQUE NATURALI** sono grossi e senza vita, e di un tipo e di una qualità incompatibili con i bisogni della cellula. Le cellule perciò li rifiutano. A tempo debito, questo processo di rigetto lascia un sorprendente accumulo di minerali scartati all'interno del nostro corpo.



Distilled Water leaches out ONLY unusable lime, etc.

Distilled water has an inherent ability to work much like that of a magnet. It can pick up these rejected and discarded minerals, and with the assistance of the blood and lymphatic stream, transport them to the kidneys for elimination from the system. ⁸

It is this kind of mineral elimination that is erroneously referred to as leaching. The expression that Distilled Water leaches minerals from the body is entirely inaccurate. It does not leach minerals out of the body, it collects and removes minerals which have been rejected by the cells of the body and are therefore debris, obstructing the normal functions of the system. ⁹

As a matter of fact, try drinking nothing but Distilled Water for two or three weeks. Have a urinalysis made before you start and see if you will not be astonished at the mineral sediments in the urine after a mere three weeks! There is no substitute for experience. ¹⁰

The accumulation of minerals in the body, from drinking Natural Waters, and the elimination of rejected minerals as a result of drinking Distilled Water is conclusive evidence of the use and value of Distilled Water for drinking and for food preparation purposes. ¹¹

Vegetable Juice of carrot, beet and cucumber is a marvelous kidney cleanser.

For more than half a century we have seen the sediment in the urine of people who used to drink lots of Natural Waters. It was amazing! Fresh raw vegetable juices ARE live organic water in which the mineral elements are beautifully balanced for the nourishment of the cells of the body and for the cleansing of debris from the system. ¹²

If you are not very familiar with the use of vegetable juices, study my book FRESH VEGETABLE AND FRUIT JUICES What's Missing In Your Body? (You will find it

⁸L'acqua distillata dilava via SOLO calcare inutilizzabile, etc...

L'acqua distillata ha una sua abilità intrinseca ad operare in modo molto simile a un magnete. Prende questi minerali rifiutati e messi da parte e con l'aiuto della corrente sanguigna e linfatica, li trasporta ai reni per essere eliminati dal sistema.

⁹È a questo tipo di eliminazione di minerali che ci si riferisce erroneamente come a "un dilavar via". L'espressione secondo cui l'acqua distillata priverebbe di minerali il corpo è del tutto inaccurata. Essa non porta via minerali dal corpo, essa raccoglie e rimuove i minerali che sono stati rifiutati dalle cellule del corpo e sono perciò "macerie", che intralciano le normali funzioni del sistema.

¹⁰Come prova di ciò, prova a bere null'altro che acqua distillata per due o tre settimane. Fai le analisi delle urine prima di iniziare e guarda se non ti stupirai della quantità di sedimenti minerali nelle urine, dopo solamente tre settimane! Non c'è alternativa all'esperienza diretta.

¹¹L'accumulazione di minerali nel corpo, originata dal bere Acque Naturali, e l'eliminazione dei minerali rifiutati, come risultato del bere Acqua Distillata, è l'evidenza conclusiva circa l'importanza di usare Acqua Distillata sia per bere che per la preparazione dei cibi.

¹²**Il succo di verdura a base di carota, barbabietola e cetriolo pulisce meravigliosamente i reni.**

Per più di mezzo secolo abbiamo visto i sedimenti nell'urina delle persone che sono solite bere molta Acqua Naturale. È stupefacente! I succhi freschi di verdura cruda SONO acqua organica vitale dove gli elementi minerali sono eccellentemente bilanciati per il nutrimento delle cellule del corpo e per pulire via i detriti dal sistema.



listed at the end of this book.) When the vegetable juices are raw and fresh, the water they contain is actually Distilled Water, distilled by Nature, and they contain exactly what the body needs, the finest quality of nourishment. ¹³

Distilled Water sweeps out calcified deposits – so to speak.

There is neither water nor any other liquid which can “leach” minerals out of the cells and tissues of the body, once such minerals, as organic elements, have become an integral part of the body. It is only inorganic minerals rejected by the cells and tissues of the body which, if not evacuated, can cause arterial obstructions and even more serious damage. These are the minerals which must be removed and which Distilled Water is able to collect. ¹⁴

What Minerals DOES the body need?

It is not intended that we should furnish the body with the minerals it must have for regeneration and replenishment, by means of the Natural Waters. The minerals which the cells of the body will use for constructive purposes must come from the raw food we eat. The only live food, food replete with enzymes, which is intended for the nourishment of man is obtained from fresh raw vegetables, fruits, herbs, nuts and seeds. ¹⁵

¹³Se non ti è molto familiare l'uso di succhi di verdure, studia il mio libro “*I succhi di verdura e frutta fresca*. Che cosa manca al tuo corpo?” . Quando i succhi sono fatti con verdura cruda e fresca, l'acqua che contengono è in realtà Acqua Distillata, distillata dalla Natura, e contengono esattamente quello di cui il corpo ha bisogno, il nutrimento della migliore qualità.

¹⁴**L'Acqua Distillata spazza via i depositi calcificati – per così dire.**

Non c'è né acqua né altro liquido che può “dilavare” via i minerali, fuori dalle cellule e dai tessuti del corpo, una volta che taluni minerali, quali gli elementi organici, sono diventati parte integrante del corpo. Sono solo i minerali inorganici ad essere rifiutati dalle cellule e dai tessuti del corpo che, se non eliminati, possono causare ostruzioni di arterie e persino danni più seri. Questi sono i minerali che devono essere rimossi e che l'Acqua Distillata è capace di raccogliere.

¹⁵**Di quali minerali il corpo ha bisogno?**

Non si intende che dovremmo rifornire il corpo dei minerali, che deve avere per le funzioni di rigenerazione o sostituzione, per mezzo delle Acque Naturali. I minerali che le cellule del corpo utilizzeranno per fini plastici devono provenire dal cibo crudo che mangiamo. Il solo cibo vivente, cibo completo di enzimi, al quale noi ci riferiamo quale nutrimento per l'uomo è ottenuto da vegetali crudi e freschi, frutta, erbe, nocciole e semi.



What is the principal CAUSE of most sickness and disease?

Barring accidents, the principal cause for human afflictions, except those resulting from tension and emotional disturbances, can only come from the failure to properly nourish the body. At the same time strict attention must be paid to the removal of all obstructions which interfere with the activity of the blood stream. It is equally essential to insure the regular emptying of the waste matter from the colon and from other eliminative organs. ¹⁶

¹⁶**Qual'è la principale causa della maggior parte dei disturbi e delle malattie?**

Salvo gli incidenti imprevisti, la principale causa delle umane sofferenze, escluse quelle che derivano da tensioni e disturbi emozionali, può solo provenire dal fallire nel nutrire correttamente il corpo. Allo stesso tempo molta attenzione va prestata alla rimozione delle ostruzioni che interferiscono con l'attività del flusso sanguigno. È ugualmente essenziale assicurare il regolare svuotamento della materia di scarto dal colon e dagli altri organi emuntori.



Chapter 3

CONSTITUTION OF THE HUMAN BODY

Our dissertation on the merits and demerits of DISTILLED WATER is concerned solely with the health aspect of the arguments in favor of or against the use of either Distilled Water or of the Natural Water for drinking and for food preparation purposes. What does concern us is the eventual effect of the use of water on the health, well-being and longevity of the individual. ¹

Prepare for the Sunset Years of Your life!

Our particular interest is on the long range outcome of the continuous use of water for drinking and for food preparation purposes. What happens to you this week or next can be taken care of in the natural course of events.

What overtakes you 30, 50 or 70 years hence may come into the class of an irreversible affliction.

If, in the Sunset of Your life you should become crippled or otherwise incapacitated as a result of the accumulation of waste substances in your system, THAT is what we are concerned with NOW ²

¹COSTITUZIONE DEL CORPO UMANO

La nostra dissertazione su meriti e demeriti dell'ACQUA DISTILLATA ha riguardato soltanto la dimensione salute degli argomenti in favore o contro l'uso o di Acqua Distillata o di Acqua Naturale da bere o per la preparazione del cibo. Ciò che ci interessa è l'eventuale effetto dell'uso dell'acqua sulla salute, sul benessere e sulla longevità dell'individuo.

²Preparati agli anni del tramonto della tua vita!

Il nostro specifico interesse è il risultato nel lungo periodo di un uso continuato di acqua impiegata per bere o nella preparazione dei cibi. Di quel che ti accade questa settimana o la prossima ti potrai occupare durante il corso naturale degli eventi.

Ciò che ti capiterà fra 30, 50 o 70 anni da oggi, può rientrare nella classe dei disturbi irreversibili/invalidanti.

Se, al tramonto della tua vita, tu dovessi diventare menomato [paralizzato] o altrimenti incapace di fare

Know yourself - you have to live with YOU!

So, become acquainted with the cells in your body, those infinitely microscopic specks of life that constitute your anatomy, the cells that build, compose and constitute the tissues out of which every part of your system is constructed.

Your body is composed of billions upon billions of these tiny, infinitely small specks of life known as cells. ³

Just as a baby is fed by bottle or by the teaspoonful, because larger amounts of food could not be handled, so it is with the tiny cells in your system. The food of these cells consists of extremely minute particles of the minerals required for their activities, as minute as from one-millionth to 100-millionth part of a grain. Grosser particles they cannot utilize. (Note: There are about 440 grains to the ounce. 1-millionth part of a grain is, therefore, approximately 440-millionth parts of an ounce and 100-millionth part of a grain equals approximately 44-thousand-millionth part of one ounce. If you can visualize such microscopic amounts you are truly a wizard.) ⁴

Your lungs – Take care of them.

You can't buy new ones!

When you can't get oxygen in your lungs, it's *Finis! - The End!*

Oxygen is, without exception, the most important, vital requirement of your life. Oxygen is collected from the air you breathe through your lungs. It is transported from the lungs by the blood to the cells. ⁵

Any interference with the function of your lungs means a corresponding drain on the vitality of the years ahead.

Upon receipt of the oxygen, the cells are able to convert minerals into the organic

le cose quale risultato dell'accumulo di sostanze di rifiuto nel tuo organismo, questo è CIÒ di cui ci occuperemo ORA.

³**Conosci te stesso – devi vivere con te stesso!**

Così, comincia col conoscere le cellule nel tuo corpo, quei granelli di vita infinitamente microscopici che costituiscono la tua anatomia, le cellule che costituiscono quei tessuti con i quali ogni parte del tuo organismo è edificata.

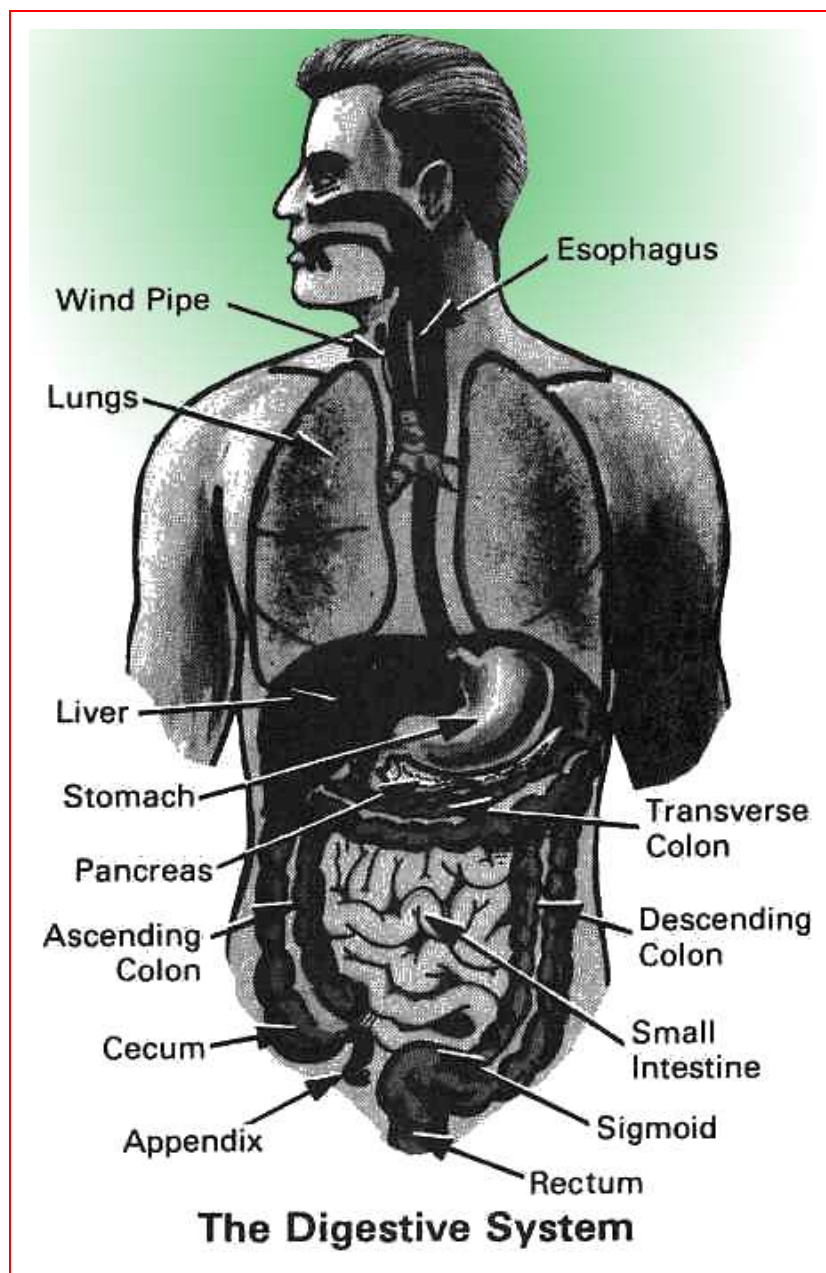
Il tuo corpo si compone di miliardi e miliardi di questi minutissimi, infinitamente piccoli granelli di vita conosciuti come cellule.

⁴Proprio come un bambino è nutrito col biberon o col cucchiaino da té, perchè bocconi di cibo più grandi potrebbero non essere accettati ed elaborati, così lo stesso vale per le minuscole cellule nel tuo organismo. Il cibo di queste cellule consiste in particelle, estremamente minute, dei minerali richiesti per le loro attività, tanto minute da misurare dalla milionesima a una cento-milionesima parte di un grano. Le particelle più grossolane non le possono utilizzare. (Nota: ci sono circa 440 grani per oncia; la milionesima parte di un grano è pertanto approssimativamente pari alla 440-milionesima parte di un oncia e la 100-milionesima parte di un grano equivale approssimativamente alla 44.000-milionesima parte di un oncia. Se ti riesce di visualizzare quantità cos'ì microscopiche, sei davvero un mago.)

⁵**I tuoi polmoni - Prenditene cura. Non te ne puoi comprare di nuovi!**

Quando i tuoi polmoni cessano di procurarti ossigeno, *hai chiuso! È la fine.*
L'ossigeno è, senza eccezione, il più importante, indispensabile requisito per la tua vita. L'ossigeno è ricavato dall'aria che respiri con i tuoi polmoni. Il sangue lo trasporta dai polmoni alle cellule.





pattern which forms the matrix for the many and varied parts of the anatomy, such as the muscles, nerves, membranes, connective tissues, etc. ⁶

The most constructive minerals are those which are contained in the raw vegetables, fruits, herbs, nuts and seeds. These minerals are an integral part of the live organic water of the juices of these natural raw products. This “vegetation” water (i.e. the juices) is the result of the distillation by plant process, of moisture from the atmosphere and from the

⁶Ogni interferenza con la funzione dei tuoi polmoni significa un corrispondente salasso di vitalità negli anni a venire.

Una volta rifornite di ossigeno, le cellule sono in grado di convertire i minerali in modelli organici che formano la matrice per le molte e varie parti della nostra anatomia, come i muscoli, i nervi, le membrane, i tessuti connettivi, ecc.

water obtained from the ground, and is replete with enzymes, the natural LIFE principle. It is truly DISTILLED WATER. ⁷

⁷La maggior parte dei minerali di costruzione [da impiegare a fini strutturali] sono quelli contenuti nei vegetali crudi, frutta, erbe, nocciole e semi. Questi minerali sono parte integrante di quell'acqua organica, vitale, contenuta nei succhi di quei prodotti crudi naturali.

Quest'acqua "ricavata dai vegetali" (es. i succhi) è il risultato della distillazione ad opera dei processi vitali della pianta, dell'umidità catturata dall'atmosfera e dall'acqua ottenuta dal terreno, e è completata con enzimi, il naturale principio di VITA. È davvero ACQUA DISTILLATA.



Chapter 4

THERE ARE MINERALS AND MINERALS; LEACH WHICH?

The minerals in the Natural Waters are inactive. They do not contain enzymes, the essence of life. Nature has made a provision to instill life into these mineral elements by means of the development of the growth and maturity of plants. In the course of the plant's growth the roots collect minerals from the earth, convert them into live organic elements and absorb them into the stem, the leaves, the seeds, and the flower and fruit.

It is natural that the use of fresh raw vegetable and fruit juices should furnish the cells and tissues of the body with the finest kind and quality of nourishment in the form of ultra-microscopic minerals replete with enzymes. ¹

The true nectar for your best friends – the cells of your body!

The body cells use these live organic minerals avidly. The processes of replenishment and regeneration by means of such nourishment enable the body to avoid and overcome the afflictions caused by the lack of such nourishment that has plagued generation after generation, shortening man's life-span. ²

To help retard the processes of premature and decrepit old age it is essential that the

¹CI SONO MINERALI E MINERALI; QUALI SONO SCIOLTI E PORTATI VIA [dilavati]?

I minerali nelle Acque Naturali sono inattivi. Non contengono enzimi, l'essenza della vita. La Natura ha provveduto a instillare la vita in questi elementi minerali per mezzo del processo di crescita e maturazione delle piante.

Durante la fase di crescita delle piante, le radici assorbono i minerali dal terreno, li trasformano in elementi organici viventi che vanno a finire nello stelo, nelle foglie, nei semi, e nei fiori e nei frutti.

È naturale che l'uso di succhi di frutta e vegetali crudi e freschi dovrebbero rifornire le cellule e i tessuti del corpo con il nutrimento della migliore qualità, sotto forma di minerali ultra-microscopici completati da enzimi.

² Il vero nettare per le tue migliori amiche – le cellule del tuo corpo!

body be nourished with live foods in abundance, besides drinking plenty of Distilled Water daily.³

To enable the cells of the body to obtain their mineral nourishment the fastest and the most efficient way is by the use of fresh raw vegetable and fruit juices. I need not expound here on this subject of Juice Therapy and Nutrition as I have covered this matter extensively and in great detail in my two books FRESH VEGETABLE AND FRUIT JUICES, What's Missing In Your Body? and GUIDE TO DIET & SALAD which are listed at the end of this book.⁴

The foundation of knowledge is laid by reading. Wisdom from its application.

A study of the contents of these books will, I am sure, if put into practice, convince the most skeptic that, while the human system needs minerals in its nourishment, emphasis should center first and foremost on the selection of nourishment in relation to the needs of the body.⁵

The needs to satisfy the appetite is a different matter. Appetite is the craving of the mind, whereas hunger is the call of the cells of the body for nourishment.⁶

Cultivate hunger. Banish appetites.

You can satisfy your appetite with whatever your craving dictates. In that case the kind and nature of the minerals in what you eat and drink is of little consequence, if you don't care. When satisfaction is the result of eating and drinking what is incompatible for the welfare of your body, you are the victim of your cravings. Whatever afflictions perplex and plague you eventually will be more no less a result of the water and foods you have consumed over your lifetime.⁷

Le cellule del corpo utilizzano con avidità questi minerali organici viventi [vitali]. I processi di rifornimento e rigenerazione per mezzo di un tale nutrimento permettono al corpo di evitare o superare le sofferenze causate dalla mancanza di un nutrimento di questo tipo, che ha afflito una generazione dopo l'altra, riducendo la durata della vita dell'uomo.

³Per aiutare a rallentare i processi di invecchiamento, prematuro e decrepito, è essenziale che il corpo sia nutrito con cibi vitali a volontà, oltre a bere abbondante Acqua Distillata quotidianamente.

⁴Per permettere alle cellule del corpo di ottenere il loro nutrimento minerale, la via più veloce e più efficiente consiste nell'utilizzo di succhi di verdura cruda fresca e frutta. Non ho bisogno di esporre qui, sviluppando questo tema, la mia Terapia dei Succhi e Nutrizione, dal momento che ho sviluppato questa materia estensivamente e in gran dettaglio nei miei due libri FRESH VEGETABLE AND FRUIT JUICES, What's Missing In Your Body? e GUIDE TO DIET & SALAD.

⁵**Il fondamento della conoscenza è dato dalla lettura.
La saggezza deriva dal metterla in pratica.**

Un attento studio dei contenuti di questi testi, ne sono sicuro, se poi tradotto nella pratica, convincerà anche i più scettici che, se l'organismo umano necessita di un nutrimento ricco in minerali, l'enfasi dovrebbe essere posta dapprima e soprattutto sulla scelta del nutrimento adatto, in relazione ai bisogni del corpo.

⁶Il bisogno di soddisfare l'appetito è tutt'altra cosa. L'appetito è una voglia [forte desiderio] della mente, mentre la fame è la richiesta di nutrimento da parte delle cellule del corpo.

⁷**Coltiva la fame. Metti al bando gli appetiti.**



When you have learned to control your appetites and your cravings, and center your choice of food on what will regenerate and replenish your system, you will be giving the cells and tissues of your body the live mineral elements they need. They, in turn, will reward you with health, energy, vigor, vitality and a longer life. But you must keep your colon cleaned out. The accumulation of corruption in the colon does more damage than most people realize. ⁸

Puoi soddisfare il tuo appetito con qualunque cosa la tua voglia ti imponga.

In quel caso, il tipo e la natura dei minerali presenti in ciò che mangi e bevi è di poca importanza, se non te ne curi. Quando la soddisfazione è il risultato del mangiare e del bere ciò che è incompatibile col benessere del tuo corpo, significa che sei la vittima delle tue stesse voglie.

Sofferenze [acciacchi] di qualunque tipo che eventualmente ti dovessero affliggere e complicare l'esistenza, saranno più, non meno, il risultato del tipo di acqua e cibi che avrai consumato durante la tua vita.

⁸Quando avrai imparato a tenere a bada i tuoi appetiti e le tue voglie, e a focalizzare la tua scelta di cibo su ciò che può rigenerare e rifornire il tuo organismo, allora darai alle cellule e ai tessuti del tuo corpo gli elementi minerali viventi di cui hanno bisogno. Essi, in cambio, ti ricompenseranno con salute, energia, vigore, vitalità e una vita più lunga. Ma devi tenere pulito il tuo colon. L'accumulo di sostanze in decomposizione nel colon fa più danno di quanto la gente possa immaginare.



Chapter 5

NATURAL WATERS PLAGUE THE BLOODSTREAM

If you REALLY want to know the facts about the deposit of calcium, magnesium and other minerals in the veins and arteries of your body from using Natural Waters, you simply MUST know something about the blood and the blood vessels in your system. ¹

Without some factual knowledge on the subject what kind of an opinion can you form? How can you possibly determine whether YOU will use Natural Water – and suffer the consequences, – or use DISTILLED WATER and be safe? ²

The contents of your blood:

Your blood is composed of 78% by volume, of fluid, and 90%, yes, ninety percent, of the fluid is PURE DISTILLED WATER, (pure H_2O) 8% to 9% content is protein and less than 1% consists of substances which the blood has picked up in the course of its travels throughout your body. These substances consist of unusable minerals such as calcium, magnesium, etc., amino acids, fats, urea, uric acid, ammonia salts and many others. ³

¹ACQUE NATURALI, UNA PIAGA PER LA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA

Se vuoi VERAMENTE conoscere i fatti riguardo il depositarsi di calcio, magnesio e altri minerali nelle vene e nelle arterie del tuo corpo per aver usato Acque Naturali, tu DEVI semplicemente conoscere qualcosa circa il sangue e i vasi sanguigni nel tuo organismo.

²Senza una effettiva conoscenza in materia, che tipo di opinione ti puoi formare? Come puoi in alcun modo decidere se usare Acqua Naturale – e patirne le conseguenze, – o usare Acqua DISTILLATA e stare bene?

³I costituenti del tuo sangue:

Il tuo sangue si compone per il 78% del suo volume, di un fluido, e il 90%, sì, il novanta per cento, di quel fluido è PURA ACQUA DISTILLATA, (pura H_2O), dall'8% al 9% contiene proteine e meno dell'1% consiste di sostanze che il sangue ha raccolto nel corso delle sue scorribande attraverso il tuo corpo. Queste sostanze consistono in minerali inutilizzabili, come calcio, magnesio, ecc.. amminoacidi, grassi, urea, acido urico, sali di ammonio e molte altre.

You only have about 5 Quarts of blood in your system!

Your entire body contains only about 5 quarts of blood and each tiny drop of blood is composed of more than 3,000,000 blood cells. Every cell in your body is composed of millions of atoms of mineral elements. ⁴

Every drop of your blood flows through your heart more than 103,000 times every 24 hours. ⁵

The small total volume of 5 quarts of your blood, passing through your heart, will have equaled about 164,000,000 quarts of blood, equal to some 300,000,000 pounds of blood during a mere 70-year lifespan. ⁶

No pump in the world equals Your Heart!

No pumping mechanism was ever devised by man to do the work your heart does and to take the punishment that your heart gets, yet the size of your heart is only about the size of your clenched fist. It measures approximately 4 3/4 inches in length, 3 1/2 inches in width and is about 2 1/4 inches thick. It is given to you as a literal birthday present and is intended to last for centuries if it could only get the proper nourishment and attention. ⁷

⁴Tu hai solo 5 Litri circa di sangue nel tuo sistema!

In tutto il tuo corpo ci sono all'incirca 5 litri di sangue e ogni minuscola goccia di sangue si compone di più di 3ml di globuli rossi. Ogni cellula del tuo corpo è composta da milioni di atomi di elementi minerali.

⁵Ogni goccia del tuo sangue scorre attraverso il cuore più di 103.000 volte ogni 24 ore.

⁶Il piccolo volume totale di 5 litri di sangue, che attraversa il tuo cuore, sarà pari a circa 164 milioni di litri di sangue, equivalenti a quasi 300 milioni di libbre di sangue durante un'intera vita lunga 70 anni.

⁷Nessuna pompa al mondo uguaglia il tuo Cuore!

Nessun meccanismo di pompaggio fu mai escogitato dall'uomo per fare il lavoro che il tuo cuore fa e per ricevere la punizione che il tuo cuore ottiene in cambio, ancorché la dimensione del tuo cuore sia pari solamente, all'incirca, a quella del tuo pugno serrato. Misura approssimativamente 4 pollici e 3/4 in lunghezza, 3 e mezzo in larghezza ed è spesso circa 2 pollici e 1/4. Ti è stato dato come, letteralmente, un regalo di compleanno ed è stato progettato per durare secoli se solo ricevesse il corretto nutrimento e la corretta attenzione.



Chapter 6

MINERALS CAN ACCUMULATE DANGEROUSLY!

Will You drink 4500 gallons of Spring water?

With this fantastic picture about your heart and your blood, realize that a person drinking about two pints of Natural Water a day, besides other beverages, will have had more than 4,500 gallons of water pass through his body during the 70-year lifespan. ¹

Do You want 300 pounds of lime to pass through Your body?

The inorganic mineral elements which were contained in that water, and which the cells could not use, will have been deposited in the body, mostly in the veins, arteries, muscles and joints, and added all up, may have totalled between 200 and 300 pounds during the 70 years! These minerals would consist of the calcium (lime), magnesium, and other mineral elements. Naturally they did not all stay in the body. ²

Fortunately, most of these minerals were collected by the blood, lymph and water in the system, and passed out through the excretory channels. Who could ever tell how much of it remained in the veins and arteries, in the muscles and joints? Only premature old age and a crippled and afflicted body could give the answer. ³

¹I MINERALI POSSONO ACCUMULARSI PERICOLOSAMENTE!

Vuoi bere 4500 galloni di acqua di sorgente?

Con questa fantastica immagine del tuo cuore e del tuo sangue, comprendi che una persona bevendo circa due pinte (una pinta = 0,47 l) al giorno di Acqua Naturale, oltre ad altre bevande, avrà fatto passare più di 4500 galloni di acqua attraverso il suo corpo durante 70 anni di vita.

²**Vuoi che 300 libbre di calce [calcare] attraversino il tuo corpo?**

Gli elementi minerali inorganici che erano contenuti in quell'acqua, e che le cellule non sarebbero in grado di utilizzare, saranno stati depositati nel tuo corpo, per la maggior parte nelle vene, nelle arterie, nei muscoli e nelle articolazioni, e facendo la conta, ne potrai totalizzare da 200 a 300 libbre durante i tuoi 70 anni! Questi minerali potrebbero consistere in calcio (calce), magnesio, e altri elementi minerali. Naturalmente non saranno tutti rimasti nel corpo.

³Fortunatamente, la maggior parte di questi minerali sarà stata raccolta dal sangue, dalla linfa e

The “Father who had a stroke” maybe did!

Turn to the “father who had a stroke” on the first chapter of this book. Never forget that, but remember that millions of people are constantly drinking natural water, and continue to live. Will they die prematurely? ⁴

The largest artery in the body, the aorta, measures about one inch in diameter, but that is no criterion when you realize the size and number of the microscopic capillaries which are spread throughout the entire anatomy. ⁵

The tiny capillaries in your body form a network which, if spread out on the ground, would cover an area of about 1 ½ acres. That’s about 63,000 square feet. If all these tiny capillaries were placed end to end, they would make a microscopic tube about 60 miles in length. How many of these would get clogged up with the calcium, magnesium and other minerals in Natural Waters? ⁶

dell’acqua presenti nel sistema, per essere espulsi attraverso i canali escretori. Chi potrebbe mai dire quanto di tutto ciò rimane nelle vene, nelle arterie, nei muscoli e nelle giunture? Solo un prematuro invecchiamento e un corpo acciaccato e dolorante potrebbe darti la risposta.

⁴Il “Papà che ha avuto un infarto”, forse è accaduto!

Ritornando al discorso del “Papà che ha avuto un infarto” nel primo capitolo di questo libro. Non scordarlo mai, ma ricorda che milioni di persone stanno abitualmente bevendo acqua naturale, e continuano a vivere. Moriranno prematuramente?

⁵La più grande arteria del corpo, l’aorta, misura circa un pollice di diametro, ma capisci che quella non è la norma quando realizzi la dimensione e numero dei microscopici capillari diffusi ovunque nell’intera tua anatomia.

⁶I sottilissimi capillari nel corpo formano un intreccio che, se disteso su una superficie, ricoprirebbe un’area di circa un acro e mezzo. È circa 63.000 piedi quadrati. Se tutti questi capillari sottilissimi fossero messi in fila si produrrebbe un microscopico tubicino lungo all’incirca 60 miglia. Quanti di questi potrebbero venire intasati da calcio, magnesio e altri minerali presenti nelle Acque Naturali?



Chapter 7

DANGER FROM WATER – OLD AS THE HILLS

Do you for a moment think that the dangers of drinking Natural Waters is a present-day discovery, a fad? You are wrong!

Way back, in 1845 – that’s one hundred and twenty eight years ago as of this year, while I am typing this manuscript – Mr. Abel Haywood lectured, taught, preached, wrote and admonished people of the fatal dangers lurking in all Natural Waters. ¹

Life CAN be prolonged!

He wrote a dissertation on the subject, in England, in which he stated:

“Let it not be said that the life of man cannot be prolonged to many times the present period of his existence, because it is not so, . . . The common reasoning adopted by the world has been sufficient to bring ridicule, and even punishment and death, upon those who have ventured to propose anything out of the common path, even though it has ultimately been the source of great delight to the persecutors themselves.”

The following is extracted from Mr. Haywood’s booklet: (The headings are mine.) ²

¹IL PERICOLO DELL’ACQUA – VECCHIO COME IL MONDO

Pensi, per un istante, che i pericoli del bere Acque Naturali siano una scoperta dei nostri giorni, una moda? Sbagli!

Torniamo indietro, al 1845 - circa 128 anni fa da oggi, da quando sto scrivendo questo manoscritto - Mr. Abel Haywood tenne conferenze, insegnò, predicò, scrisse e ammonì la gente sul fatale pericolo in agguato in tutte le Acque Naturali.

²La vita PUÒ essere prolungata!

Egli scrisse una dissertazione sul tema, in Inghilterra, in cui dichiarava:

“Non è permesso dire che la vita dell’uomo non possa essere prolungata per molte volte l’attuale durata della sua esistenza, perchè non è così, . . . Il comune modo di ragionare universalmente adottato è stato sufficiente a coprire di ridicolo, e persino a punire o a uccidere, coloro che si sono avventurati a proporre qualcosa di diverso, al di fuori del percorso comune, e persino quantunque sia stato ultimamente fonte di grande diletto nei persecutori stessi.”

What makes people stiff

“The solid earthy matter which by gradual accumulation in the body brings on ossification, rigidity, decrepitude and death, is principally phosphate of lime, or bone matter, carbonate of lime, or common chalk; and sulphate lime, or Plaster of Paris, with occasionally magnesia and other earthy substances.”³

Old age stiffness begins in INFANCY!

“We have seen that a process of consolidation begins at the earliest period of existence, and continues without interruption until the body is changed from a comparatively fluid, elastic and energetic state, to a solid, earthy, rigid, inactive condition which terminates in death. That infancy, childhood, youth, manhood, old age, decrepitude, are but so many different conditions of the body between old age and youth, is the greater density, toughness and rigidity, and the greater proportion of calcareous earthy matter which enters into its composition.”⁴

Where does obstruction of the arteries come from?

“The question now arises: what is the source of the calcareous earthy matter which thus accumulates in the system? It seems to be regarded as an axiom that all the solids of the body are continually built up and renewed by the blood. If so, everything which these solids contain is derived from the blood: the solids contain phosphates and carbonate of lime which are therefore derived from the blood in which these earthy substances are invariably found.”⁵

Quanto segue è estratto da libretto di Mr. Haywood (I titolo sono i miei).

³**Che cosa rende rigide le persone?**

“La materia solida terrosa che con un accumularsi graduale nel corpo porta a ossificazione, rigidità, decrepitezza e morte, è principalmente fosfato di calcio, o sostanza ossea, carbonato di calcio, o comune gesso; e solfato di calcio, o Malta per Intonaco di Parigi, uniti occasionalmente a magnesia e altre sostanze terrose.”

⁴**La rigidità della vecchiaia ha inizio nell'INFANZIA!**

“Abbiamo visto che un processo di consolidamento inizia nei primissimi periodi dell'esistenza, e continua senza interruzione finchè il corpo passa da uno stato relativamente fluido, elastico e pieno di energia a una condizione di durezza, calcificazione, rigidità, inabilità che termina con la morte. Ci sono l'infanzia, l'adolescenza, la giovinezza, la maturità, la vecchiaia, la decrepitezza, ma le condizioni che maggiormente cambiano nel corpo, tra vecchiaia e infanzia, sono la maggior densità, durezza e rigidità, e una maggiore proporzione di materiale calcareo terroso che entra nella sua composizione.”

⁵**Da dove proviene ciò che ostruisce le arterie?**

“Ora sorge la domanda: qual'è l'origine del materiale calcareo inerte che così si accumula nel sistema? Sembra essere considerato un assioma che tutte le strutture solide del corpo siano di continuo costruite e rinnovate dal sangue. Se così fosse, ogni cosa che queste strutture incorporano è ricavata dal sangue: esse contengono fosfati e carbonati di calcio che sono perciò ricavati dal sangue in cui queste sostanze terrose sono invariabilmente trovate.”

Water contents frightful to contemplate!

“Spring water contains an amount of earthy ingredients which is fearful to contemplate. It has been calculated that water of an average quality contains so much carbonate and other compounds of lime, that a person drinking an average quantity each day will, in 40 years, have taken as much into his body as would form a pillar of solid chalk or marble as large as a good sized man.”⁶

Enough minerals in Water to choke-up the body.

“So great is the amount of lime in spring water, that the quantity taken daily would alone be sufficient to choke up the system so as to bring on decrepitude and death long before we arrived at 20 years of age, were it not for the kidneys and other secreting organs throwing it off in considerable quantities.”⁷

Only a Portion of Water-minerals retained in body.

“These organs, however, only discharge a portion of this matter; for instance, supposing 10 parts to be taken during a day, 8 or 9 may be thrown out, and one or two lost somewhere in the body.”⁸

Enfeebled rigidity is progressive.

“This process continuing day after day and year after year, the solid matter at length accumulates until the activity and flexibility of childhood becomes lost in the enfeebled rigidity of what is then called (though very erroneously) “old age”. ”⁹

⁶Il contenuto dell'acqua fa spavento a guardarlo!

“L'acqua di sorgente contiene un ammontare di ingredienti terrosi che è spaventoso a contemplarlo. È stato calcolato che l'acqua di media qualità contiene così tanto carbonato e altri composti del calcio, che una persona che ne beva una quantità media ogni giorno, in 40 anni, ne avrà ricevuti in così grande quantità nel suo corpo che potrebbero formare una colonna di solido gesso o marmo, grande quanto un uomo ben piantato.”

⁷Abbastanza minerali nell'acqua da pietrificare il corpo.

“È così grande il contenuto di calcio nell'acqua di sorgente, che la quantità assunta giornalmente sarebbe sufficiente da sola a saturare il sistema così da portarlo a decrepitezza e morte molto tempo prima di arrivare ai 20 anni di età, se non fosse che i reni e altri organi di escrezione ne espellono in quantità considerevoli.”

⁸Solo una parte dei minerali presenti nell'acqua è trattenuta nel corpo.

“Questi organi, comunque, espellono solamente una porzione di questo materiale; per esempio, supponendo che 10 parti siano assunte durante il giorno, 8 o 9 possono essere eliminate e una o due si perdono da qualche parte nel corpo”.

⁹La rigidità invalidante è progressiva.

“Continuando questo processo, giorno dopo giorno e anno dopo anno, il materiale solido per lungo tempo si accumula fino a che la mobilità e la flessibilità della fanciullezza sono perdute in cambio della invalidante rigidità di ciò che è chiamato (sebbene molto erroneamente) “vecchiaia”.

Calcium in pans and kettle!

“A familiar instance of earthy deposition and incrustation from water is observed in a common kettle or steam boiler. Every housewife knows that a vessel which is in constant use will soon become “furred-up”, or plastered on the bottom and sides with a hard stony substance, 4 and 5 pounds in weight of this matter have been known to collect in 12 months.”¹⁰

Steam leaves Minerals behind – in kettle!

“Do not be misled by thinking that because so much lime is found in a teakettle, the water remaining after boiling it is therefore free from lime. It is true that boiling water does cause a little carbonate of lime to precipitate, but the bulk of the sediment is left from that portion of the water ONLY which is driven off by steam, or has boiled away.”¹¹

Filtering the Water is useless.

“Filtering it is also of no use, for this only removes what may be floating or mechanically mixed with the water, whereas the earthy matter here spoken of is held in solution.”¹²

Clear, transparent Water is full of Minerals!

“Spring water, clear and transparent as it may appear, is nevertheless charged with a considerable amount of solid choking-up matter and is therefore unfit or at least not the best suited for internal use.”

¹⁰**Il calcio nelle pentole e nel bollitore!**

“Un comune esempio di depositi calcarei e incrostazioni dovuti all’acqua si osserva in un semplice bollitore o in una caldaia per produrre vapore. Ogni casalinga sa che un recipiente che si usa abitualmente diventerà presto “coperto di incrostazioni” ossia ricoperto sul fondo e ai lati da una sostanza minerale dura; si sa che si possono raccogliere tra le 4 e le 5 libbre in peso di questo materiale in 12 mesi.”

¹¹**Il vapore si lascia dietro i minerali – nel bollitore!**

“Non farti trarre in inganno pensando che, poichè una così grande quantità di calcare si ritrova nel bollitore per il te, l’acqua che rimane dopo averla bollita sia perciò priva di calcare. È vero che bollendo l’acqua un po’ di carbonato di calcio precipita, ma il grosso dei sedimenti è lasciato SOLO da quella parte di acqua che è spinta fuori dal vapore, o è evaporata.”

¹²**Filtrare l’acqua non serve a niente.**

“Anche il filtrala è di nessuna utilità, poichè ci serve solo a rimuovere ciò che galleggia o è meccanicamente mescolato all’acqua, mentre il materiale calcareo, di cui si sta parlando qui, rimane disciolto in soluzione.”



Note: The foregoing is quoted from a booklet which Mr. Abel Haywood published in England in 1845. The complete text you will find in my book VIBRANT HEALTH, The Possible Dream. ¹³

¹³ **L'acqua chiara, trasparente, trabocca di Minerali!**

“L'acqua di sorgente, pulita e trasparente come può apparire, è nondimeno carica di un considerevole quantitativo di materiale solido incrostante e perciò non è potabile o quanto meno non è ciò che di meglio si adatti all'uso interno.”

Nota: Le citazioni sono tratte dal libretto che Mr. Abel Haywood pubblicò in Inghilterra nel 1845. Il testo completo lo puoi trovare nel mio libro VIBRANT HEALTH, The Possible Dream.



Chapter 8

COMPARE THE PAST TO THE PRESENT

If the water problem was as bad as that, way back over 128 years ago, what would Mr. Haywood have to say about our vexing water problems of this day and generation?

They had no chlorination problem in those days, nor were they plagued with the matter of fluoridation.

The industry, as recently as one century ago, was not faced with the colossal waste disposal vexation which faces our present civilization. ¹

Today's griefs.

It is bad enough, today, to be afflicted with the specter of progressively calcified arteries which expunged thousands upon thousands in past generations. The addition of poisonous substances to the water is really an inexcusable lack of intelligence and foresight. To kill germs, virus and bacteria is one thing, but to slowly destroy a people by the use of poisonous pesticides is inexcusable. ²

¹CONFRONTA PASSATO E PRESENTE

Se il problema dell'acqua era tanto grave già allora, tornando indietro ad oltre 128 anni fa, che cosa avrebbe avuto da dire Mr. Haywood dei problemi relativi all'acqua che assillano di questi tempi la nostra generazione?

Loro non avevano il problema della clorazione dell'acqua a quei tempi, nè erano afflitti dalla piaga della fluorizzazione delle acque.

L'industria, tanto di recente quanto un secolo fa, non si era dovuta confrontare con la colossale seccatura dello smaltimento dei rifiuti con cui deve fare i conti la civiltà moderna.

²I guai di oggi.

Sarebbe già abbastanza negativo, oggi, essere afflitti dallo spettro di una progressiva calcificazione delle arterie che nelle passate generazioni ne ha tolti di mezzo a centinaia di migliaia. L'aggiunta di sostanze velenose all'acqua è davvero una inescusabile mancanza di intelligenza e lungimiranza. Uccidere germi, virus e batteri è una cosa, ma distruggere lentamente un popolo con l'uso di velenosi pesticidi è inescusabile.

Know what you drink.

Once water has been saturated with these noxious (if not lethal) ingredients, people who have been misinformed will drink and prepare food with it, altogether oblivious of the eventual effect on their health and lifespan. ³

It seems useless to try to help people who won't be helped!

There are two areas of education which are profoundly effective, as a rule. One area is to visit Old People's Homes and Sanitaria. It is truly heartbreaking to see how people have let themselves deteriorate without ever, through their whole life, realizing that they were eating their way and drinking their progression into premature decrepitude and uselessness, to say nothing of an improvident demise.

Can people be taught a lesson from these examples of human waste?

The other area for deep educational enlightenment is the study of middle-aged people lying on the table of a Mortician, waiting for the Coroner to give his verdict. Look at the vast number of obituaries of people who killed themselves through lack of knowledge of fundamental principles of nutrition, waste evacuation and control of emotions.

I have seen and studied hundreds of such people and I have learned MY lesson! ⁴

³**Sappi ciò che bevi.**

Una volta che l'acqua sia stata saturata con questi composti nocivi (se non letali), la gente, a cui sono state date informazioni fuorvianti, la berrà e preparerà i cibi con essa, completamente ignara degli eventuali effetti sulla propria salute e durata della vita.

⁴**Sembra inutile provare ad aiutare le persone che non vogliono essere aiutate!**

Ci sono due sistemi per educare che sono profondamente efficaci, generalmente. Il primo consiste nel visitare le case di riposo per vecchi e i Sanatori. È davvero straziante vedere quante persone hanno lasciato che i loro corpi si deteriorassero senza mai, durante l'intera loro vita, realizzare che mangiando e bevendo a quel modo stavano avanzando verso una prematura decadenza fisica e invalidità, per non dire nulla circa una prematura dipartita.

Possono le persone imparare la lezione da questi esempi di spreco della vita umana?

L'altra via profondamente illuminante a fini didattici, è lo studio delle persone di mezza età che giacciono sul tavolo dell'obitorio, in attesa che il Medico Legale pronunci il suo verdetto. Osserva il gran numero di necrologi di persone che si sono ammazzate per la mancanza di conoscenza dei principi fondamentali della nutrizione, dell'evacuazione dei rifiuti e del controllo delle emozioni.

Ho visto e studiato centinaia di queste persone e io ho imparato la MIA lezione!

Chapter 9

SOFT DRINKS?

What's wrong with Soft Drinks?

Supposing you knew that Soft Drinks could cause your brain to disintegrate, would you drink them? ¹

More than a million children today are afflicted with cerebral lesions and other afflictions caused by Soft Drinks!

This is not a wild assertion. This is a very important discovery which has been made by Medical Research.

By drinking beverages and eating foods which have been artificially colored and flavored, millions of school children are TODAY suffering serious ailments. These disturbances have been diagnosed as cerebral lesions, that is injury to the brain that causes sudden discharge of excessive nervous energy.

This disturbance results in difficulty to concentrate, in reading and in spelling. It also causes strange compulsive aggressive behavior. ²

¹BIBITE ANALCOLICHE?

Cosa c'è di sbagliato nei Soft Drinks?

Supponendo tu sappia che i Soft Drinks potrebbero causare lo spapolamento del tuo cervello, li berresti?

²**Più di un milione di bambini oggi è affetto da lesioni cerebrali e altre patologie causate dai Soft Drinks!**

Questa non è una affermazione a vanvera [una sparata]. Questa è una scoperta molto importante che è stata fatta dalla Ricerca Medica.

Assumendo bevande e mangiando cibi che siano stati artificialmente colorati e aromatizzati [insaporiti], milioni di scolari OGGI soffrono per disturbi molto seri. Questi disordini sono stati diagnosticati quali lesioni cerebrali, che è un'offesa al cervello che causa improvvisi rilasci di energia nervosa in eccesso.

Questo disordine si traduce in difficoltà a concentrarsi, nel leggere e nel parlare. Può anche causare inspiegabili comportamenti aggressivi compulsivi.

The affliction disappears when drinks and foods artificially colored and flavored are strictly eliminated from the diet.

When children, under strict supervision, have been deprived of Soft Drinks and of all foods with artificial additives of color and flavor, the children in many cases became normal within a matter of about three weeks. On the other hand, after the ailment was conquered, it would immediately return within a matter of hours if as much as a sip or one morsel of artificially colored or flavored product was indulged in.

This problem is tremendously serious and every parent should be alerted to it. It is proof of the hazard and danger of using artificially colored and flavored products. It is usually children of normal or outstanding intelligence who are afflicted by this peril. ³

Adults also affected – eventually.

Adult office and factory workers consistently drinking Soft Drinks are also liable to be afflicted with similar brain or cerebral lesions.

They feel a “lift” while imbibing these and even for a short while after, but such an uplift is elusive and evanescent, the letdown resulting in fatigue, poor concentration, and frequently headaches. ⁴

Distilled Water is always beneficial.

In the absence of fresh raw vegetable and fruit juices, there is no better and healthier thirst quencher than Distilled Water. Thirst is thus quenched and satisfied with greater benefit and effectiveness. ⁵

³**Il disturbo scompare quando le bibite e gli alimenti colorati e insaporiti artificialmente sono rigidamente banditi dalla dieta.**

Quando i bambini, sotto stretto controllo, siano stati privati dei Soft Drinks e altri cibi che contengono additivi artificiali per migliorare colore e gusto, i bambini in molti casi tornano normali nel giro di circa tre settimane. D’altro canto, dopo che il disturbo sia stato vinto, potrebbe immediatamente ritornare nel giro di qualche ora se si indulge nel prendere appena un sorso o un boccone di un prodotto colorato o insaporito artificialmente.

Questo problema è tremendamente serio e ogni genitore dovrebbe esserne messo in guardia. È la prova del rischio e del pericolo dell’uso di prodotti artificialmente elaborati, colorati o insaporiti. Di solito sono i bambini di intelligenza normale o eccezionale a essere minacciati da questo pericolo.

⁴**Gli adulti ne sono pure interessati – eventualmente.**

Gli adulti, impiegati e operai, che bevono in continuazione Soft Drinks sono anch’essi esposti al rischio di lesioni simili al cervello.

Quando ingurgitano questi prodotti, sentono una “carica” persino a distanza di un certo tempo, ma tale stimolo è illusorio ed evanescente; la ricaduta che ne consegue consiste in stanchezza, poca concentrazione e frequenti mal di testa.

⁵**L’Acqua Distillata è sempre benefica.**

In assenza di succhi di verdura cruda fresca e di frutta, non c’è niente di meglio e di più salutare per placare la sete dell’Acqua Distillata. La sete è perciò placata e soddisfatta con il più grande beneficio e grande efficacia.

Don't overlook the danger from the calcium in the water in Soft Drinks.

While the calcium and other mineral elements present in the water of Soft Drinks may cause afflictions by obstructing the blood vessels, the ingredients used in the conversion of water into Brand Name products is far more insidious. Such ingredients in the form of artificial flavoring and coloring act much sooner than would the calcium in clogging up the system, because of their effect on the chemistry of the body. ⁶

What are these extraneous Ingredients?

Sugar is one of the most harmful ingredients used in the manufacture of Soft Drinks.

The public has been led to develop a "sweet tooth" and a taste for sugar. Consequently, in order to make the Soft Drinks saleable the manufacturers have established a standard for taste which will appeal to people of all ages, irrespective of the consequences. ⁷

What's harmful about sugar?

What a question to ask! I thought EVERYBODY knew that sugar causes irritation and weakening of the mucous membranes of the body and robs teeth, bones and blood of a great percentage of their minerals. Inflammatory diseases of the breathing and digestive organs result from the use of white and brown sugar. Diseases of the throat, nose, chest and of the skin are frequently due to the use of white and brown sugar.

When the human body is overloaded with such sugar and sugar mixtures, both in solid and in liquid form, the vitality of the body cells is afflicted and this may cause swellings and mucous discharges. Inflammatory diseases increase and are intensified in direct proportion to the amount of sugar used.

Appendicitis has to a large extent been caused by the excessive use of sugar sweetened products.

Diabetes and cancer have been traced to the excessive use of sugar, and so has poliomyelitis, an inflammation of the grey matter of the spinal cord, which causes painful crippling of the body.

⁶Non sottovalutare il pericolo del calcio nell'acqua nei Soft Drinks.

Se il calcio e altri elementi minerali presenti nell'acqua dei Soft Drinks possono causare disturbi ostruendo i vasi sanguigni, gli ingredienti impiegati nel convertire l'acqua in certi prodotti di marca sono di gran lunga più insidiosi.

Taluni ingredienti, sotto forma di coloranti e aromi artificiali, agiscono molto più rapidamente di quanto faccia il calcio nell'intasare [pietrificare] l'organismo, a causa dei loro effetti sulla chimica del corpo.

⁷Quali sono questi ingredienti estranei [artificiali]?

Lo zucchero è uno tra i più dannosi ingredienti, utilizzato nella produzione di Soft Drink.

Si è lasciato che i consumatori diventassero "ghiotti di dolciumi", che sviluppassero il gusto per lo zucchero. Conseguentemente, per rendere smerciabili i Soft Drinks, i produttori hanno fissato uno standard in fatto di gusto, in grado di attrarre la gente di ogni età, noncurante dalle conseguenze.

All this is, in my opinion, a good and sufficient reason for classifying sugar as harmful. More about sugar presently. ⁸

Do the labels on bottles and packages mean anything to you? Do you check the labels to see what you are buying?

Have you and your children been buying Soft Drinks in bottles or cans? Have you and your children bought those 10 cent and 25 cent envelopes to the contents of which you need only to add water to make a Soft Drink? Did you read the labels? ⁹

If the labels were marked POISON, would you buy them?

Did you ever analyze the word POISON? Here is what it means, ponder over its broad interpretation: *Any agent which, introduced into the organism may chemically produce an injurious or deadly effect. That which taints or destroys purity, to exert a baneful influence, to corrupt.* Remember this about every purchase you and your children make, of food of any and every kind, and you will not be too far wrong. Train your children to read labels. ¹⁰

⁸Cosa c'è di dannoso nello zucchero?

Che domanada da fare! Pensavo che TUTTI sapessero che lo zucchero causa irritazione e indebolimento delle membrane mucose del corpo e sottrae a denti, ossa e sangue una gran percentuale del loro contenuto di minerali. Malattie infiammatorie degli organi della respirazione e della digestione derivano dall'uso di zucchero bianco o scuro. Malattie della gola, del naso, del petto, della pelle sono frequentemente dovute all'uso di zucchero, bianco o scuro.

Quando il corpo umano è sovraccaricato di zucchero di questo tipo o miscele a base zucchero, sia in forma solida che liquida, la vitalità delle cellule del corpo ne risente e questo può causare gonfiori e eruzioni nelle mucose. I disturbi infiammatori aumentano e si intensificano in proporzione diretta all'ammontare dello zucchero impiegato.

L'appendicite è causata in larga misura da un eccessivo utilizzo di prodotti dolcificati con lo zucchero.

La causa del diabete e del cancro è stata rintracciata nell'eccessivo uso di zucchero, e così anche per la poliomielite, un'inflammatione della massa grigia del midollo osseo, che causa una dolorosa paralisi del corpo.

Tutto ciò, secondo me, è una ragione valida e sufficiente per classificare lo zucchero come nocivo. Ancor di più lo zucchero prodotto oggi.

⁹Le etichette su bottiglie e confezioni significano qualcosa per te?

Controlli le etichette per vedere che cosa stai comprando?

Tu e i tuoi bambini avete mai comprato Soft Drinks in bottiglie o in lattine? Tu e i tuoi bambini avete mai comprato quelle bustine da 10 o 25 cent al contenuto delle quali si deve solo aggiungere dell'acqua per preparare i Soft Drinks? Hai letto le etichette?

¹⁰Se su quelle etichette ci fosse stampato VELENO, li compreresti?

Hai mai riflettuto sul significato della parola VELENO? Ecco cosa significa, secondo la più diffusa interpretazione: *"Ogni agente che, introdotto nell'organismo può, reagendo chimicamente, produrre un effetto nocivo o mortale. Ciò che contamina e distrugge la purezza, per esercitare un influsso malefico, per corrompere."* Ricordati questo ad ogni acquisto che tu e i tuoi figli farete, di ogni cibo di qualunque tipo, e non cadere ancora in errore. Insegna ai tuoi bambini a leggere le etichette.



What are the objectionable ingredients in artificial drinks and foods?

It is incredible but true that more than 80%, that's right, more than eighty percent of the manufactured beverages and foods sold in markets and stores are compounded from chemicals using artificial colors and flavors to make them saleable.

While the human body can take a great deal of punishment and survive, it is nevertheless a very delicate organism created to be fed and maintained according to certain natural and physiological laws. When the body is properly cared for according to these laws we can expect Vibrant Health and a long and comfortable life.

When human nature allows the human element of appetite to control the individual and a person indulges in beverages and foods which are not compatible with these natural and physiological laws, the natural sequence is pain, sickness, disease and a premature old age.

We are learning from these pages, what the hazard is likely to be when we drink Natural waters which contain inorganic calcium and may eventually clog up veins and arteries.

There is a far greater hazard, in fact there is the actual danger, when chemically concocted foods and beverages are used, that a chemical reaction may cause serious disturbances in the body. The greatest danger is when the brain area is afflicted by the chemical constituents of such drinks. ¹¹

The following is a partial list of artificial ingredients copied from some bottles, cans, envelopes and packages on market shelves:

Aniline Dyes: You will rarely find aniline dyes mentioned by their names. They are generally classified as "artificial coloring". Some of these dyes are very acidic and you should know at least some of the worst. While such dyes affect the body adversely, their

¹¹**Quali sono gli ingredienti discutibili nel cibo e nelle bibite artificiali?**

È incredibile ma la verità è che più dell'80%, è corretto, più dell'ottanta per cento delle bevande e dei cibi prodotti e venduti nei negozi e nei supermercati sono addizionati con prodotti chimici per conferire artificialmente loro un colore e un sapore che li renda smerciabili.

Sebbene il corpo umano possa sopportare una gran quantità di offese e sopravvivere, è tuttavia un organismo molto delicato creato per essere alimentato e conservato secondo certe leggi della natura e della fisiologia. Quando il corpo è curato nel rispetto di queste leggi, ci possiamo aspettare una SALUTE VIBRANTE e una lunga e piacevole vita.

Quando la natura umana permette all'appetito di controllare l'individuo e la persona indulge nel consumo di bevande e cibi che non sono compatibili con queste leggi naturali e fisiologiche, la naturale conseguenza è sofferenza, malessere, malattia e invecchiamento precoce.

Stiamo imparando da queste pagine, quale forte rischio è probabile ci sia quando beviamo acque naturali che contengono calcio inorganico e possono eventualmente ostruire vene e arterie.

C'è un rischio di gran lunga maggiore, infatti c'è il pericolo immediato, quando si utilizzano cibi e bevande addizionati con prodotti chimici, che una reazione chimica possa causare seri disturbi nel corpo. Il più grande pericolo si ha quando è l'area del cervello ad essere attaccata dai costituenti chimici di certe bevande.

reaction may vary in different types of people. ¹²

AMARANTH (red), BORDEAUX (brown), ORANGE (yellow) and PONCEAU (scarlet) are all derived from compounding nitrogen and benzene. Benzene is obtained from the distillation of coal. It is used as a motor fuel, as a solvent for resins, rubber, etc., and in the manufacture of dyes. It is an ingredient in coloring beverages. As chemical compounds these dyes are harmful because they afflict the nerve system and the cerebrospinal fluid. ¹³

GUINEA GREEN (dark green) is a dye obtained by the reaction of chloroform with benzene and aluminum chloride. Chloroform has a sweetish taste. It is used as an anesthetic to put people to sleep. It produces violent gastroenteritis (inflammation of the bowel and of the stomach) and complete unconsciousness when taken alone internally. Aluminum chloride is derived from heating aluminum with chlorine. It is used in oil refineries for "cracking" oils. The effect of aluminum on the body manifests in neuralgia, loss of energy, constipation, skin troubles, nausea, loss of appetite and many other afflictions. ¹⁴

NAPHTHOL (yellow) is compounded by nitrogen and benzene extracted from coal and is a coal tar product. It is used in the manufacture of dyes. Coal tar products can have very serious and harmful effects on the system, Cancer is just one of the hazards. ¹⁵

TARTRAZINE (yellow) is obtained by the action of acetylene on diazo-methane, producing a poisonous chemical which is nevertheless used as a coloring agent in beverages and foods. This word "poisonous" should warn and alert you. ¹⁶

Whenever you read "ARTIFICIAL COLORING" on a label there is no indication whatever which dyes are used for this purpose. It could be any one or a combination of

¹²**Quella che segue è una lista parziale di ingredienti artificiali copiata da bottiglie, lattine, bustine e confezioni sugli scaffali dei negozi:**

Coloranti all'Anilina: raramente troverai i coloranti all'anilina menzionati coi rispettivi nomi. Sono generalmente classificati come "coloranti artificiali". Alcuni di questi coloranti sono molto acidi e dovresti conoscerne almeno alcuni tra i peggiori. Sebbene tali coloranti abbiano un impatto dannoso sul corpo, la reazione che producono varia secondo i differenti tipi di persone.

¹³AMARANTO (rosso), BOREAUX (marrone), ARANCIO (giallo) e LILLA (viola) sono derivati dal combinare azoto e benzene. Il Benzene si ottiene dalla distillazione del carbone. È utilizzato come carburante per motori, come solvente per resine, gomma, ecc. e nella produzione di coloranti. È un ingrediente nelle bibite colorate. Come tutti i composti chimici, questi coloranti sono pericolosi perchè vanno a colpire il sistema nervoso e il fluido cerebrospinale.

¹⁴VERDE GUINEA (verde scuro) è un colorante ottenuto dalla reazione di cloroformio con benzene e cloruro di alluminio. Il cloroformio ha un gusto dolciastro. È utilizzato come anestetico per fare addormentare le persone. Causa violenta gastroenteriti (infiammazione dell'intestino e dello stomaco) e completa perdita di coscienza quando ingerito da solo. Il cloruro di alluminio si ottiene dal riscaldare alluminio e cloro. È utilizzato nelle raffinerie di petrolio per il "cracking" del petrolio. L'effetto dell'alluminio sul corpo si manifesta in nevralgia, perdita di energia, costipazione, disturbi della pelle, nausea, perdita di appetito e molti altri disturbi.

¹⁵NAFTOLO (giallo) è composto di azoto e benzene estratto dal carbone ed un prodotto del catrame di carbone. È impiegato nella produzione di coloranti. I prodotti del catrame di carbone hanno effetti molto seri e molto pericolosi sul sistema; il cancro è proprio uno dei rischi.

¹⁶TARTRAZINA (giallo) ottenuto dalla reazione dell'acetilene su diazo-metano, che produce un composto chimico velenoso che nondimeno è usato come agente colorante in cibi e bibite. La parola "velenoso" ti dovrebbe allarmare e renderti vigile.



these.¹⁷

Artificial Flavors:

As is the case with the use of artificial colors, there are innumerable substances used to give beverages and foods or whatever the product, a flavor as nearly as possible to that of the fruit or flavor they try to imitate. The product may not have been within miles of the fruit imitated, so artificial compounds are added to make the product palatable. The following are some examples of what is used:¹⁸

CARAMEL is obtained by heating sugar to more than 350° F, or molasses or glucose, with ammonia. Besides using caramel as a red-yellow coloring agent, it adds a sugary zest to the flavor. The use of caramel tends to throw the blood out of balance, causing heart trouble which is intensified by the presence of ammonia. When used in excessive amounts it can cause mental and other disorders, particularly in children.¹⁹

CITRIC ACID is present in live organic form in citrus fruits, in which state it is beneficial as an alkalizing beverage. When citric acid is made chemically, however, and used in Soft Drinks, it increases the negative acidity of the system. If the organic citric acid were used in Soft Drinks it would make the price almost prohibitive, whereas if it is made chemically its cost would be considerably cheaper. Such chemical citric acid can cause canker sores in the mouth and even ulcers in the duodenum.²⁰

Would you enjoy some Mexican Lice in your Soft Drink?

COCHINEAL is a dye consisting of the dried bodies of LICE which feed on cacti in Mexico and other parts of Central and South America. Special cacti are extensively cultivated for the express purpose of propagating the Cochineal lice. The female louse is gathered

¹⁷Ogni volta che leggi "COLORANTI ARTIFICIALI" su un'etichetta, non c'è alcuna indicazione di quali coloranti siano stati impiegati a quello scopo. Ce ne potrebbe essere uno solo o una combinazione di questi.

¹⁸**Aromi Artificiali:**

Come nel caso dell'uso di coloranti artificiali, ci sono innumerevoli sostanze chimiche impiegate per dare a bevande e cibi o a qualunque altro prodotto, un sapore tanto più simile possibile a quello della frutta o al gusto che essi tentano di imitare. Il prodotto non ha nulla a che vedere con la frutta che imita, così i composti artificiali sono aggiunti per rendere il prodotto gradevole al palato. I seguenti sono alcuni esempi di ciò che è usato:

¹⁹Il CARAMELLO è ottenuto riscaldando lo zucchero a 350° F, o la melassa o il glucosio, con ammoniaca. Oltre all'uso del caramello come agente colorante rosso-giallo, esso aggiunge al gusto una sfumatura zuckerina. L'uso di caramello tende a 'sbilanciare' il sangue, causando problemi di cuore, che sono intensificati dalla presenza di ammoniaca. Quando usato in eccesso, può causare disordini mentali e di altro tipo, particolarmente nei bambini.

²⁰L'ACIDO CITRICO è presente in forma organica vivente negli agrumi, stato nel quale fa bene come una bevanda alcalinizzante. Quando l'acido citrico è prodotto chimicamente, comunque, ed è impiegato nei Soft Drinks, aumenta la negativa acidità del sistema. Se l'acido citrico organico fosse utilizzato nei Soft Drinks ne renderebbe il prezzo quasi proibitivo, mentre se è fabbricato chimicamente il suo costo sarebbe considerevolmente più a buon mercato. Un acido citrico chimico di tal genere può causare piaghe cancerose in bocca e persino ulcere nel duodeno.



and killed by heat, then dried and pulverized. It yields a bright Castillian red. It is rarely if ever mentioned as Cochineal but may find its way in almost any product as “artificial coloring”. It is also known as QUILLAJA. ²¹

Cola Drinks. Facts which imbibers should know!

COCA is a South American and African nut containing 2% caffeine, theobromine and tannin. It is analogous to coffee. In normal doses it stimulates the brain causing nervous restlessness and wakefulness. In larger doses it produces insomnia, paralysis of the heart muscles, convulsions, delirium, and other afflictions. ²²

COLA is a plant grown throughout South America and in India. It is the derivative of cocaine, causing stimulation of the brain, resulting in normal sex desires being inhibited, it increases heart action and the irritability of the nerves, followed by mental, moral and muscular depression. It deadens the sensation of hunger and thirst temporarily but greatly increases these when the effects wear off. It gives a temporary sense of hilarity and well-being. Eventually the individual may look haggard and worn-out. ²³

CORN STARCH is the product of milling corn with a final washing in caustic soda. In the process, the hull and the germ (the germ is the living substance, the embryo or life of the seeds in plants) are removed. It is then steeped in a solution of sulphuric dioxide gas to prevent fermentation.

The oil is then extracted and the residue of the germ is made into cakes for fattening cattle and sheep. The starch granules, in their coarse state, are used as cattle feed while the rest of the granules which form a white flour are cleaned with caustic soda and sold for human consumption. Corn starch appears smooth, fluffy and white but carries with it a most noxious odor that flows quite liberally from this highly caustic substance. As you probably know, caustic soda is commonly used in bleaching, making soap and refining industrial oils. The digestion of Corn Starch has no constructive purpose while, on the other hand, whether used as a starch or in beverages, it tends to clog up the fine filtering

²¹**Ti piacerebbero molto dei Pidocchi Messicani nel tuo Soft Drink?**

La COCCINIGLIA (DEI CACTUS) è un colorante che si ricava dai corpi essiccati di pidocchi che vivono sui cactus in Messico e in altre parti del centro e sud america. Speciali cactus sono estensivamente coltivati con l'intento proprio di favorire la proliferazione di questi pidocchi Cocciniglia. La femmina del pidocchio è raccolta, uccisa col calore, poi essicata e polverizzata. Se ne ricava un vivace rosso Castigliano. È raro che sia menzionata come Cocciniglia ma puoi trovarne tracce in quasi ogni prodotto del tipo “colorato artificialmente”. È anche conosciuto come *quillaja*.

²²**Bibite a base di Cola. Fatti che i bevitori dovrebbero conoscere!**

La COCA è una noce del Sud America e dell'Africa che contiene il 2% di caffeina, theobromina e tannino. È simile al caffè. A dosi normali stimola il cervello causando irrequietezza nervosa e mancanza di sonno. A dosi maggiori produce insonnia, paralisi dei muscoli cardiaci, convulsioni, delirio e altri disturbi.

²³La COLA è una pianta attecchita in tutto il Sud America e in India. È un derivato della cocaina, che causa eccitazione del cervello, in conseguenza i normali desideri sessuali sono inibiti, incrementa l'attività del cuore e l'irritabilità dei nervi, seguita da depressione mentale, morale e muscolare. Attenua momentaneamente la sensazione di fame e sete ma le incrementa di molto quando i suoi effetti svaniscono. Da un temporaneo stato di euforia e benessere. Eventualmente il soggetto può apparire stanco [sciupato] e logoro [sfinito].



tissues of the connective tissues, veins and arteries. ²⁴

CORN SYRUP is a transparent thick glucose obtained from corn starch by heating the starch with acids which prevents its crystallizing. It is used as a cheap sweetening agent. Corn syrup quickly turns into alcohol in the digestive system and may have the tendency to dissolve fat soluble Vitamins in the body. It also has the tendency to interfere with the functions of the pancreas, particularly if there is a tendency to diabetes. ²⁵

DEXTROSE is a natural sugar present in animal and plant tissues, but DEXTRIN is made commercially by the decomposition of starch by the action of acids. Mixed with iodine it yields a red color. It is used in the manufacture of adhesives, for sizing, as a substitute for gums, in making Soft Drinks, and in beer. Obviously such a product can readily cause many types of ailments and physical and mental disturbances when their end product in digestion reaches the brain area, and interferes with the normal functions of the nerves and muscles and of the cerebrospinal fluid. ²⁶

GLUCOSE occurs in the digestion of carbohydrates, in Nature, but commercially it is made by heating starch (mainly corn starch) with acid in order to make a cheap corn syrup used in Soft Drinks. ²⁷

POTASSIUM CHLORIDE occurs in animal and plant fluids but when used in industry it is made commercially as a fertilizer and for use in Soft Drinks. ²⁸

POTASSIUM PHOSPHATE is an acid component for fertilizers and is used in Soft

²⁴L'AMIDO DI GRANTURCO è il prodotto della macinazione del frumento con un bagno finale nella soda caustica. Durante il processo, la pula e il germe (il germe è la sostanza vivente, l'embrione della vita nei semi delle piante) sono rimossi. Viene poi immerso in una soluzione di biossido di zolfo per prevenire la fermentazione.

L'olio è poi estratto e il residuo del germe è mescolato al 'pastone' per ingrassare il bestiame e le pecore. I granuli di amido, allo stato grezzo, trovano impiego come pasto per il bestiame mentre il resto dei granuli che forma una bianca farina è purificato con soda caustica e venduto per il consumo umano. L'amido di mais appare liscio, soffice e bianco ma si porta dietro un odore molto sgradevole che si sprigiona molto intensamente da questa sostanza altamente caustica. Come probabilmente saprai, la soda caustica è comunemente usata nell'imbianchimento [ind. tessile], per fare il sapone e per raffinare gli olii industriali. La digestione dell'amido di mais non è di alcuna utilità mentre, d'altro canto, come amido e nelle bevande tende a ostruire le fini membrane di filtraggio di tessuti connettivi, vene e arterie.

²⁵Lo SCIROPPO DI MAIS è un glucosio denso trasparente ottenuto dall'amido di mais riscaldando l'amido assieme ad acidi che ne prevengano la cristallizzazione. È impiegato come agente dolcificante poco costoso. Lo sciroppo di mais si trasforma velocemente in alcool nel sistema digestivo e può avere la tendenza a dissolvere nel corpo le vitamine liposolubili. Tende anche ad interferire con le funzioni del pancreas, in particolare se c'è una propensione al diabete.

²⁶Il DESTROSIO è uno zucchero naturale presente nei tessuti di animali e piante, ma la DESTRINA è prodotta a fini commerciali per mezzo della scomposizione dell'amido sotto l'azione di acidi. Mescolata con [tintura di] iodio, dà il colore rosso. È usata nella produzione di adesivi, come sostituto delle gomme, nella produzione di Soft Drinks, e nella birra. Ovviamente un tale prodotto può rapidamente causare molti tipi di malesseri e disturbi fisici e mentali quando i prodotti finali della digestione raggiungono l'area del cervello, e interferiscono con le normali funzioni di nervi, muscoli e fluido cerebrospinale.

²⁷Il GLUCOSIO proviene dalla digestione dei carboidrati, in Natura, ma a fini commerciali è prodotto riscaldando l'amido (principalmente amido di mais) con un acido al fine di ottenere uno sciroppo di mais economico usato nei Soft Drinks.

²⁸Il CLORURO di POTASSIO si trova nei fluidi di piante e animali ma quando usato nell'industria, è prodotto a fini commerciali per essere impiegato come fertilizzante e come ingrediente nei Soft Drinks.



Drinks with carbonated waters to effervesce or “fizz” the beverage. ²⁹

SODIUM CITRATE is used as a prescription for certain genitourinary diseases. It is also used in Soft Drinks as an additive to give them the citric acid “zip”. ³⁰

SACCHARIN is manufactured on a large scale from coal tar and formed by dehydrating saccharinic acid. While it is from 300 to 500 times sweeter than cane sugar, it has no food value whatever. On the contrary, like every coal tar product, it has a definite acid reaction on the system. Any inorganic acid reaction on the system has a detrimental effect on the Endocrine Gland functions of the body. ³¹

SODIUM PHOSPHATE occurs in the blood and in the urine. It is made artificially as a dye coloring agent and is used in weighting silk. It is also used as artificial coloring for Soft Drinks. Like all chemically manufactured substances, sodium phosphate interferes with the normal smooth functions of the Endocrine Glands throwing the body functions out of balance. ³²

SALT used in Soft Drinks is the same as table salt. Such salt, whatever it has been obtained from, is heated at tremendously high temperatures to prevent its being affected by moisture so it will pour from the saltshaker. Tumors and cancer have been known to result from the use of salt. In fact when patients afflicted with tumors resumed the use of salt after foregoing the use of it for some time, the size of the tumor grew in size perceptibly. In countries where the consumption of foods are used which have been saturated in salt, cancer has been noticeably on the increase.

The abundant use of salt can readily cause high blood pressure and hypertension, heart ailments and kidney trouble.

An excessive use of salt can cause ear and sinus trouble and it has been a contributing factor in nervous tension, rheumatism and hives.

33

²⁹Il FOSFATO di POTASSIO è un componente acido dei fertilizzanti ed è usato nei Soft Drinks con acque impregnate di anidride carbonica per rendere le bibite effervescenti o “frizzanti”.

³⁰Il CITRATO di SODIO è usato come medicamento per certi disturbi genito-urinari. È anche usato nei Soft Drinks come additivo per dar loro il “frizzo” dell’acido citrico.

³¹La SACCARINA è prodotta su larga scala dal catrame di carbone ed è formata da acido saccarinico deidratato. Sebbene sia da 300 a 500 volte più dolce dello zucchero di canna, in ogni caso non ha alcun valore alimentare. Al contrario, come ogni prodotto del catrame di carbone, causa una ben determinata reazione acida nell’organismo. Ogni reazione acida inorganica nel sistema ha un effetto nocivo sulle funzioni delle ghiandole endocrine del corpo.

³²Il FOSFATO di SODIO è presente nel sangue e nell’urina. È prodotto artificialmente come agente colorante [tintura] ed è usato nel trattare la seta. È anche usato come colorante artificiale per i Soft Drinks. Come tutte le sostanze prodotte chimicamente, il fosfato di sodio interferisce con le normali funzioni delle ghiandole endocrine creando uno squilibrio nelle funzioni del corpo.

³³Il SALE usato nei Soft Drinks è lo stesso sale che usiamo in tavola. Un tale sale, da qualsiasi cosa sia stato ottenuto, è riscaldato a temperature tremendamente alte per prevenire i danni da umidità cosicchè possa essere versato dalla saliera. È risaputo che tumori e cancro derivano dall’uso del sale. Infatti quando i pazienti affetti da tumori riprendono a usare il sale dopo averlo abbandonato per un certo tempo, la dimensione del tumore cresce a vista d’occhio. Nei paesi dove è d’uso consumare cibi molto salati, è stato denunciato un incremento nei casi di cancro.

Un consumo abbondante di sale può rapidamente causare alta pressione del sangue e ipertensione, disturbi del cuore e guai ai reni.



SUGAR. We gave a brief reference to sugar early in our dissertation on the subject of Soft Drinks, but I would feel remiss, if in my exploitation of this subject of sugar, I failed to emphasize the importance of avoiding the use of all white and brown sugar for the sake of attaining Vibrant Health. Near the conclusion of the subject of Soft Drinks, therefore, I want to add more emphasis on the detrimental effects of sugar on the body.³⁴

Unquestionably, sugar is very important in the function of metabolism. There is always sugar present in the blood stream, which is known as blood sugar, and this is an essential component of the human system. White sugar, however, is no more like blood sugar than a horsechestnut is like a chestnut horse. This applies also to the comparison of white and brown sugar with honey and with the sugar in fresh fruits.³⁵

Never be deceived by the expression used in sugar advertisements as PURE SUGAR. This expression, Pure Sugar, in this case means that everything of nutritional value has been removed from the product, leaving a lifeless, useless substance which, when ingested, rushes through the stomach to become alcohol even before the liver has a chance to work on it.³⁶

Why do supposedly intelligent people imbibe Soft Drinks?

This question of why people imbibe Soft Drinks, has puzzled me for a very long time. Would it be a quirk in the human mind that would fail to cause a person to be individualistic and abstain from putting something in their body which would cause eventual suffering? Or could it be that they are not aware of the ultimate destruction which they are building up in their body?³⁷

Diabetes is a notorious example of the use of white sugar in food products and in

Un eccessivo uso di sale può causare problemi all'orecchio e al seno ed un fattore riconosciuto che contribuisce a causare tensione nervosa, reumatismo e orticaria.

³⁴ZUCCHERO. Abbiamo accennato appena allo zucchero precedentemente nella nostra dissertazione in tema di bevande analcoliche, ma mi sentirei negligente, se nella mia esplorazione di questo argomento – lo zucchero –, fallissi nell'enfatizzare l'importanza di evitare l'uso di ogni zucchero bianco e scuro per raggiungere una Salute Vibrante. In prossimità della conclusione dell'argomento Soft Drinks, perciò, voglio aggiungere più enfasi agli effetti nefasti dello zucchero sul corpo.

³⁵Indiscutibilmente, lo zucchero [glucosio] è molto importante nel funzionamento del metabolismo. C'è sempre dello zucchero [glucosio] presente nella corrente sanguigna, che è conosciuto come *zucchero del sangue*, ed è un componente essenziale nell'organismo umano. Lo zucchero bianco [saccarosio], comunque, non è più simile allo *zucchero del sangue* di quanto non sia un ippocastano simile a un cavallo [sauro]. Questo si può applicare anche al confronto tra lo zucchero bianco o scuro con il miele e con lo zucchero [fruttosio] nella frutta fresca.

³⁶Non farti ingannare dall'espressione usata nelle pubblicità sullo zucchero: PURO ZUCCHERO. Questa espressione, Puro Zucchero, in questo caso significa che tutto il valore nutritivo è stato rimosso del prodotto, lasciando una sostanza inutile, senza vita, che, una volta ingerita attraversa lo stomaco per diventare alcool persino prima che il fegato abbia la possibilità di elaborarla.

³⁷Perché persone apparentemente intelligenti bevono Soft Drink?

Questa domanda del perché le persone bevono Soft Drink, ha rappresentato per me un rompicapo per molto tempo. Ci sarebbe un qualcosa [ghiribizzo] nella mente umana che verrebbe meno per indurre una persona ad essere individualista e a non astenersi dall'introdurre qualcosa nel proprio corpo che potrebbe casare eventuale sofferenza? O potrebbe essere che non si rendono conto della rovina finale che si stanno costruendo nel loro corpo?

beverages.

Coronary thrombosis, the disease resulting from the clogging up of veins and arteries, is very frequently the result of using too much sugar in ANY form. ³⁸

Mothers should train and educate their babies and their children, as they are growing up, to avoid sweet foods and beverages that have been flavored or sweetened with white or brown sugar or artificially sweetened and flavored, pointing out to them the eventual dangers which will afflict them the rest of their lives. Surely mothers are definitely interested in the health and welfare, and the health and longevity of their offspring. White and brown sugar can reduce the life span of people by as much as fifteen percent. ³⁹

Is it worth indulging a sweet tooth, with sugar? I say NO!

Read the Labels on everything You buy – Be Aware – Learn to Discriminate. ⁴⁰

³⁸Il diabete è un esempio conosciuto dell'uso dello zucchero bianco nei prodotti alimentari e nelle bibite.

La trombosi coronaria, la malattia che risulta dall'occlusione di vene e arterie, è molto frequentemente il risultato dell'uso di troppo zucchero in QUALUNQUE forma.

³⁹Le mamme dovrebbero addestrare ed educare i loro bebè e i loro bambini, durante la crescita, ad evitare i cibi e le bibite dolci che siano stati insaporiti o addolciti con zucchero bianco o grezzo o artificialmente, segnalando loro gli eventuali pericoli che li affliggeranno per il resto della loro vita. Di sicuro, le mamme sono interessate alla salute e al benessere, e alla salute e alla longevità della loro prole.

⁴⁰*Vale la pena assecondare la propria voglia di dolci, con lo zucchero? Io dico di NO!*

Leggi le etichette di tutto ciò che compri – Sii vigile – Impara a discriminare.

Chapter 10

WHAT EVIL LURKS IN A KEG OF BEER?

Beer is hypnotic.

Beer has a peculiar hypnotic fascination for nearly every one who drinks beer habitually. The average alcohol content of beer ranges only between 3% and 5%. It is generally assumed that, because of the low alcohol content, beer is an innocuous beverage. This is a very deceptive assumption because, actually, beer gives a long-range degenerative reaction. ¹

Alcohol is bad!

Alcohol is the only substance which will pass straight through the walls of the stomach, and is picked up by the blood and carried directly to the areas of the brain. That is the reason why one's actions are unpredictable once an alcoholic drink has slipped down the throat. The low alcoholic content of beer does not have the immediate reaction like that of a cocktail or of drinking straight potions like whisky, vodka, champagne and the like. ²

¹**COSA DIAVOLO SI CELA [di dannoso] IN UN BARILOTTO DI BIRRA?**

La birra ipnotizza.

La birra ha un fascino ipnotico strano per quasi tutti quelli che ne fanno uso regolare. Il contenuto medio di alcool della birra varia tra il 3% al 5%. Si crede generalmente che, a causa del basso tenore di alcool, la birra sia una bevanda innoqua. Questa supposizione è davvero illusoria perchè, attualmente, la birra da luogo a una grande varietà di reazioni di tipo degenerativo.

²**L'alcool fa male!**

L'alcool è la sola sostanza che attraverserà direttamente le pareti dello stomaco, per essere prelevata dal sangue e portata immediatamente alle aree del cervello. Questa è la ragione per cui sono imprevedibili le azioni di ciascuno una volta che abbia fatto scivolare in gola una bevanda alcolica. Il basso contenuto di alcool della birra non determina una reazione immediata come quella di un cocktail o del bere pozioni letali quali whiskey, vodka, champagne e simili.

Beer works more slowly.

The alcohol in beer is much more subtle in its harmful effects. The period which elapses between drinking a glass of beer as a stimulant and its reaction on the body involves the element of time because of the three phases in which the reaction takes effect. ³

Beer seduces the senses.

In the first place, there is the period of excitement and of entrancement which gratifies and seduces the sense organs and transmits the stimulation to the nerve centers. ⁴

Beer excites the midriff.

In the second place, the low alcoholic content is just enough to create an excited activity in the midriff, the center of the system, the region of the solar plexus. This activity is insidiously dangerous because there is nothing to counteract it nor to counterbalance it. Frequently small doses of any substance turn out to be far more powerful than massive doses.

For example: Calcium-sulphate (Plaster of Paris) if swallowed in large amounts like a tablespoonful or a cupful at a time, will clog up the entire digestive system in a matter of minutes or hours. When Calcium-sulphate, as a Biochemic cell-salt, is taken in fractional amounts of 5-millionths part of a grain, it is beneficial and has effectively banished boils, abscesses, lung trouble, etc. ⁵

Beer can cause serious ailments.

In the third place, hops in the beer has an unhealthy reaction on the system.

³**La birra lavora più lentamente.**

L'alcool contenuto in una birra è molto più subdolo nei suoi effetti dannosi. Il periodo che trascorre tra il bere un bicchiere di birra come eccitante e i suoi effetti sul corpo riguarda l'elemento tempo a causa delle 3 fasi attraverso cui la reazione prende piede.

⁴**La birra seduce i sensi.**

In primo luogo, c'è un periodo di eccitazione e di stordimento che gratifica e seduce gli organi di senso e trasmette lo stimolo fino ai centri nervosi.

⁵**La birra eccita il diaframma.**

In secondo luogo, il basso tasso alcolico è quanto basta per eccitare l'attività nel diaframma, il centro del sistema, la regione del plesso solare. Questa attività è insidiosamente pericolosa in quanto non c'è nulla a neutralizzarla né a controbilanciarla. Frequentemente piccole dosi di una qualche sostanza si rivelano essere di gran lunga più potenti che dosi massicce.

Per esempio: il solfato di calcio, se inghiottito in grandi quantità come un cucchiaino o una tazza alla volta, intascerà tutto il sistema digestivo nel giro di minuti od ore. Quando il Solfato di calcio, come sale utile alla cellula, è assunto nella quantità esigua della 5-milionesima parte di un grano, è benefico e cura effettivamente i foruncoli, gli ascessi, i guai ai polmoni, ecc.

The hops used in making beer (*Humulus Lupulus*) are used for the purpose of adding flavor and an extra “zip”. Not many people, apparently, are aware of the noxious effect of hops on health. The damage which results from the calcium and other mineral elements in the water as a clogging medium interferes with the blood circulation and is aggravated by the evanescent uplift of the low alcoholic content of the beer. ⁶

From a health standpoint, while hops is used medicinally as a tonic and a stimulant, it affects the nerves, creating a loss of sensation. Hops also have a hypnotic effect and can cause delirium tremors, or specifically a violent state of delirium induced by the alcohol itself. Other afflictions resulting from the use of hops can be hysteria, nervous insomnia, dyspepsia, rheumatism, and irritation of the bladder. ⁷

Long range damage by beer.

This comparison gives you a mental picture of what is meant by the long-range effect of doses of alcohol in minute quantities. The effects of drinking beer may continue for some hours, until the nerves carry the stimulating impulses away from the midriff towards the outward or peripheral or motor nerve centers. Once there, the person's actions and functions are likely to be interfered with to a more or less degree of severity. ⁸

Degeneration of the kidneys and the brain.

These conclusions are based on the study of the heaviest beer-drinking people in the civilized world, the Germans, the British, Australians and Americans. These various and diverse studies follow a very close pattern, enough to form a fairly dependable conclusion. It indicates the closeness with which the eventual endproduct effect of the digestion of beer can cause degeneration of the kidneys and of the cerebral or brain areas. ⁹

⁶La birra può causare disturbi seri.

In terzo luogo, il luppolo nella birra ha una reazione poco sana sul sistema.

Il luppolo utilizzato nella fabbricazione della birra (*Humulus Lupulus*) è usato allo scopo di aggiungere gusto e un extra “non so che”.

Non molte persone, in apparenza, sono consapevoli degli effetti nocivi del luppolo sulla salute. Il danno prodotto dal calcio e dagli altri elementi minerali nell'acqua, quale mezzo che intasa e interferisce con la circolazione sanguigna, è aggravato dall'evanescente stimolazione dovuta al basso tasso alcolico della birra.

⁷Dal punto di vista della salute, se l'infiorescenza del luppolo quale medicamento è usata come tonico e stimolante, essa interessa i nervi, determinando una perdita di sensibilità. Il luppolo ha anche un effetto ipnotico e può causare tremori da delirio, o nello specifico un violento stato di delirio indotto dall'alcool stesso. Altri disturbi scaturenti dall'uso del luppolo possono essere isterismo, insonnia nervosa, dispepsia, reumatismo, irritazione della vescica.

⁸Il danno di vasta portata della birra

Questo confronto ti dà una immagine mentale di cosa si è voluto dire con effetto di vasta portata di dosi di alcool in minime quantità. Gli effetti del bere birra possono protrarsi per alcune ore, finché i nervi portano gli impulsi stimolanti fuori dal diaframma verso l'esterno o verso i centri nervosi periferici o motori. Una volta a quel punto, le azioni e le funzioni della persona subiranno probabilmente interferenze con un grado di severità maggiore o minore.

⁹La degenerazione dei reni e del cervello.

They were drinking beer 6000 years ago!

According to archeological discoveries, beer made from cereals has been recognized as used for some 6000 years. It was made from the fermentation of the cereals to obtain the alcoholic effect. It is recorded that about 5000 years ago, in the year 3000 B.C., in Egypt, four types of beer were made from grains grown in that country. The Pharaohs paid their peasants 4 loaves of bread and 2 jugs of beer as recompense for their labor, instead of paying them money. ¹⁰

Rameses 3rd of Egypt gave beer to his gods!

Somewhat more recently, in 1200 B.C. the Pharaoh Rameses boasted of having contributed 465,000 jugs of beer to his pagan deities. ¹¹

Fermented cereals – beer.

Through the centuries cereals were grown to a great extent for making beer by the process of fermentation. Barley, wheat and oats were the most commonly used. Hops were added occasionally 40 to 50 centuries ago. ¹²

Blame your beer for your bladder and kidney trouble!

As a matter of fact, bladder and kidney troubles are most prolific in the civilized countries above mentioned, the countries in which beer consumption is the highest. ¹³

Queste conclusioni si fondano sullo studio dei popoli maggiori consumatori di birra nel mondo civilizzato, i Tedeschi, gli Inglesi, gli Australiani e gli Americani. Questi studi, parecchi e differenti, seguono un modello molto preciso, abbastanza da giungere a una conclusione sufficientemente affidabile. Indica con precisione che l'effetto eventuale dei prodotti finali della digestione della birra può consistere nella degenerazione dei reni e delle aree del cervello.

¹⁰**Bevevano birra 6000 anni fa!**

Stando alle scoperte archeologiche, si ammette che una birra ottenuta dai cereali fu usata quasi 6000 anni fa! Si facevano fermentare i cereali per ottenere l'effetto alcolico. Si tramanda che circa 5000 anni fa, nell'anno 3000 a.C., in Egitto, ben quattro tipi di birra erano prodotti dai cereali che crescevano in quel paese. I Faraoni pagavano i loro contadini con 4 forme di pane e 2 brocche di birra come ricompensa per il loro lavoro, invece di pagarli in denaro.

¹¹**Ramsete Terzo d'Egitto offriva la birra ai suoi dei!**

Alquanto più di recente, nel 1200 a.C., il Faraone Ramsete si vantava di avere onorato con 465.000 brocche di birra le sue divinità pagane.

¹²**Cereali fermentati – la birra.**

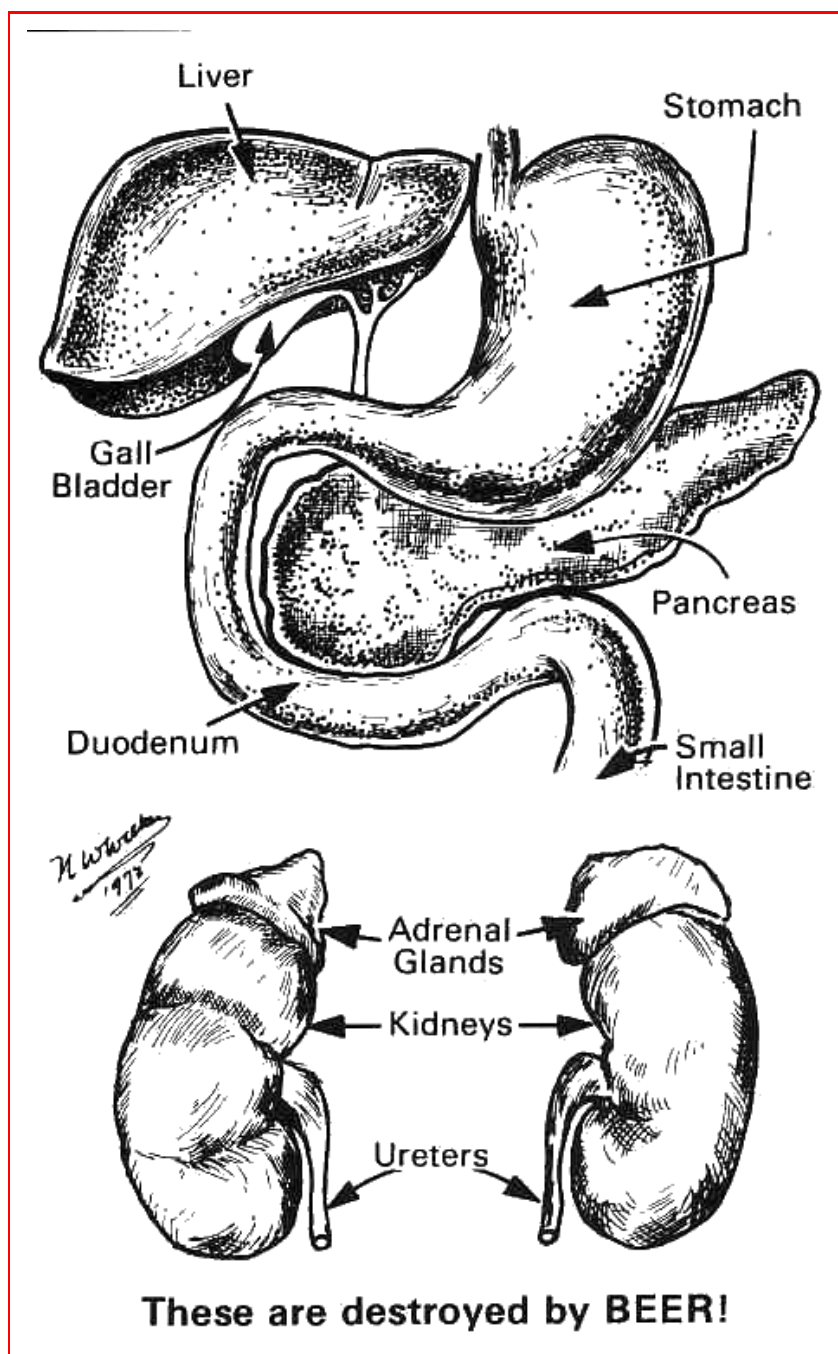
Nei secoli, i cereali furono coltivati in larga misura per ricavarne la birra attraverso il processo di fermentazione. Orzo, grano e avena erano i più comunemente utilizzati. Il luppolo fu aggiunto occasionalmente 40 o 50 secoli fa.

¹³**Incolpa la birra per i tuoi problemi ai reni e alla vescica!**

Come dato di fatto, i guai alla vescica e ai reni sono maggiormente diffusi nei paesi civilizzati sopra menzionati, i paesi nei quali il consumo di birra è più elevato.

Manufactured each year, Billions of gallons of beer!

The production of beer in the United States of America exceeds 3,875,000,000, yes, more than 3 3/4 BILLION gallons a year. In England it is more than 750,000,000 gallons! ¹⁴



¹⁴ **Prodotti ogni anno, miliardi di galloni di birra!**

La produzione di birra negli Stati Uniti d'America supera i 3.875.000.000, sì, più di 3 e 3/4 di MILIARDI di galloni all'anno! In Inghilterra supera i 750.000.000 di galloni!

**If you drink beer, don't ever say:
I don't drink enough to do any harm. It's a lie!**

Quite naturally, most people who drink beer claim that they don't drink enough beer to cause their health to be seriously affected.

This is self-deception. Because affliction does not overtake the beer drinker within a day or two, nevertheless the fact remains that ailments which may eventually appear may not be considered nor will they be traced to their real cause. Furthermore, no thought is given to the calcium and magnesium incrustations which may remain in the body from drinking the water from which the beer was made. ¹⁵

They add Gypsum to the water in making beer – why not cement?

Beer making requires such hard water that the manufacturers frequently have to add as much as 35 times more minerals than are present in the water supply, using vast quantities of GYPSUM. Gypsum is a calcium-sulphate used for making Plaster of Paris. The purpose of this is to increase the calcium content of the water. Isn't that NICE? And people drink beer without a thought of the Plaster of Paris they are drinking, which eventually may block their arteries. ¹⁶

This knowledge about beer is a must, for everyone who cares.

I would feel guilty of the sin of omission if I failed to include in this book this long dissertation about one of the most common habits which men and women are addicted to – drinking beer on any and every occasion. Far be it from me to attempt to dissuade anyone from drinking beer, if he has a mind to do so. After reading this chapter one can do as he pleases. My conscience is clear.

Study the accompanying illustration of beer damage! ¹⁷

¹⁵**Se bevi birra, non dire mai: non ne bevo abbastanza perchè mi possa recar danno. È una bugia!**

In modo del tutto naturale, la maggior parte delle persone che bevono birra affermano di non berne abbastanza perchè la loro salute possa esserne seriamente danneggiata.

Questo è un auto-inganno. Perchè il male non si manifesta nel bevitore di birra in un giorno o due; ciononostante rimane il fatto che i disturbi che possono eventualmente far la loro comparsa non sono valutati correttamente nè sarà rintracciata la loro vera causa. Oltre a ciò, non si pensa affatto alle incrostazioni di calcio e magnesio che possono rimanere nel corpo per il bere l'acqua a partire dalla quale è fatta la birra.

¹⁶**Aggiungono Gesso all'acqua per fabbricare la birra – perchè non il cemento?**

La fabbricazione della birra richiede un'acqua così dura che i produttori frequentemente devono aggiungere fino a 35 volte più minerali di quanti siano presenti nell'acqua approvvigionata, usando grandi quantità di Gesso. Il gesso è solfato di calcio usato per fare gli intonaci a Parigi. Lo scopo di questo è aumentare il contenuto di calcio dell'acqua. Non è carino? E la gente beve birra senza pensare al gesso che sta bevendo, il quale eventualmente potrà causare blocchi nelle loro arterie.

¹⁷**Sapere queste cose sulla birra è un dovere, per chiunque se ne curi.**

Mi sentirei colpevole del peccato di omissione se mancassi di includere in questo libro questa lunga dissertazione su una delle più comuni abitudini cui sono dediti uomini e donne – bere birra ad ogni e in ogni



Let us take a few minutes to look into the Kidneys:

So many people seem to think that the kidneys are merely a receptacle for liquids with some mysterious automatically controlled relief valves. Not so! A section cut across through the kidney reveals a vast number of tiny blood vessels, in groups, called *glomureli*. These glomureli form continuous tubes which, at the entrance in which the blood flows, is larger than that through which it passes out. This constriction at the outlet causes a high degree of pressure to form continually. The purpose of this is to enable the blood to disgorge from its contents the liquids and substances which are to be excreted. These are mineral salts and other contents of the water, such as urea, uric acid, etc. Under such pressure these extraneous substances pass into the funnel shaped expansion at the upper end of the ureter, the tube which leads liquids out of the kidneys. ¹⁸

Ah! Here come the kidney stones!

You should be able to figure out how simply, under these circumstances, the fine particles of calcium and other unusable substances and minerals, start clogging up these extremely fine passages. This is how and where kidney stones are formed, and kidney stones are frequently the first step in the development of urinary afflictions. ¹⁹

The calcium which reaches the kidneys is exactly like that in the kettle.

Again I must call your attention to the results seen in the bottom of the kettle in which water has been boiled repeatedly, whether the water was hard or soft water. The sediment collected on the bottom of such kitchen utensils is mute evidence of the calcium and other minerals left as residue, after the water, as steam, has left the kettle. Similar mineral residues pass through the veins and arteries as a result of drinking water from faucets, wells, springs, rivers etc. Heart attacks, coronary thrombosis, arthritis, rheumatism and many other painful afflictions can be traced to such residue remaining in the body. ²⁰

occasione. Lungi da me l'intento di dissuadere qualcuno dal bere birra, se ha il cervello fatto così. Dopo aver letto questo capitolo, uno può fare come crede. La mia coscienza è a posto.

¹⁸**Prendiamoci alcuni minuti per dare uno sguardo dentro i Reni.**

Così tante persone sembrano pensare che i reni siano semplicemente un ricettacolo per i liquidi con alcune misteriose valvole di sicurezza controllate automaticamente. Non è così! Una sezione da parte a parte di un rene rivela un gran numero di minuscoli vasi sanguigni, in gruppi, chiamati *glomeruli*. Questi glomeruli formano dei tubicini ininterrotti, più larghi nel punto d'ingresso del flusso sanguigno che in quello d'uscita. Questo restringimento all'uscita causa un'alto grado di pressione che si forma costantemente.

Lo scopo di questo è permettere al sangue di separare [rigettare] dal suo contenuto i liquidi e le sostanze che devono essere escrete. Questi sono i sali minerali, e altri elementi presenti nell'acqua come urea, acido urico ecc. Per effetto di una tale pressione, queste sostanze estranee passano in quella espansione dalla forma ad imbuto all'estremità superiore dell'uretra, il tubicino che porta i liquidi fuori dai reni.

¹⁹**Ah! Ora vengono i calcoli renali!**

Dovresti essere in grado di raffigurarti quanto semplicemente, in queste circostanze, le fini particelle di calcio e altre sostanze inutilizzabili e i minerali, inizino ad ostruire questi passaggi estremamente fini. Questo è il come e il dove si formano i calcoli renali, e i calcoli renali sono frequentemente il primo passo nello sviluppo di disturbi urinari.

²⁰**Il calcio che raggiunge i reni è esattamente come quello nel bollitore.**



Di nuovo, devo richiamare la tua attenzione sui residui visti sul fondo del bollitore nel quale l'acqua sia stata messa a bollire ripetutamente, sia acqua dura che acqua dolce. Il sedimento che si deposita sul fondo di alcuni utensili da cucina è la muta evidenza del calcio e altri minerali che si sono depositati, dopo che l'acqua, in forma di vapore, ha lasciato il bollitore. Simili residui minerali attraversano vene e arterie come conseguenza del bere l'acqua dai rubinetti, dai pozzi, dalle sorgenti, dai fiumi ecc. Attacchi di cuore, trombosi coronarica, artriti, reumatismi e molti altre dolorose malattie posso essere imputate a un tale residuo che rimane nel corpo.



Chapter 11

WINE AND LIQUOR?

Can't I drink a glass of wine?

Wines and liquors have no place in this dissertation, strictly speaking, because no water is used in their manufacture.

Some pertinent remarks on the damages caused by alcohol, which are not generally known, may not be entirely out of place here, as these beverages are responsible for more broken homes, more accidents, more fatalities, more crime, more delinquency ... in fact more of everything that is evil, disrupting and immoral than any other factor in civilization.

The average alcoholic content of wines is in the neighborhood of 15%. "Hard liquor" contains a disastrously high percentage of alcohol which causes, in the drinker, a speedy impetus to mental and physical behavior which is inverse to his natural self. ¹

Alcohol's First Stop – The Brain!

The most damaging alcoholic evil is the affliction which these beverages cause to the human brain. Alcohol is the only substance which can pass through the walls of the stomach directly into the bloodstream. It is picked up by the blood and transported quickly

¹VINO E LIQUORE?

Non posso bere un bicchiere di vino?

Vini e liquori non trovano posto in questa dissertazione, parlando in senso stretto, perché nella loro fabbricazione non è usata acqua di alcun tipo.

Alcune osservazioni pertinenti sui danni causati dall'alcool, che non sono generalmente conosciuti, possono non essere del tutto fuori posto qui, dal momento che queste bevande sono responsabili di più famiglie sfasciate, di più infortuni, di più incidenti mortali, di più crimini e atti di delinquenza ... infatti più di ogni altro quello è il più disgraziato, disgregante e immorale di ogni altro fattore nella nostra civiltà.

Il contenuto medio di alcool nel vino si aggira attorno al 15%. "I liquori tosti" contengono una percentuale di alcool disastrosamente alta che causa, nei bevitori, un rapido passaggio a un comportamento fisico-mentale che è l'opposto di quello, proprio, naturale.

to the brain areas. The most important and the most vital, sensitive impulses, functions and activities are generated in the brain. ²

Do You want to dissolve your brain in Alcohol?

There are many cells in the human body which are composed of elements which are either only soluble in alcohol or are dangerously afflicted by it. As an example, consider the crystalline sugar analogous to glucose, which is present in the brain tissues and is known as *Cerebrose*. This substance is quickly affected by alcohol. It is closely involved in the cerebrospinal fluid which, through the hypothalamus in the midbrain regulates the eyeballs, the ears and the individuals equilibrium or balance. You can readily see where bleary-eyes, uncertain hearing, and a wobbly walk are indicative of having indulged in alcohol. When this *Cerebrose* substance dissolves and appears in the urine it indicates the serious condition known as cerebral diabetes.

Of all the beverages best left alone, alcoholic beverages are Number ONE. ³

²**La prima fermata dell'alcool – Il cervello!**

Il più devastante danno dell'alcool è l'afflizione che queste bevande causano al cervello umano. L'alcool è l'unica sostanza che può attraversare le pareti dello stomaco e arrivare direttamente nel flusso sanguigno. È prelevato dal sangue e trasportato rapidamente a certe aree del cervello. I più importanti e vitali, impulsi sensoriali, funzioni e attività sono generati nel cervello.

³**Vuoi scegliere il tuo cervello nell'alcool?**

Ci sono molte cellule nel corpo umano che si compongono di elementi che sono o solo solubili in alcool o sono pericolosamente afflitti da esso. Come esempio, considera lo zucchero cristallino analogo al glucosio, che è presente nei tessuti del cervello ed è noto come *Cerebroso*. Questa sostanza è rapidamente compromessa dall'alcool. È coinvolto da vicino nel fluido cerebrospinale che, attraverso l'ippotalamo, nel mesencefalo, regola i globi oculari, le orecchie e l'equilibrio dell'individuo. Puoi rapidamente vedere dove occhi offuscati, udito incerto e un passo barcollante siano indicativi dell'aver ecceduto con l'alcool. Quando questa sostanza, il *Cerebroso*, si scioglie e compare nelle urine, essa indica la severa condizione di diabete cerebrale.

Tra tutte le bevande che è meglio mettere da parte [lasciar perdere], le bevande alcooliche sono le NUMERO UNO!

Chapter 12

SEA WATER

Don't drink it!

Sea Water is not, under any circumstances, intended to be used for drinking purposes. Nor can the water from inland salt water lakes be used as a beverage.

The very high volume of sodium-chloride (salt) contained in all these waters will choke the life out of anyone attempting to drink them.

Throughout the ages, shipwrecked sailors and others have perished when their fresh water supply was exhausted. They tried to assuage their thirst with sea water, they lost their sense of reason through their intense thirst and drinking sea water resulted in their death. ¹

Ocean water and other saline waters can be distilled.

Ocean water and salt lake waters can be distilled and pure sweet water obtained thereby. The sodium chloride and other mineral elements (except hydrogen and oxygen) will be left behind in the water container. The steam product is clear distilled water. ²

¹ACQUA DI MARE

Non berla!

Non si deve ritenere l'acqua di mare, in nessuna circostanza, adatta a essere usata per bere. Neppure può essere utilizzata come bevanda l'acqua proveniente dai laghi di acqua salmastra dell'entroterra.

L'altissimo tenore di cloruro di sodio (sale) contenuto in tutte queste acque, causerà la morte di chiunque si avventuri a berle.

Nel corso dei secoli, i marinai e altri che hanno fatto naufragio sono periti quando la loro scorta di acqua fresca si esaurì. Essi provarono a placare la loro sete con l'acqua di mare, persero il senso della ragione, sopraffatti dall'intensa sete, e il bere l'acqua di mare ne provocò la morte.

²L'acqua dell'Oceano e le altre acque salate possono essere distillate.

L'acqua dell'oceano e le acque dei laghi salati possono essere distillate e pertanto si può ottenere un'acqua dolce pura. Il cloruro di sodio e gli altri elementi minerali (eccetto l'idrogeno e l'ossigeno) saranno lasciati

Sea Water is loaded with mineral elements.

Sea Water from the Oceans contains all the 16 gross mineral elements which are needed for the maintenance of the human body and, in addition, it contains all of the trace elements, 43 of them, of which the human body is composed. However, the sodium chloride is so highly concentrated that, in bulk, sea water is useless for human consumption. ³

Use only about 4 drops of Ocean Water at a time. Just a squirt of it.

Sea water from the Oceans is of immense value when it is used in fractional amounts, at the rate of 4 to 8 drops of ocean water to the glass or pint of whatever beverage you plan to drink. We have used these drops of Ocean Water for a long time and we feel that we have derived much benefit from this practice. The Ocean Water we use is collected from the Pacific Coast of California and is called CATALINA SEA WATER. We get our supply in pint bottles from the Health Food Stores. ⁴

Ocean Water Is similar to human blood.

The analysis of Ocean Waters corresponds with a remarkable closeness to that of human blood. This fact has proved of great value in the needs for blood transfusions. At sea, when it is neither practical nor expedient to use human blood for transfusions, Ocean Waters have been used with great success and complete safety. As a matter of fact, sometimes Ocean Water has proved to be much safer than the use of human blood for transfusions. ⁵

indietro, nel contenitore dell'acqua [dove sarà stata fatta bollire]. Il vapore prodotto diventa pura acqua distillata.

³L'acqua di mare è ricca di elementi minerali.

L'acqua di mare degli oceani contiene tutti i 16 elementi minerali grezzi che sono necessari per la conservazione del corpo umano e, in aggiunta, contiene tutti gli elementi in tracce, 43 dei quali entrano nella composizione del corpo umano. Comunque, è così alta la concentrazione di cloruro di sodio che, l'acqua di mare è inservibile, in gran quantità, per il consumo umano.

⁴Usa solo circa 4 gocce di Acqua dell'Oceano alla volta.

Proprio uno spruzzo.

L'acqua di mare dell'Oceano è di immenso valore quando è usata in minime quantità, da 4 a 8 gocce di acqua dell'oceano aggiunte in un bicchiere o in una pinta di qualunque bevanda tu ti riprometta di bere. Abbiamo utilizzato queste gocce di Acqua dell'Oceano per lungo tempo e sentiamo di avere tratto grande giovamento da questa pratica. L'acqua dell'oceano che usiamo è raccolta lungo la Costa del Pacifico della California ed è chiamata CATALINA SEA WATER. Possiamo farne provvista, in bottiglie da una pinta, nei Negozi di Prodotti Naturali.

⁵L'acqua dell'Oceano è simile al sangue umano.

I valori delle analisi dell'acqua dell'Oceano corrispondono, con uno scostamento quasi nullo da rimarcare, a quelli del sangue umano. Questo fatto si è dimostrato di grande utilità quando ci sia stato bisogno di trasfusioni di sangue. Al mare, quando non è pratico né conveniente usare sangue umano per le trasfusioni, l'Acqua dell'Oceano è stata utilizzata con gran successo e in tutta sicurezza. Come prova di ciò, talvolta l'Acqua dell'Oceano si è dimostrata molto più sicura dell'uso di sangue umano per le trasfusioni.

Chapter 13

WATER IS WATER AND THAT'S THAT!

Oh, is that SO?

If you have NOT studied this book, or other books advocating the use of distilled water, DON'T discuss this subject with ANYONE! It is far better to let people THINK you know, than to expose yourself to the fact that the truth of the matter is not known to you, and that your opinion would be pure speculation. ¹

There are differences in Water.

True, all water is liquid (above 32° F) and is wet, but to a degree the similarity between one water and another ends there. ²

Do you think Rain Water is pure?

There is rain water which, before it condenses from the clouds, is pure distilled water in vapor form. Once condensation sets in and water falls as rain then, on its way down to the earth, it becomes impregnated with whatever elements and pollution it can pick up from the atmosphere on its way down. Distilled water, even that which leaves the clouds, has the magnetic ability to collect whatever it contacts, if it is compatible with its absorption

¹ L'ACQUA È ACQUA E QUESTO È TUTTO!

Oh, è davvero così?

Se NON hai studiato questo libro, o altri libri che propugnano l'uso dell'acqua distillata, NON discutere di questo argomento con NESSUNO! È di gran lunga meglio lasciare che le persone PENSINO che tu sappia, piuttosto che mostrare che la verità in materia ti è sconosciuta e che la tua opinione è nient'altro che speculazione pura.

² Ci sono differenze nell'Acqua.

Vero, tutta l'acqua è liquida (sopra i 0° C) e bagnata, ma il grado di somiglianza tra un'acqua e l'altra finisce lì.

potential. Today, by the time rain water reaches the earth it is not much better than the Natural waters already here on earth. ³

Saline (salt) Waters:

There are Ocean and other saline waters which are not for drinking nor for food preparation purposes. ⁴

Consider Hard Water:

There is hard water which has very heavy calcium and magnesium and other mineral contents. When such hard water is steam distilled all the minerals and other substances are deposited in the bottom of the water container, while the steam travels towards its cooling channels to become pure distilled water. ⁵

Now consider Soft Water: (Natural, or produced by Water Softeners).

Soft Water has its full complement of the minerals which it has picked up when in contact with soil and rocks. Calcium and magnesium are outstanding among these minerals. When soft water is used as a beverage or in the preparation of food, the mineral elements pass through the body and almost invariably leaves a residue of debris. Soft water can be easily distilled and thus becomes pure water without any mineral elements or other substances to worry about. ⁶

³**Pensi che l'Acqua Piovana sia pura?**

C'è l'acqua piovana, che prima di condensarsi in nubi, è pura acqua distillata in forma di vapore. Una volta che la condensazione ha luogo e l'acqua ricade come pioggia allora, sulla via del ritorno verso la terra, essa comincia a impregnarsi di elementi di qualunque tipo e di sostanze inquinanti che può captare dall'atmosfera nella sua discesa. L'acqua distillata, anche quella che ricade dalle nubi, ha l'attitudine, magnetica, di raccogliere qualunque cosa con cui venga a contatto, se è compatibile col suo potenziale di assorbimento. Oggigiorno, dal momento in cui l'acqua piovana raggiunge la terra non è di qualità molto migliore delle acque Naturali già qui, al suolo.

⁴**Acque salate (sale).**

Ci sono le acque dell'Oceano e altre acque salate che non sono adatte ad essere bevute né per la preparazione dei cibi.

⁵**Considera l'Acqua Dura.**

C'è l'acqua dura che ha un contenuto molto marcato di calcio, magnesio e altri minerali. Quando una tale acqua dura diventa vapore per distillazione, tutti i minerali e le altre sostanze si depositano sul fondo del contenitore dell'acqua, mentre il vapore viaggia attraverso i condotti di raffreddamento per diventare acqua pura distillata.

⁶**Ora considera l'acqua dolce: (Naturale, o prodotta con Addolcitori d'Acqua)**

L'acqua dolce ha una completa serie di minerali che raccoglie quando entra in contatto con il suolo e le rocce. Calcio e magnesio predominano tra questi minerali. Quando l'acqua dolce è utilizzata come bevanda o nella preparazione del cibo, gli elementi minerali passano attraverso il corpo e quasi invariabilmente ci lasciano un residuo di detriti. L'acqua dolce può essere facilmente distillata e così diventa acqua pura senza nessun elemento minerale o altre sostanze di cui preoccuparsi.



What value have Mineral Springs Waters?

There are innumerable Mineral Springs which contain an overabundance of one or more mineral elements. These waters have been used for ages in Health Spas and as Health Mineral Springs. These Spring Waters may undoubtedly have benefited some people, while the benefit to the majority may have been purely psychological. You know that the mind has a powerful influence on the body. If we think hard enough that a sulphur bath is what we need, we will soak ourselves in sulphur and go home feeling rewarded. To drink sulphur water is just as damaging in the long run as is any Natural water. However, even sulphur water can be distilled effectively. ⁷

To Drink – or NOT to Drink – Distilled Water?

Some people decry: DON'T drink Distilled Water! Other people say that if you drink any water, drink ONLY Distilled Water. ⁸

Who is right?

Consider the facts! The most conclusive argument will produce no more conviction to a closed mind than the most superficial assertion. There is no substitute for experience.

As I suggested in a preceding page, try the experiment of drinking ONLY Distilled Water, whenever you drink water, during the next 30 days, and drink at least 3 or 4 glasses of it a day. It may then dawn on you that there IS a vast difference between Distilled Water and Natural waters.

People who say DON'T drink Distilled Water because it leaches minerals out of your body, are 50% correct. Those who recommend drinking ONLY Distilled Water are 100% correct. ⁹

⁷Quanto valgono le Acque Minerali delle Sorgenti?

Ci sono innumerevoli sorgenti di acque minerali che contengono in sovrabbondanza uno o più elementi minerali. Queste acque sono state utilizzate per secoli nelle Terme e come acque minerali curative. Queste acque di sorgente possono indubbiamente avere avuto effetti benefici su alcune persone, mentre il beneficio sulla maggioranza può essere stato puramente psicologico. Sai che la mente ha un'influenza potente sul corpo. Se noi pensiamo con sufficiente intensità che un bagno di zolfo è ciò di cui abbiamo bisogno, ci immergeremo nello zolfo e poi andremo a casa sentendoci gratificati. Bere acqua sulfurea ci causa un danno tale nel lungo periodo proprio come qualunque acqua naturale. Comunque anche l'acqua sulfurea può essere effettivamente distillata.

⁸Bere – o NON bere – Acqua Distillata?

Alcune persone sentenziano: NON bere Acqua Distillata! Altre persone dicono che: se bevi dell'acqua, bevi SOLO Acqua Distillata.

⁹Chi ha ragione?

Considera i fatti! L'argomentazione più decisiva non produrrà più convincimento in una mente ottusa della più superficiale asserzione. Non c'è alcun sostituto all'esperienza.

Come ho suggerito in una pagina precedente, fai l'esperimento di bere SOLO Acqua Distillata, ogni volta che bevi acqua, per i prossimi 30 giorni, e bevine almeno 3 o 4 bicchieri al giorno. Poi ti sarà evidente che c'è una enorme differenza tra l'Acqua Distillata e le Acque Naturali.

Le persone che dicono NON bere l'Acqua Distillata perchè scioglie e porta via i minerali fuori dal tuo



What are the facts?

The sediment that cakes the bottom of the kettle in which Natural water has been boiled repeatedly, is clear visual evidence that steam has left the kettle, in the form of vapor-distilled water, while all the other contents of the water have cemented the bottom of the kettle.

These very same calcified elements which are left as residue in the kettle, and which are present in Natural waters, can be leached out of the body so long as they have not become a part of the cells and tissues of the body, if that were possible, which is unlikely.

¹⁰

Only the UNUSABLE minerals are leached out – NOT those that are used in the tissues.

The minerals contained in Natural water are not of a kind which the cells of the body can use. Consequently they are rejected by the cells and constitute a hazard in the circulatory system. Distilled Water has the ability to collect these UN-usable minerals and pass them as sediment into the kidneys for excretion.

People who say that Distilled Water leaches minerals out of the body are, therefore, correct only in this respect. This is only 50% of the truth. It is virtually impossible for Distilled Water to separate minerals which have become an integral part of the cells and tissues of the body. Distilled water collects ONLY the minerals which remain in the body, minerals discarded from natural water AND from the cells, the minerals which the natural water originally collected from its contact with the earth and the rocks. Such minerals, having been rejected by the cells of the body are of no constructive value. On the contrary, they are debris which distilled water is capable of picking up and eliminating from the system. ¹¹

corpo, hanno ragione al 50%. Quelli che ti raccomandano di bere SOLO Acqua Distillata hanno ragione al 100%.

¹⁰Quali sono i fatti?

Il sedimento che incrosta il fondo del bollitore in cui l'Acqua Naturale sia stata fatta bollire ripetutamente, è una chiara evidenza visiva che il vapore ha lasciato il bollitore, in forma di acqua distillata allo stato gassoso, mentre tutti gli altri contenuti dell'acqua si sono cementificati sul fondo del bollitore.

Proprio questi stessi elementi incrostatati, che vengono lasciati come residuo nel bollitore, e che sono presenti nelle acque naturali, possono esser sciolti e allontanati dal corpo, dal momento che non sono mai diventati parte delle cellule e dei tessuti del corpo, se anche fosse possibile, il che è improbabile.

¹¹Solo i minerali INUTILIZZABILI sono disciolti ed espulsi – NON quelli che sono usati nei tessuti

I minerali contenuti nell'acqua Naturale non sono del tipo che le cellule del corpo possano utilizzare. Di conseguenza, sono rigettati dalle cellule e costituiscono un pericolo nel sistema circolatorio. L'acqua distillata ha la capacità di raccogliere questi minerali IN-utilizzabili e trasportarli come sedimento fino ai reni per l'escrezione.

Le persone che affermano che l'Acqua Distillata scioglie e porta fuori del corpo i minerali, perciò, hanno ragione solo sotto questo aspetto. Questo è solo il 50% della verità. È virtualmente impossibile per l'Acqua Distillata separare i minerali che siano diventati parte integrante delle cellule e dei tessuti del corpo. L'Acqua Distillata raccoglie SOLO i minerali che ristagnano nel corpo, abbandonati dall'acqua naturale E scartati dalle cellule, quei minerali che in origine l'acqua naturale ha raccolto entrando in contatto con la terra



Can Distilled Water separate Caffeine from a cup of coffee? NO!

Distilled Water does not have the selective ability to separate detrimental substances which one has taken into the body by eating or drinking unwisely. If Distilled Water were able, for instance, to separate the caffeine from the numerous cups of coffee that a person drinks during a day, and pass it on directly to the kidneys for excretion, then such a person would not need to worry about the damage to his body which he is building up for a future affliction. As it is, millions of people drink coffee every day and these millions of people do not for a moment give any thought to the specter which awaits them in the form of disruption of the functions of the liver and kidneys and weakening the activity of the heart.¹²

Atom by atom, calcium (lime) can become a 300 pound Mass.

I would remind you of the word picture in a preceding page about the 300 pounds of calcium or lime which, over the years, passes through the body of a person drinking Natural water. Such a load of lime anywhere, is not to be overlooked. Particularly when your own body is involved. If such a nightmare is not enough to make a person a devotee of Distilled Water, I would like to know what IS? It is not the glass of water you drink several times a day that is going to make you bedfast with calcified arteries in a week or two or a year or two. The effect is very slow, but nevertheless cumulative. It piles up a tiny bit at a time until it is too late to do anything about it. Prevention is the key note in the decision to use no water that is not Steam Distilled.¹³

e le rocce. Tali minerali, che sono stati rigettati dalle cellule del corpo, sono privi di qualunque valore costruttivo. Al contrario essi sono detriti che l'acqua distillata è capace di raccogliere ed eliminare dal sistema.

¹²**Può l'acqua distillata separare la caffeina da una tazza di caffè? NO!**

L'Acqua Distillata non ha la capacità selettiva per separare le sostanze nocive che siano state introdotte nel corpo mangiando e bevendo sconsideratamente. Se l'Acqua Distillata fosse capace, per esempio, di separare la caffeina dalle numerose tazze di caffè che una persona beve durante il giorno, e farla passare direttamente ai reni per l'escrezione, allora una tale persona non avrebbe bisogno di preoccuparsi del danno al suo corpo che si sta producendo, in vista di una patologia futura. Così com'è, milioni di persone bevono caffè ogni giorno e questi milioni di persone non pensano per un istante allo *spettro* che li attende sotto forma di degenerazione delle funzioni del fegato e dei reni e di indebolimento dell'attività del cuore.

¹³**Atomo dopo atomo, il calcio (la calce) può diventare una Massa da 300 libbre.**

Vorrei ricordarti quanto illustrato a parole in una pagina precedente, circa le 300 libbre di calcio o calcare [calce] che, col passare degli anni, attraversano il corpo di una persona che beve acqua Naturale. Un tale carico di calcare ad ogni buon conto, non è da trascurare. Particolarmente quando il tuo corpo ne è sopraffatto. Se un tale incubo non è sufficiente a indurre una persona a diventare un affezionato dell'acqua distillata, mi piacerebbe sapere cosa le serve? Non è il bicchiere di acqua che tu bevi diverse volte al giorno che ti sta rendendo un invalido con le arterie calcificate, in una settimana o due o in un anno o due. L'effetto è molto lento, ma immancabilmente cumulativo. Si accumula un sottilissimo strato ogni volta finché è troppo tardi per rimediare. La prevenzione è l'aspetto chiave nella decisione di non usare nessun'altra acqua che non sia Vapore Distillato [e condensato].



Warning – Ionized water is NOT Distilled Water!

There is a commercial product in the line of bottled water that features IONIZED (or DE-IONIZED) water. This is a process which is much too complicated to explain in a book of this type. There are some authorities that claim that the resin beds used as a base through which the water passes can become the breeding ground for bacteria, viruses, etc. Even though it is claimed that the process removes “practically” all of the mineral elements, and that it can be used for all “distilled water purposes”, we prefer to use ONLY STEAM DISTILLED WATER.

To sum up the various kinds of water, there are Natural (or raw) water, hard water, soft water, boiled water, rain water (snow water is virtually rain water), filtered water, DISTAL (ionized or de-ionized) water and, finally, the “perfect” water: DISTILLED WATER.

We much prefer to be on the safe side and therefore use ONLY the PURE STEAM DISTILLED WATER. ¹⁴

¹⁴**Attenzione – l'Acqua Ionizzata NON è Acqua Distillata!**

C'è un prodotto in commercio, nella gamma delle acque in bottiglia, che è etichettato come acqua IONIZZATA o (DE-IONIZZATA). Questo è un processo che è troppo complicato spiegare in un libro di questo tipo. Ci sono alcune autorità che affermano che i letti di resine usati come base su cui è fatta scorrere l'acqua possono divenire terreno di coltura per batteri, virus, ecc. Persino se si afferma che il processo rimuove “praticamente” tutti gli elementi minerali e può essere utilizzata in “tutti i casi in cui si impiega acqua distillata”, noi preferiamo usare SOLO ACQUA DISTILLATA [vapore condensato].

Per riassumere i vari tipi di acqua, c'è l'acqua Naturale, l'acqua dura, l'acqua dolce, l'acqua bollita, l'acqua piovana (l'acqua della neve è virtualmente acqua piovana), l'acqua filtrata, l'acqua DISTALE (ionizzata o de-ionizzata) e, finalmente, l'acqua “perfetta”: l'ACQUA DISTILLATA.

Noi preferiamo di gran lunga andare sul sicuro e perciò usiamo SOLO la PURA ACQUA DISTILLATA [col vapore].



Chapter 14

WATER IN MAN AND IN NATURE

Man can live without air for a matter of minutes, not much more.

Man can live without water for only 3 or 4 days, although under certain circumstances and conditions he can survive for a week or two.

Men have died in 2 or 3 days in the desert, when unable to get a drop of water to drink, where even the night atmosphere is usually deficient of moisture. One man has been recorded as having died in 18 days by not drinking nor eating. ¹

What is water doing In your body?.

The human body is composed of between 70 and 80 percent water. This is pure distilled water. It contains only those elements which it transports as inherent parts of the system, or such debris as is to be expelled from the body through the eliminative organs. ²

¹**L'ACQUA NELL'UOMO E IN NATURA**

L'uomo può vivere senza respirare per una manciata di minuti, non molto di più.

L'uomo può vivere senza acqua solamente per 3 o 4 giorni, sebbene in certe circostanze e condizioni possa sopravvivere per una settimana o due.

Ci sono stati uomini morti in 2-3 giorni nel deserto, quando sono stati incapaci di procurarsi anche una sola goccia d'acqua da bere, laddove persino l'atmosfera di notte è solitamente carente di umidità. Si narra di un uomo morto in 18 giorni per non aver bevuto né mangiato.

²**Che cosa fa l'acqua nel tuo corpo?**

Il corpo umano è composto dal 70% all'80% da acqua. Questa è pura acqua distillata. Contiene solo quegli elementi che trasporta quali parti inerenti del sistema, o determinati detriti dal momento che devono essere espulsi dal corpo attraverso gli organi di eliminazione.

Cereals, bread, etc., do dehydrate one so much!

The most dehydrated people on earth are those who live on massive quantities of processed cereals, bread and meat, drinking very little water except perhaps in their coffee or tea and in soft drinks.

Processed cereals contain only from 7 to 13 percent water. The average water content of bread is only between 35 and 40 percent. ³

All plants contain distilled water.

Did you ever consider the amount of water needed to grow vegetation? Go into the country and look around. Notice that virtually everything on earth has water in its constitution. Every blade of grass, every bush, every plant, every tree is composed of 50 to 95 percent water. This is DISTILLED water, atmospheric and other water which the plant naturally and automatically distills. Roots raise the shoots out of the ground into the atmosphere and immediately the plant begins to collect and distill water from the atmosphere. ⁴

Without water this planet earth would perish!

Look up – and you will find the sky full of moisture, even though you cannot detect it as water. The invisible moisture is the distillation of the evaporation of the exposed surfaces of water in the oceans, lakes, rivers, etc. DISTILLED WATER is truly the life-blood of our planet earth. ⁵

Every ounce of fiber in vegetation needs 15 gallons in order to grow!

Vegetation constitutes the largest volume of products on earth, for our economy.

³**I cereali, il pane, ecc. ti disidratano così tanto!**

Le persone più disidratate sulla terra sono quelle che vivono di grandi quantità di cereali raffinati, pane e carne, bevendo molta poca acqua eccetto forse col loro caffè o col té o con i soft drinks.

I cereali raffinati contengono solo dal 7 al 13 per cento di acqua. Il contenuto medio di acqua del pane va solo dal 35 al 40%.

⁴**Tutte le piante contengono acqua distillata.**

Hai mai considerato il quantitativo di acqua richiesto per far crescere la vegetazione? Vai in campagna e guardati attorno. Osserva che virtualmente ogni cosa sulla terra ha acqua nella sua struttura. Ogni ciuffo d'erba, ogni cespuglio, ogni pianta, ogni albero è composto dal 50 al 95% di acqua. Questa è acqua DISTILLATA, acqua atmosferica e di altro tipo che la pianta naturalmente e automaticamente distilla. Le radici fanno sbocciare i germogli, fuori dalla terra, nell'atmosfera e immediatamente la pianta inizia a raccogliere e distillare l'acqua dall'atmosfera.

⁵**Senza l'acqua questo pianeta terra perirebbe!**

Alza gli occhi - e troverai il cielo intriso di umidità, anche se non la potrai scorgere come acqua. L'invisibile umidità è acqua distillata prodotta per evaporazione dalle superfici d'acqua esposte [ai raggi solari] degli oceani, laghi, fiumi ecc. L'ACQUA DISTILLATA è veramente il sangue apportatore di vita di questo nostro pianeta terra.

In their natural raw state, vegetables and fruits, nuts and seeds for man, grains and hay for animals, are composed of from 60 to 95 percent water. This is pure DISTILLED WATER.

This vegetation needs an average of 15 gallons of water for every single ounce of fiber in the plant while the plant is growing. ⁶

Believe it or not – It takes 20,000 gallons of water to grow 100 lbs!

Just think! Nature supplies between 19,000 and 20,000 gallons of moisture and water in order to furnish man with every 100 pounds of vegetables and fruits, and with every 100 pounds of alfalfa and other feed for animals! ⁷

Get rid of One Gallon of water from your body every day!

The human body should expel about one gallon of moisture or liquid every 24 hours through the pores of the skin and through the other eliminative organs, to prevent the collection of excessive waste matter in the system. Without replenishment, the body would soon become dehydrated, besides becoming liable to debilitating ailments.

One rarely considers the amount of water which is obtained by means of the food one eats and the beverages one drinks during every 24 hours of one's life. This water problem should receive daily consideration and enough liquids should be used every day to replenish the water level of the body. ⁸

⁶Ogni oncia di fibra vegetale necessita di 15 galloni per crescere!

I vegetali rappresentano i più grandi volumi di prodotti sulla terra, per la nostra economia.

Al loro stato naturale crudo, i vegetali e la frutta, le noci e i semi per l'uomo, grani e fieno per gli animali, sono formati di acqua dal 60 al 95%. Questa è pura ACQUA DISTILLATA.

Questa vegetazione richiede una media di 15 galloni di acqua per ogni singola oncia di fibra della pianta, mentre la pianta sta crescendo.

⁷Credici o no – Sono richiesti 20.000 galloni di acqua per farne crescere 100 libbre!

Prova a pensare! La natura fornisce da 19.000 a 20.000 galloni di umidità e di acqua, ogni volta, per mettere a disposizione dell'uomo 100 libbre di vegetali e frutta, e per ogni 100 libbre di alfalfa e altri alimenti per animali!

⁸Il tuo corpo si sbarazza di un gallone d'acqua ogni giorno!

Il corpo umano dovrebbe espellere circa 1 gallone [=3,8 litri] di umidità o liquidi ogni 24 ore attraverso i pori della pelle e gli altri organi di eliminazione, per prevenire l'accumulo in eccesso di materiali di rifiuto nel sistema. Senza rimpiazzo, il corpo presto si disidraterebbe, oltre a diventare soggetto a disturbi debilitanti.

Uno raramente riflette sulla quantità di acqua che si ricava dal cibo che si mangia e dalle bevande che si bevono durante le 24 ore di ogni giorno della propria vita. Questo problema dell'acqua dovrebbe giornalmente ricevere la dovuta attenzione e liquidi a sufficienza dovrebbero essere utilizzati ogni giorno per ripristinare il livello di acqua del corpo.

Don't fear decrepit old age – drink lots of Vegetable Juices.

All vegetables and fruits are replete with organic distilled water and their juices are the most nourishing. They are quickly assimilated in a fraction of the time necessary to digest and assimilate the vegetables and fruits themselves, as well as other foods. It is really essential, both for the well-being of the body and with the aim to avoid the long range likelihood of premature bodily decay, that at least a pint or two of Steam Distilled Water be drunk daily, plus as much fresh raw vegetable juices as possible. ⁹

Your own body creates some water within you!

We must, indeed, be grateful to our Creator for the wonderful, miraculous anatomy we have.

Just think how assiduously your body works for you to help prevent your destroying it, without your being the least bit conscious of the fact.

Consider the amazing manner in which, by its own inherent ability, the body is able to create a certain amount of its own distilled water by the oxidation of sugars, fats and proteins stored within it. The oxidation of one ounce of fat in the body, for instance, will produce one ounce of water! ¹⁰

Did you know that you are a human capsule filled 70% with water?

The purpose of drinking water is not solely for the quenching of thirst. Water constitutes the major part of the composition of the human body. More than 70% of the composition of the body is distilled water, whereas the body contains only about 5 quarts of blood!

The water in the human system must essentially be distilled water because distilled water, by its inherent magnetic principle, is able to collect many of the impurities which either collect in mass or float around in the system. ¹¹

⁹Non aver paura di una vecchiaia decrepita – bevi molti Succhi di Verdura.

Tutte le verdure e i frutti sono ricchi di acqua distillata organica e i loro succhi sono i più nutrienti. Sono assimilati velocemente, in una frazione del tempo necessario a digerire e assimilare la verdura e i frutti stessi [interi] come pure gli altri cibi. È davvero essenziale, sia per il benessere del corpo sia con l'intenzione di evitare la grande probabilità di un prematuro decadimento fisico, che si beva almeno una pinta o due di acqua distillata [col vapore] ogni giorno, oltre a quanto più succo di verdura fresca sia possibile.

¹⁰Il tuo corpo crea dell'acqua dentro di te!

Dobbiamo, davvero, essere grati al nostro Creatore per il meraviglioso, miracoloso disegno anatomico che abbiamo.

Per l'appunto, pensa a quanto assiduamente il tuo corpo lavora per te, per aiutarti a impedire che tu lo distrugga, senza che tu ne sia neppure un pochino consapevole.

Considera il modo stupefacente con cui, con la sua implicita abilità, il corpo è capace di creare una certa quantità di acqua distillata per mezzo dell'ossidazione degli zuccheri, dei grassi e delle proteine immagazzinate al suo interno. Per esempio, l'ossidazione di un'oncia di grasso nel corpo, produrrà un'oncia d'acqua!

¹¹Sapevi di essere una capsula umana riempita al 70% di acqua?

Lo scopo del bere acqua non è meramente quello di placare la sete. L'acqua rappresenta la maggior parte di ciò che compone il corpo umano. Più del 70% di ciò che lo costituisce è acqua distillata e invece il corpo

Hot or cold – the water within you keeps you temperate.

The water in the body is necessary to maintain the body at the temperature best suited to its comfort in accord with its environment. This is accomplished by means of the temperature control mechanism in the brain area, by a group of fibers known as the *Hypothalamus*. We will discuss this gland-like organism in due course. ¹²

What would a woman do without water to pour out in tears?

Water is needed in your breathing processes. You know how uncomfortable it is to have your nostrils so dry that they irritate, while, on the other hand, your nostrils are equally bothersome when they become overly moist with excessive fluids. In more or less the same area, a deficiency of water in the lachrymal glands would make it virtually impossible for a woman to weep when under emotional stress, and that of course would be calamitous under many circumstances! ¹³

When water supply fails, eat lots of vegetables and fruits.

As the need to supply the body with so much water is obvious, the source of the water is an important matter. Distilled Water, we have emphasized, is truly of vital importance. In the fresh raw vegetable and fruit juices we obtain not only the finest distilled water available, but also the nourishment which will thoroughly and speedily feed the cells of the body most successfully. Such a constructive and preventive program cannot help but develop *Vibrant Health* and forestall the nightmare of waning energy and vitality.

Through lack of this vital knowledge, people take water for granted when they are thirsty or when they are preparing food. Water is such a common commodity that rarely does anyone give it a second thought, so long as it is available. When water becomes scarce or is lacking altogether, whether by accident or through Natural causes, few people realize how much water is available that lies hidden within vegetables and fruits, even eaten whole, in their natural raw state. ¹⁴

contiene solo 5 litri circa di sangue!

L'acqua nell'organismo umano deve essenzialmente essere acqua distillata perchè l'acqua distillata, per mezzo del suo implicito principio magnetico, è capace di raccogliere molte delle impurità che o si depositano in grumi o fluttuano in giro nel sistema.

¹²**Caldo o freddo – L'acqua dentro di te ti assicura una temperatura moderata.**

L'acqua nel corpo è necessaria per mantenerlo alla temperatura che meglio si adatta al suo confort in armonia con l'ambiente. Questo è realizzato per mezzo di un meccanismo di controllo della temperatura nell'area del cervello, ad opera di un gruppo di fibre noto come *Hipotalamo*. Parleremo di questa ghiandola a tempo debito.

¹³**Che cosa farebbe una donna senza l'acqua per scoppiare in lacrime!**

L'acqua è necessaria nei processi legati alla respirazione. Tu sai quanto disagio crea avere le narici così secche da essere irritate, mentre, d'altro canto, le tue narici sono ugualmente fastidiose quando diventano eccessivamente umide con fluidi in eccesso. Più o meno nella stessa area del corpo, una mancanza d'acqua nelle ghiandole lacrimali renderebbe praticamente impossibile a una donna piangere quando fosse in preda a uno stress emotivo, e questo naturalmente sarebbe una calamità in molte circostanze!

¹⁴**Quando la scorta [fornitura] d'acqua viene meno, mangia molte verdure e frutti!**



Water supplies you with heat and energy.

You need distilled water in your system if you want heat and energy. The food you eat does more for you than to nourish the cells of your body. It furnishes you with heat and energy, if the food is the kind and type of nourishment that will supply you with these commodities. Bear in mind that 25 per cent of the heat value of the food you eat is dissipated by perspiration through the pores of your skin as well as through your lungs when you breathe. This evaporation alone expels between one and two pints of water from your system every day.

The loss of water through the pores of your skin becomes more pronounced in hot weather, and particularly when strenuous exercise is indulged in, when perspiration increases greatly. In the case of such copious perspiration the body can readily lose ONE GALLON of water in one hour's time. ¹⁵

How do you lose water in your system?

Besides the loss of water by perspiration, between the elimination of liquids by the kidneys and the excreta from the bowels there can be an average loss of some 2 to 3 quarts of water in the course of 24 hours.

With an excessive consumption of beverages this elimination is correspondingly increased. This is particularly the case when beer is consumed in too great quantities, as we have told you in detail in a preceding page. ¹⁶

Come è ovvio il bisogno di rifornire il corpo con una gran quantità di acqua, così la scelta della fonte [di approvvigionamento] dell'acqua è una questione importante. L'acqua distillata, l'abbiamo enfatizzato, è veramente di vitale importanza. Nei succhi freschi di frutta e verdura cruda, otteniamo non solo la migliore acqua distillata disponibile, ma anche il nutrimento che perfettamente e rapidamente nutrirà le cellule del corpo con maggior successo. Un tale programma positivo e preventivo non solo può essere di giovamento ma sviluppa una Salute Vibrante e allontana l'incubo del declino dell'energia e della vitalità.

A causa della mancanza di questa conoscenza vitale, la gente prende l'acqua che capita quando ha sete o quando sta preparando da mangiare. L'acqua è una merce così comune che raramente induce qualcuno a pensarci con attenzione, finché è disponibile. Quando l'acqua diventa scarsa o viene a mancare del tutto, o per incidente o per cause naturali, poche persone realizzano quanta acqua sia disponibile che giace nascosta nelle verdure e nei frutti, persino mangiati interi, nel loro stato crudo naturale.

¹⁵**L'acqua ti fornisce calore e energia.**

Hai bisogno di acqua distillata nel tuo organismo se vuoi calore e energia. Il cibo che mangi fa molto di più per te che nutrire le cellule del tuo corpo. Ti fornisce calore e energia, se il cibo è un nutrimento di qualità e del tipo adatto a rifornirti di questi beni. Imprimiti nella mente che il 25% del valore calorico del cibo che mangi è dissipato dalla traspirazione attraverso i pori della pelle come pure attraverso i polmoni quando respiri. Questa evaporazione da sola espelle dal tuo organismo da una a due pinte di acqua ogni giorno.

La perdita d'acqua attraverso i pori della pelle diventa molto pronunciata quando fa caldo, e particolarmente quando ti concedi un'intenso esercizio fisico, quando sudi molto. Nel caso di una tale copiosa sudata il corpo può perdere facilmente UN GALLONE d'acqua in un'ora.

¹⁶**Come fa il tuo organismo a perdere acqua?**

Oltre alla perdita d'acqua a causa della traspirazione, tra l'eliminazione di liquidi dai reni e gli escrementi dagli intestini ci può essere una perdita media da 2 a 3 quarti [cioè 2-3 litri] di acqua nel corso delle 24 ore.

Con un consumo eccessivo di bevande, questa eliminazione si incrementa in proporzione. Questo è in particolare il caso in cui la birra sia consumata in quantità eccessive, come ti abbiamo già raccontato nel



L'acqua può minare la tua salute

dr. Norman W. Walker

68

dettaglio in una delle pagine precedenti.

€dizioniPDF

... come una foglia nel vento...



Chapter 15

THE SALIVARY GLANDS

Those glands in your mouth. They need water constantly.

Among the many functions of the body using water constantly, we must not overlook the salivary glands. Without the salivary glands you would not be able to digest your food and your mouth would be perpetually dry enough to drive you out of your mind! ¹

There are three types of salivary glands, and you should become acquainted with them because they will intensify your interest in maintaining the proper water balance in your system.

The parotid glands are located one in each cheek. The submandibular glands (mandible means jaw) are in the rear of your mouth under your jaw. The sublingual glands (lingua is the tongue) are located under your tongue.

Study the accompanying sketch. ²

Besides the salivary glands, the tongue itself has a number of glands with pores opening on its surface. These are the serous glands (serous means thin or watery), and the mucous glands on the upper side of the tongue, and mixed glands on the under-surface.

The salivary glands are specifically active in the digestive processing of the food and beverages which you put in your mouth. The tongue glands, on the other hand, are con-

¹LE GHIANDOLE SALIVARI

Quelle ghiandole nella tua bocca. Necessitano di acqua costantemente.

Tra le molte funzioni del corpo che impiegano acqua di continuo, non dobbiamo trascurare [di citare] le ghiandole salivari. Senza le ghiandole salivari non saresti in grado di digerire il tuo cibo e la tua bocca sarebbe in perpetuo secca a tal punto da farti uscire di senno!

²Ci sono 3 tipi di ghiandole salivari, dovresti imparare a conoscerle perché il conoscerle intensificherà il tuo interesse a mantenere un appropriato equilibrio idrico nel tuo sistema.

Le ghiandole *parotidi* sono situate una in ogni guancia. Le ghiandole *sottomandibolari* sono nella parte interna della tua bocca, sotto la mascella. Le ghiandole *sublinguali* sono situate sotto la tua lingua.

Studia il disegno a fianco.

stantly active in keeping the mouth and the tongue moist. ³

The combined liquid output of these glands amounts to about 3 pints every 24 hours. Realize how important it is to use PURE water! Can you imagine what an accumulation of calcium (lime) would taste like in your mouth if the unusable minerals are not completely eliminated from your body? ⁴

Where do these glands get their constant water supply?

Yes, where do these glands get their moisture? From the distilled water which is constantly circulating through your system. From the water storage in your body! ⁵

³Oltre alle ghiandole salivari, la lingua stessa ha un certo numero di ghiandole con pori che si aprono sulla sua superficie. Queste sono le ghiandole sierose, e le ghiandole della mucosa sul lato superiore della lingua, e ghiandole ibride sulla superficie inferiore.

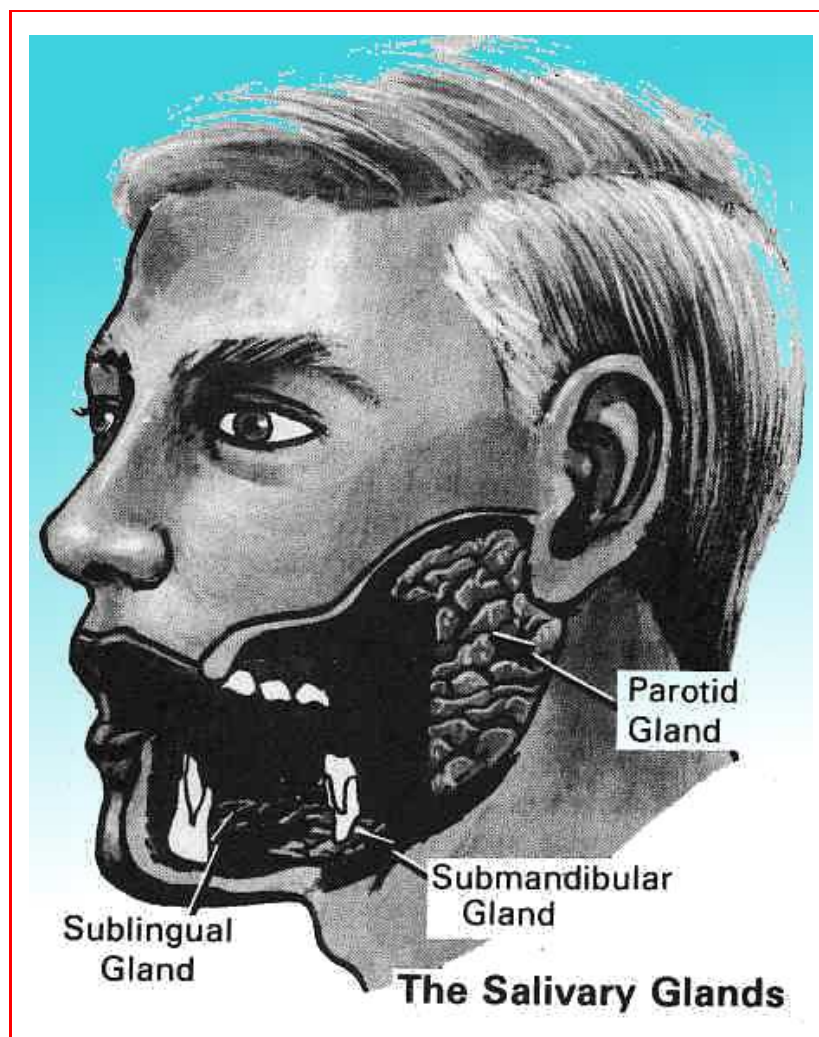
Le ghiandole salivari nello specifico sono attive nel processo digestivo del cibo e delle bevande che metti in bocca. Le ghiandole della lingua, d'altro canto, sono costantemente attive nel mantenere la bocca e la lingua umide.

⁴Messo assieme il liquido prodotto da queste ghiandole, esso ammonta a circa 3 pinte ogni 24 ore. Comprendi quanto sia importante usare acqua PURA! Puoi immaginare che sapore avrebbe un accumulo di calcio [calcare, calce] nella tua bocca, qualora i minerali inutilizzabili non fossero completamente eliminati dal tuo corpo?

⁵**Dove trovano queste ghiandole il loro costante rifornimento di acqua?**

Sì, da dove traggono queste ghiandole la loro umidità? Dall'acqua distillata che è costantemente in circolo nel tuo organismo. Dall'acqua immagazzinata nel tuo corpo!





The Salivary Glands secrete saliva to start the digestive process. There are other glands, on the top and on the under side of the tongue whose function is to keep the tongue and the mouth moist, constantly. (As the tongue is not shown on this sketch, these particular moisture-producing glands cannot be shown.)

*All these glands use about 3 pints of water a day. If such water is deficient or in any way polluted, dryness of the tongue and mouth can ensue. The tongue and mouth would then be uncomfortably dry, and the saliva would be inadequate or deficient enough to prevent the proper initial steps of digestion. This could result in heart burn, indigestion, etc. The careful selection of all beverages is obviously of the greatest importance.*⁶

⁶Le ghiandole salivari secernono saliva per dare inizio al processo digestivo. Ci sono altre ghiandole, sopra e sotto la lingua la cui funzione è di mantenere la lingua e la bocca umida, costantemente.

Tutte queste ghiandole utilizzano circa 3 pinte di acqua al giorno.

Se una tale acqua manca o è inquinata in qualche modo, può derivarne la secchezza della lingua e della bocca. La lingua e la bocca sarebbero allora fastidiosamente secche, e la saliva sarebbe inadeguata e insufficiente a supportare le opportune fasi iniziali della digestione. Questo potrebbe causare problemi di cuore, indigestione, ecc.

Una scelta accurata di tutte le bevande è evidentemente della massima importanza.

Chapter 16

WATER STORAGE IN YOUR BODY

Water in Your Muscles!

The storage of water in the body brings to light a very interesting problem. Approximately 15 to 16 percent of the water in your body is stored in your muscles. When muscles become dehydrated they become flabby.

When there is a deficiency of water in the muscles, and when the circulating water happens to leave a residue of unusable minerals in the muscles, very painful muscular affliction can result during physical exercise. Exercise causes the muscles to expand and contract and when there is dehydration, and in the presence of extraneous substances, (such. as calcium and magnesium residues), muscular spasms, cramps, anguish, agony, torment and torture make the victim very miserable. ¹

Meat creates Uric Acid in the Body!

There is another enemy of muscular comfort which thrusts its painful darts into muscular regions. It is uric acid. ²

¹IL DEPOSITO D'ACQUA NEL TUO CORPO

Acqua nei tuoi muscoli!

L'immagazzinamento dell'acqua nel corpo porta alla luce un interessante problema. Approssimativamente dal 15 al 16% dell'acqua nel tuo corpo è immagazzinata nei muscoli. Quando i muscoli si disidratano, diventano flaccidi.

Quando si verifica una carenza d'acqua nei muscoli, e quando accade che l'acqua in circolo lasci un residuo di minerali inutilizzabili nei muscoli, ne possono derivare disturbi muscolari molto dolorosi durante l'esercizio fisico. L'esercizio fa distendere e contrarre i muscoli e quando c'è disidratazione, e in presenza di sostanze estranee, (come ad es. residui di calcio e magnesio), spasmi muscolari, crampi, angustia, agonia, tormento e tortura faranno di te una vittima molto miserabile.

²**La carne produce nel corpo Acido Urico.**

C'è un altro nemico del benessere dei muscoli che 'conficca i suoi dolorosi dardi nelle regioni muscolari'. È l'acido urico.

Where does uric acid come from? It is the end product of the excessive eating of meat and meat products. Digestion of meat causes the generation of uric acid. Muscles have a particular affinity for uric acid – up to a certain point. Muscles have a limit of tolerance for uric acid which they can absorb with impunity. When the limit of tolerance has been reached and exceeded, uric acid forms very fine sharp crystals which pierce the nerves in order, perhaps, to warn the victim that he is guilty of having become a carnivorous person. These sharp uric acid crystals are nothing to be treated lightly nor to be neglected. When neglected the victim is punished by afflictions such as rheumatism, neuritis, and the like.

³

People who eat no meat are rarely troubled with these uric acid afflictions. Such vegetarians, however, are never exempt from nor immune to the afflictions resulting from the accumulation of calcium and magnesium residues collected over the years in their veins and arteries. The deposits of these elements left there by the Natural waters used as beverages and for food preparation, if not corrected, will leave their mark in later years, also causing muscle trouble. ⁴

The skin is also a reservoir.

Water is also stored in the skin in amounts ranging from 10 to 15 percent. In order to keep the skin in prime condition it is necessary to maintain a correct balance of water and fats. The deficiency or the poor quality of the water used as a beverage has a profound bearing on the quality of the skin.

Drinking a sufficient amount of distilled water daily can be a great help to keep the skin clear, and drinking vegetable juices furnish the finest nourishment we have found for maintaining the texture of beautiful skin. ⁵

³Da dove proviene l'acido urico? È il prodotto finale originato dall'eccessivo consumo di carne e prodotti a base di carne. La digestione della carne causa la formazione di acido urico. I muscoli hanno una particolare affinità con l'acido urico - fino a un certo punto. I muscoli hanno un limite di tolleranza all'acido urico che possono assorbire impunemente. Quando il limite di tolleranza sia stato raggiunto e superato, l'acido urico forma dei cristalli molto fini dalla forma appuntita che si conficcano nei nervi per, forse, avvertire la vittima che è colpevole di essere diventato un carnivoro. Questi aguzzi cristalli di acido urico non sono qualcosa che va trattato con leggerezza né trascurato. Quando trascurati, la vittima è punita con disturbi quali reumatismi, nevriti, e simili.

⁴Le persone che non mangiano per nulla carne raramente si trovano nei guai per via di questi dolori causati dall'acido urico. Tali vegetariani, comunque, non sono mai esenti né immuni dai dolori che derivano dall'accumulo di residui di calcio e magnesio raccolti nel corso degli anni in vene e arterie. I depositi di questi elementi lasciati là dalle acque naturali usate come bevande e nella preparazione dei cibi, se la situazione non viene corretta, lasceranno il segno negli anni a venire, anche causando guai muscolari.

⁵**Anche la pelle è un serbatoio.**

L'acqua è anche immagazzinata nella pelle in quantità che varia dal 10 al 15%. Per conservare la pelle in ottima condizione è necessario conservare un corretto equilibrio di acqua e grassi. La carenza o la cattiva qualità dell'acqua impiegata come bevanda è in rapporto molto stretto con la qualità della pelle.

Bere una quantità sufficiente di acqua distillata quotidianamente può essere di grande aiuto per tenere la pelle pulita, e bere succhi di verdura fornisce il nutrimento più pregiato che possiamo trovare per conservare la trama di una bellissima pelle.

Chapter 17

ABOUT CARROT JUICE

Carrot Juice – truly a boon to humanity, when health is wanted.

For more than half a century I have been using quantities of carrot juice daily, anywhere from a pint to, at times, a gallon a day. I attribute my Vibrant Health and the splendid texture of my skin directly to the use of carrot juice. ¹

Utterly ignore those who know not what they talk about!

There was a time, when I first started drinking carrot juice, that my skin took on an orange yellow hue. I discovered that this was due to the cleansing of my liver, which happened to be in VERY bad condition at the time. However, after a few months the discoloration disappeared and my skin was better and clearer than it had ever been. During the past half century, thousands upon thousands, if not MILLIONS of people have been drinking carrot juice with NEVER, to my knowledge, a single adverse effect. ²

¹**SUL SUCCO DI CAROTE**

Il succo di carote – veramente un dono all’umanità, quando la salute è desiderata.

Da più di mezzo secolo, sto usando il succo di carote in abbondanza quotidianamente, in ogni caso da una pinta fino a, talvolta, un gallone al giorno. Attribuisco la mia Salute Vibrante e la splendida trama [consistenza] della mia pelle direttamente all’uso di succo di carota.

²**Assolutamente ignora quelli che non sanno quel che dicono!**

Ci fu un tempo, quando iniziai per la prima volta a bere succo di carota, in cui la mia pelle assunse una tinta giallo-arancio. Scoprii che ciò era dovuto al ripulire il mio fegato, che appariva proprio in CATTIVISSIME condizioni a quel tempo. Comunque, dopo pochi mesi quella colorazione scomparve e la mia pelle era migliore e più pulita di quanto non fosse mai stata. Durante il mezzo secolo trascorso, migliaia di migliaia, se non MILIONI di persone hanno bevuto succo di carote senza MAI, che io sappia, un singolo effetto collaterale.

Newspapers are notorious for stacks of misinformation!

I am emphasizing this here now, because some columnists have taken it upon themselves to challenge the beneficial use of carrot juice and to attack the benefits which millions of people the world over have received from its use. This silly twaddle causes confusion in the mind of some who earnestly seek to improve their health and their lot in life. It is unnecessary. Anyone challenging the value of fresh raw vegetable juices as a means to gain or regain health, energy and vitality has certainly had no experience. As there is no substitute for experience, it would be far better if they tried a 6 month's raw vegetable juice regimen. ³

17.0.1 RAW CARROT JUICE

Depending on the condition of the individual, raw carrot juice may be taken indefinitely in any reasonable quantities – from one to six or eight pints a day. It has the effect of helping to normalize the entire system. It is the richest source of Vitamin A which the body can quickly assimilate and contains also an ample supply of Vitamins B, C, D, E, G, and K. It helps to promote the appetite and is an aid to digestion.

It is a valuable aid in the improvement and maintenance of the bone structure of the teeth. ⁴

Raw carrot juice is a natural solvent for ulcerous and cancerous conditions. It is a resistant to infections, doing most efficient work in conjunction with the adrenal glands. It helps prevent infections of the eyes and throat as well as the tonsils and sinuses and the respiratory organs generally. It also protects the nervous system and is unequalled for increasing vigor and vitality. ⁵

Intestinal and liver diseases are sometimes due to a lack of certain of the elements

³I giornali sono noti per i mucchi di disinformazione [che producono]!

Ora, sto qui enfaticamente questo perchè alcuni giornalisti si sono presi la briga di mettere in dubbio il benefico uso del succo di carota e di attaccare i benefici che milioni di persone nel mondo intero hanno tratto dal suo uso. Questo sciocco ciarlare causa confusione nella mente di taluni che cercano seriamente di migliorare la propria salute e la loro sorte nella vita. Non è necessario. Chiunque metta in dubbio il valore dei succhi freschi di verdura cruda come strumento per guadagnare o riguadagnare la salute, l'energia e la vitalità certamente non ne ha mai fatto esperienza. Dal momento che non c'è alcun sostituto per l'esperienza, sarebbe di gran lunga la cosa migliore che costoro provassero un regime a base di succhi di verdura cruda per 6 mesi.

⁴SUCCO CRUDO DI CAROTA

A seconda della condizione dell'individuo, il succo crudo di carota può essere preso a tempo indefinito in quantità ragionevoli – da una a sei o otto pinte al giorno. Ha l'effetto di aiutare a normalizzare l'intero sistema. È la fonte più ricca di Vitamina A che il corpo possa velocemente assimilare e fornisce anche un'ampia gamma di vitamine: B, C, D, E, G, e K. Aiuta a stimolare l'appetito ed è di aiuto alla digestione.

È un aiuto prezioso nel migliorare e nel mantenere la struttura ossea dei denti.

⁵Il succo crudo di carota risolve le condizioni ulcerose e cancerose. È una barriera contro le infezioni, che fa un lavoro ancora più efficiente in combinazione con le ghiandole surrenali. Aiuta a prevenire le infezioni degli occhi e della gola tanto bene quanto quelle delle tonsille e dei seni [nasali] e degli organi della respirazione in generale. Esso protegge anche il sistema nervoso ed è impareggiabile nell'incrementare vigore e vitalità.



contained in properly prepared raw carrot juice. When this is the case, then a noticeable cleaning up of the liver may take place, and the material which was clogging it may be found to dissolve. Frequently this is released so abundantly that the intestinal and urinary channels are inadequate to care for this overflow, and in a perfectly natural manner it is passed into the lymph for elimination from the body by means of the pores of the skin. This material has a distinctly orange or yellow pigment and while it is being so eliminated from the body will sometimes discolor the skin. Whenever such a discoloration takes place after drinking carrot or other juices, it is an indication that the liver is getting a well-needed cleansing.⁶

The endocrine glands, especially the adrenals and the gonads, require food elements found in raw carrot juice. Sterility is sometimes overcome by its use. The cause of sterility has been traced to the continuous use of foods in which atoms and enzymes were destroyed by cooking or pasteurizing.⁷

Dry skin, dermatitis, and other skin blemishes are due to a deficiency in the body of some of these food elements contained in carrot juice. This is also a factor in eye trouble, as in ophthalmia, conjunctivitis, etc. As an aid to dissolve ulcers and cancer, raw carrot juice has proved itself the miracle of the age. It was found essential, however, that it be properly prepared and every vestige of concentrated sugar, starch and flour of every kind be completely eliminated from the diet.⁸

Carrot juice is composed of a combination of elements which nourish the entire system, helping to normalize its weight as well as its chemical balance.⁹

Due to the deficiency of live atoms in the food people have been eating, particularly during the present and immediately preceding generations, the starved and half-starved body cells, unable to function properly and efficiently the way they are intended to, rebel and become disorganized. Not being entirely dead these cells become dislodged from their anchorage (figuratively speaking), and float around until they find some location within the human anatomy where they can group together. With the entire body suffering more or less from live atoms starvation, there are plenty of locations in the body where

⁶Le malattie intestinali e del fegato sono talvolta dovute alla mancanza di elementi [nutritivi] presenti nel succo di carote crude opportunamente preparato. Quando è questo il caso, allora ha luogo una ben visibile [ragguardevole] pulizia del fegato, e il materiale che lo stava intasando viene scovato e dissolto. Di frequente questo è rilasciato così in abbondanza che i canali intestinale e urinario sono inadeguati per provvedere a questa 'inondazione', e in modo perfettamente naturale esso passa nella linfa per l'eliminazione dal corpo per mezzo dei pori della pelle. Questo materiale ha un pigmento giallo-arancio caratteristico e mentre è in corso la sua eliminazione dal corpo qualche volta scolorirà [sbiadirà] la pelle. Ogni volta che una tale decolorazione ha luogo dopo aver bevuto succo di carote o d'altro, essa è un'indicazione che il fegato sta subendo una ben necessaria pulizia.

⁷Le ghiandole endocrine, specialmente le surrenali e le gonadi, richiedono elementi nutritivi presenti nel succo crudo di carota. La sterilità è superata talvolta col suo uso. La causa della sterilità è stata rintracciata nell'utilizzo continuo di cibi in cui gli atomi e gli enzimi siano stati distrutti dalla cottura o dalla pastorizzazione.

⁸Secchezza della pelle, dermatiti, e altre macchie della pelle sono dovute a carenza nel corpo di alcuni tra gli elementi nutritivi contenuti nel succo di carota. Questo è anche un fattore [di cura] nei guai agli occhi, come in caso di oftalmia, congiuntivite, ecc.

⁹Il succo di carota si compone di una combinazione di elementi che nutre il sistema intero, aiutando a normalizzarne il peso tanto bene quanto l'equilibrio biochimico.



protective resistance is low. ¹⁰

We must not conclude that ulcers and cancer result only from physical imperfections. As we have already pointed out, these ailments and many others may very likely stem from lifelong resentments, from stress due to states of mind such as jealousy, fear, hate, worry, frustration, and other negative intangible impediments. These are the first things to be dissolved and banished. Nevertheless we must not overlook the fact that Malnutrition and failure to maintain the system in the highest possible state of cleanliness within and without, and mentally, may definitely also be contributing factors. ¹¹

My book, FRESH VEGETABLE AND FRUIT JUICES, What's Missing In Your Body? is based on my experience over many score years, and is attested to by innumerable people the world over. ¹²

¹⁰A causa della carenza di 'atomi vitali' nel cibo che la gente ha mangiato, in particolare durante la presente generazione e in quelle immediatamente precedenti, le cellule del corpo malnutrite [private dei necessari nutrienti] o semi-malnutrite, incapaci di funzionare opportunamente e efficientemente nel modo voluto, si sono ribellate e sono diventate disorganizzate. Non essendo state del tutto uccise queste cellule hanno mollato l'ancora (figurativamente parlando), e vagano in giro finchè trovano un qualche posto nel corpo umano dove raggrupparsi. Essendo in sofferenza, il corpo intero, di più o di meno, per la mancanza di atomi vitali, c'è una molteplicità di posti nel corpo dove la resistenza immunitaria si è abbassata.

¹¹Non dobbiamo concludere che ulcere e cancro derivino solo da mancanze a livello fisico. Come abbiamo di già puntualizzato, queste malattie e molte altre derivano dai rancori di una vita intera, dallo stress dovuto a stati della mente come gelosia, paura, odio, preoccupazione, frustrazione, e altri negativi ostacoli intangibili. Queste sono le cose che per prime devono essere dissolte ed eliminate. Ciononostante non dobbiamo trascurare il fatto che la malnutrizione e l'aver fallito nel mantenere il sistema in uno stato di pulizia, la massima possibile, dentro e fuori, e a livello mentale, possono anche essere in definitiva fattori scatenanti.

¹²Il mio libro, "SUCCHI FRESCHI DI VERDURA E FRUTTA, Cosa si è perduto nel tuo corpo?" si basa sulla mia esperienza e sui risultati ottenuti nel corso di molti anni, e ne sono testimonianza innumerevoli persone nel mondo intero.



Chapter 18

THE DEADLY CHLORINE

The present-day history books give little if any details about the chlorine gas that was so despicably used during World War One. Untold thousands of soldiers and civilians outlived the end of the war as wrecks, with their inward parts burned by chlorine gas. ¹

Chlorine kills the enemy in war and the Citizens in peace!

When the war was over, the use of chlorine was diverted to poison germs in our drinking water. The idea was conceived, and carried out, to chlorinate ALL water supplies throughout the country with the avowed object of killing bacteria. ²

Chlorine + animal fats = Atherosclerosis

The combination of Chlorine (when used in chlorinated water) combined with animal fats eaten in the diet, causes a chemical amalgamation of the chlorine and the fat which results in the formation of a gummy substance in the arteries. This gummy substance is a cumulative process so long as the person continues to drink and eat this combination. There is no way to correct this affliction once it has progressed too far, because the accumulated gummy product in the arteries causes heart attacks as the mildest warning, likely to develop into atherosclerosis, then a funeral. ³

¹IL CLORO MORTALE

Gli attuali libri di storia danno pochi dettagli se non nessuno sul gas al cloro che era così spegevolmente impiegato durante la Prima Guerra Mondiale. Non si dice che migliaia di soldati e civili sopravvissero alla fine della guerra, ridotti a rottami, con i loro organi interni bruciati dal gas al cloro.

²Il cloro uccide il nemico in guerra e i Cittadini in tempo di pace!

Quando la guerra finì, l'uso del cloro fu dirottato per avvelenare i germi presenti nella nostra acqua potabile. L'idea che fu concepita, e messa in atto, era di clorurare TUTTE le scorte di acqua in tutto il paese col proposito dichiarato di uccidere i batteri.

³Cloro + grassi animali = aterosclerosi

What is the answer?

The answer is simple. When steam leaves the container in which the water has been boiled to convert it into DISTILLED WATER, neither the chlorine, the minerals nor the toxins and poisons join the DISTILLED WATER! ⁴

La combinazione di cloro (quanto usato nell'acqua clorurata) assieme ai grassi animali presenti nella dieta, provoca la fusione chimica tra il cloro e il grasso dalla quale si ottiene la formazione di una sostanza appiccicosa nelle arterie. Il formarsi di questa sostanza gommosa è un processo cumulativo che ha luogo finchè la persona continua a bere e a mangiare questa combinazione. Non c'è alcun modo di correggere questo disturbo una volta che sia progredito troppo, poichè il prodotto gommoso che si è accumulato nelle arterie causa attacchi di cuore quale avvertimento più blando, con probabile sviluppo in aterosclerosi, ... poi un funerale.

⁴Qual'è la risposta?

La risposta è semplice. Quando il vapore lascia il contenitore in cui l'acqua sia stata fatta bollire per trasformarsi in ACQUA DISTILLATA, né il cloro, i minerali né le tossine e i veleni si legano all'ACQUA DISTILLATA.



Chapter 19

CONNECTIVE TISSUES

These are membranes covering and supporting everything in the body.

When a large volume of Natural water is consumed, osmotic pressure (which is the pressure produced by osmosis) is demonstrably decreased, causing the obstruction of functions and activities in whatever area it may affect. This interference with the osmotic pressure may result from the mineral matter in the water or from an excessive consumption of salt and starchy and sugary foods. ¹

The connective tissues are films of varying fineness, forming a membrane the vast extent of which is beyond the conception of the human mind. While I have no actual figures upon which to base an estimate, it seems to me that if all the connective tissues in the body were separated and stretched out on the ground, they would cover several ACRES! ²

My Friends' Station Wagon had a head attack!

Early this year a gentleman and his wife, friends of ours, decided to go away for a few days. Their itinerary to the Northern end of Arizona took them through the town of Williams (6800 feet elevation above sea level) to the City of Flagstaff (6905 feet eleva-

¹**I TESSUTI CONNETTIVI**

Questi sono membrane che ricoprono e sostengono ogni cosa nel corpo.

Quando si è consumata acqua Naturale in gran quantità, la pressione osmotica (che è la pressione prodotta per osmosi) si riduce in modo dimostrabile, risultando di impedimento a funzioni e attività in qualunque area ne sia colpita. Questa interferenza con la pressione osmotica può derivare della presenza di sostanze minerali nell'acqua o dall'eccessivo consumo di cibi salati, amidacei e zuccherini.

²I tessuti connettivi sono film [pellicole] di varia sottigliezza, che formano una membrana la cui vasta estensione va oltre la capacità della mente umana a concepirla. Sebbene non abbia nessun termine di confronto su cui basare una stima, mi sembra che se tutti i tessuti connettivi del corpo fossero separati e distesi in terra, potrebbero ricoprire diversi ACRI!

tion), a distance of some 50 miles. Half way to Flagstaff they drove into a heavy snow storm. The wife was driving, when they were about half way to Flagstaff the engine in their station wagon began to have heart trouble. That's right. Their ENGINE had heart trouble! ³

He told his wife to pull over to the side of the road a 4-lane highway and he drove the car at about 15 miles an hour (as against the 50 miles an hour she was driving), nursing it along until they arrived safely in Flagstaff where he drove directly into the Service Station of the Dealer who handled the same kind of car as theirs.

He told the foreman he thought the gasoline line from the gas tank to the carburetor might be clogged up. ⁴

The foreman quickly took the filter off the gas line and replaced it with a clean new one, whereupon the engine purred like a kitten and they went on their way. He tells me they have had no further trouble. The diagnosis was correct! ⁵

The filter on my friends' gas line is analogous to ONE tiny particle of connective tissue. They bought a new filter and had it connected, in a matter of minutes. If you should have a heart attack you cannot replace the connective tissue, at any price. The harm has been done, irretrievably. The accumulation of lime (calcium) and magnesium, over a period of 40 or 50 years of drinking Natural Waters can readily be quite considerable. Such an accumulation of calcium could block many filtering places in the connective tissues, besides veins and arteries. ⁶

³La Station Wagon dei miei amici ebbe un colpo apoplettico!

Di recente quest'anno, un gentiluomo e sua moglie, dei nostri amici, decisero di andare a fare un giro di alcuni giorni. Il loro itinerario, verso il confine Nord dell'Arizona, li portò attraverso la città di Williams (6800 piedi di altitudine, sopra il livello del mare) verso la cittadina di Flagstaff (6905 piedi di altitudine), a distanza di quasi 50 miglia. A metà strada verso Flagstaff guidavano in una intensa tempesta di neve. La moglie stava guidando, quando si trovavano a circa metà strada da Flagstaff il motore della loro *station wagon* cominciò ad avere "un problema di cuore". È giusto. Il loro MOTORE ebbe un problema al cuore!

⁴Egli disse a sua moglie di portarsi a lato della strada, un'autostrada a 4 corsie, ed egli guidò la macchina a circa 15 miglia all'ora (contro le 50 miglia orarie a cui stava guidando lei), avendone cura finché non arrivarono in salvo [senza correre rischi] a Flagstaff dove portò la macchina direttamente alla stazione di servizio di un concessionario che trattava automobili della stessa marca.

Disse al capo-officina che pensava che il tubo dal serbatoio della benzina al carburatore poteva essersi otturato.

⁵Il capo officina rapidamente smontò il filtro dal tubo della benzina e lo sostituì con uno nuovo pulito, al che il motore fece le fusa come un gattino e loro proseguirono il loro viaggio. Mi raccontò che che non ebbero ulteriori inconvenienti. La diagnosi fu corretta!

⁶Il filtro sul tubo della benzina dei miei amici è analogo a UNA minuscola porzione di tessuto connettivo. Loro acquistarono un filtro nuovo e se lo fecero montare, in una manciata di minuti. Se tu dovessi avere un attacco di cuore, non potresti sostituire il tessuto connettivo, a nessun prezzo. Il danno è stato fatto, irrimediabilmente. L'accumulo di calce (calcio) e magnesio, per aver bevuto per un periodo di 40 o 50 anni Acqua Naturale può facilmente essere davvero rilevante. Un tale accumulo di calcio bloccherebbe molte parti, che filtrano, nei tessuti connettivi, oltre a vene e arterie.

Connective tissues are the greatest filtering plant in the world!

Every drop of water, lymph and blood which circulates through the body is filtered through these connective tissues. Consequently all the food you eat, after it is digested, is likewise filtered through these connective tissues before its component particles can reach the cells for which they are intended. When, through such filtering, the connective tissues are blocked with either calcium, white flour starch and other incompatible substances, then the blocked areas are bound to cause trouble. ⁷

Oh how refined foods do impede the filtering processes!

The impurities which circulate through the system with the water and the blood are the villains which clog up the microscopically fine mesh of the filtering membrane. Such foods as concentrated devitalized flour, starches and sugars, in addition to the calcium in the water, can do their share in obstructing the passages through the connective tissues. ⁸

It is important to bear this in mind because we cannot blame only the calcium, magnesium, etc., in the water for these obstructions. Wrong food combinations as well as starch and sugar products in the carbohydrate category can be the culprits. There are the right and nourishing kind of carbohydrates, and there are the wrong kind intended to appease the appetite without regard to either their health or their nourishing qualities. ⁹

What Carbohydrates are nourishing, compatible foods?

The carbohydrates which are considered nourishing foods are vegetables and fruits, potatoes, beans, lentils, herbs, peas, grains, etc., when eaten raw and, in the case of beans, peas and lentils, and grains, when sprouted.

The carbohydrates that are in “refined” foods have been deprived of their nourishing value, and we do not consider them compatible with the achievement of Vibrant Health.

¹⁰

⁷I tessuti connettivi sono il più grande impianto di filtraggio al mondo!

Ogni goccia di acqua, linfa e sangue che circola attraverso il corpo è filtrata attraverso questi tessuti connettivi. Di conseguenza, tutto il cibo che mangi, dopo essere stato digerito, è parimenti filtrato attraverso questi tessuti connettivi prima che le particelle che lo compongono possano raggiungere le cellule cui sono destinate. Quando, attraverso questo filtraggio, i tessuti connettivi sono bloccati con o calcio, amido di farina bianca o altre sostanze incompatibili, allora le aree ostruite per forza di cose causano problemi.

⁸Oh come fanno i cibi raffinati ad ostacolare i processi di filtraggio!

Le impurità che circolano attraverso il sistema con l'acqua e il sangue sono i bricconi che intasano le microscopiche sottili maglie delle membrane filtranti. Certi cibi come la farina fortemente devitalizzata, amidi e zuccheri, in aggiunta al calcio nell'acqua, possono avere un loro ruolo nell'ostruire i passaggi attraverso i tessuti connettivi.

⁹È importante tenere questo a mente perchè non possiamo incolpare solo il calcio, il magnesio ecc. nell'acqua per queste ostruzioni. Combinazioni di cibo errate come pure prodotti a base di amido o zucchero della categoria dei carboidrati possono essere i colpevoli. Ci sono i tipi di carboidrati corretti e nutrienti e ci sono quelli di tipo sbagliato pensati per placare l'appetito senza badare né agli effetti sulla salute né alle loro qualità nutritive.

¹⁰Quali carboidrati sono cibi adatti e nutrienti?

What's wrong with "refining" foods?

The refining processes consist of REMOVING the valuable part of the food. In other words whatever will prevent the food from being kept for long periods of time without spoiling, is extracted and eliminated. These "refined" products are the carbohydrates which are not soluble in water and can therefore readily block the connective tissues, particularly the veins and arteries. Examples of this effect are noticeable in choked varicose veins, coronary occlusions causing heart attacks, etc. ¹¹

What Is the purpose of Connective Tissues?

In general, the purpose of connective tissues is to bind, to support and to protect the parts and organs in which they are involved. These parts include the millions of walls of blood vessels, the miles of nerves and nerve sheathing, the muscles, the glands, etc. Their inherent function is in connection with the circulation and storage of body fluids and of nutritional substances. ¹²

The connective tissues consist of membranes forming adipose tissues, pigment tissues, the walls of the blood vessels, the membranes supporting organs such as the liver, the kidneys, the testicles, etc. They are also involved in the metabolism of cells.

Some of the connective tissues have cells for the collection of fats. When these "fat-cells" become engorged with fatty substances they form the membrane known as adipose tissue. ¹³

Connective tissues form the structure of the cornea of the eyes, the outer covering of the brain, and the membrane of the spinal cord. Every piece and parcel of connective tissues is intimately involved in the filtering of water. THAT is why the kind and the

I carboidrati che sono considerati cibi nutrienti sono le verdure e i frutti, le patate, i fagioli, la lenticchia, le erbe, i piselli, i cereali ecc.. quando mangiati crudi [integrali] e nel caso dei fagioli, lenticchie e grani, quando sono germogliati.

I carboidrati che sono nei cibi raffinati sono stati privati del valore nutritivo e non li consideriamo compatibili con la conquista di una Salute VIBRANTE.

¹¹**Che cosa c'è di sbagliato nei cibi "raffinati"?**

I processi di raffinazione si traducono nel RIMUOVERE la parte di maggior pregio del cibo. In altre parole, tutto ciò che si vuole impedire vada a male, nel cibo conservato per un lungo periodo di tempo senza che si guasti, viene estratto ed eliminato. Questi prodotti "raffinati" sono i carboidrati che non sono solubili in acqua e possono perciò facilmente bloccare i tessuti connettivi, in particolare vene e arterie. Esempi di questo effetto sono ben visibili nelle vene varicose intasate, nelle occlusioni coronariche che causano attacchi di cuore, ecc...

¹²**Qual'è lo scopo dei Tessuti Connettivi?**

In generale, lo scopo dei tessuti connettivi consiste nel legare, sostenere e proteggere le parti e gli organi che avvolgono. Queste parti includono le migliaia di pareti dei vasi sanguigni, i chilometri di nervi e loro rivestimenti, i muscoli, le ghiandole, ecc. La loro funzione implicita ha a che vedere con la circolazione e l'immagazzinamento dei fluidi del corpo e delle sostanze nutritive.

¹³I tessuti connettivi consistono di membrane che formano tessuti adiposi, tessuti pigmentati, le pareti dei vasi sanguigni, le membrane che sostengono organi quali il fegato, i reni, i testicoli, ecc. Sono anche coinvolti nel metabolismo delle cellule.

Alcuni dei tessuti connettivi hanno cellule per immagazzinare i grassi. Quando queste "cellule adipose" diventano congestionate dalle sostanze grasse essi formano la membrana conosciuta come tessuto adiposo.



quality of the water is so important. Obviously no better nor safer water can be used than Distilled Water. This is the reason for my detailed and lengthy dissertation on the subject of connective tissues.¹⁴

I assume you value YOUR health, and furthermore you surely do not want to join the throng of prematurely aged people who have nothing to look forward to but for a demise.¹⁵

You can't tell where or when calcium WILL obstruct the filters!

So vast is the area of the connective tissues that it would be quite impossible to guess where a filtering process will be blocked. The most frequent location is of course in the veins and arteries because the fluids circulate through every part of these channels constantly and take the brunt of the traffic.

Remember, that while you have only about 5 quarts of blood in your body, you have between 50 and 80 quarts of water throughout your system. Watch the water you put into your system, if you value VIBRANT HEALTH.¹⁶

¹⁴I tessuti connettivi formano la struttura della cornea degli occhi, la membrana esterna del cervello, e la membrana del cordone spinale. Ogni pezzo e porzione dei tessuti connettivi è intimamente coinvolto nel filtraggio dell'acqua. QUELLO è il motivo per cui il tipo e la qualità dell'acqua è così importante. Ovviamente non può essere usata un'acqua né migliore né più sicura dell'Acqua Distillata. Questa è la ragione della mia dissertazione particolareggiata e lunga in tema di tessuti connettivi.

¹⁵Presumo che tu abbia a cuore la tua salute, e pertanto tu sicuramente non vorrai unirti alla folla della gente prematuramente invecchiata senza prospettive se non la morte.

¹⁶**Non si può dire dove e quando il calcio OSTRUIRÀ i filtri!**

È così vasta l'area dei tessuti connettivi che sarebbe quasi impossibile indovinare dove un processo di filtraggio sarà bloccato. La più frequente posizione è naturalmente nelle vene e arterie perchè i fluidi circolano attraverso ogni parte di questi canali costantemente e esse sopportano il peso maggiore del traffico.

Ricorda, che sebbene tu abbia solamente 5 litri di sangue in corpo, hai tra 50 e 80 litri di acqua nel tuo organismo. Bada all'acqua che ingerisci, se dai valore a una SALUTE VIBRANTE.



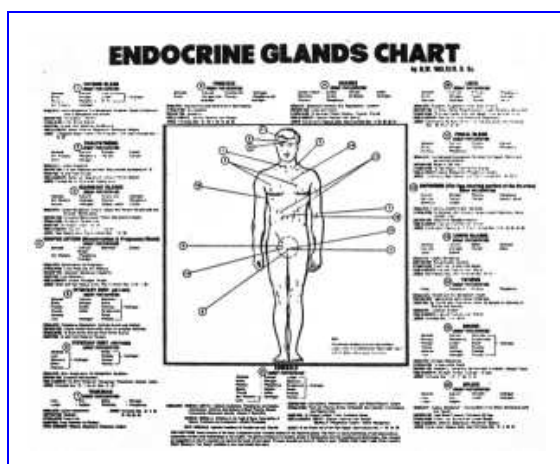
Chapter 20

YOUR GLANDS NEED DISTILLED WATER

Are you acquainted with your Endocrine Glands?

I can state without fear of contradiction that your Endocrine Glands, your Glands of Internal Secretion, are by far the most important and vital organs in your body. ¹

Even without much knowledge of your anatomy, you could profitably spend hours on end studying the Endocrine Gland Chart which I composed and drew for the benefit of anybody concerned, and interested. ²



In my opinion you could study any one of the books I have in my library on the subject of these Glands, 400 and 500 page books, and not get so clear a picture in a matter of days,

¹LE TUE GHIANDOLE HANNO BISOGNO DI ACQUA DISTILLATA

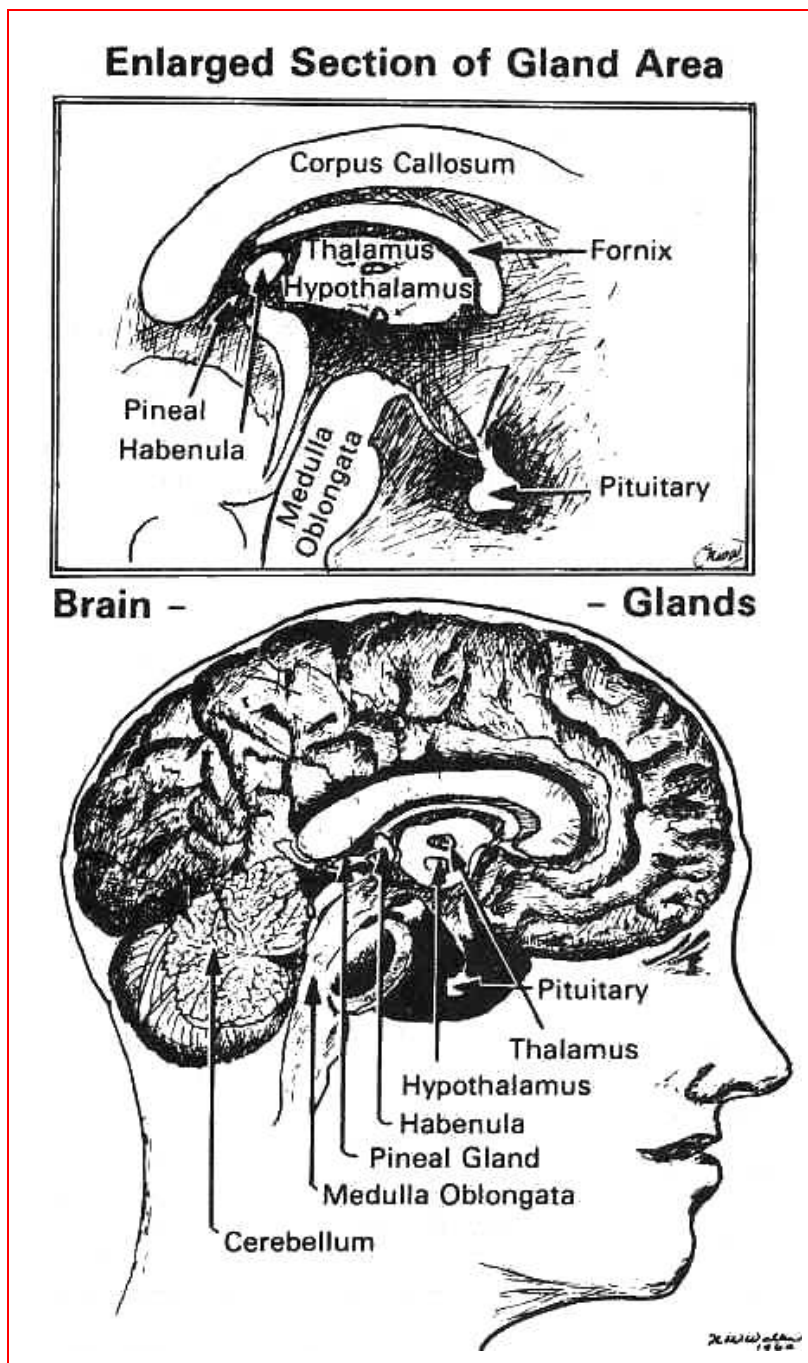
Sei informato riguardo le tue Ghiandole Endocrine?

Non posso temere di essere contraddetto se affermo che le tue Ghiandole Endocrine, le tue Ghiandole a secrezione interna, sono di gran lunga i più importanti e vitali organi del corpo.

²Persino senza saperne molto di anatomia, potresti con profitto spendere delle ore a studiare la Tabella delle Ghiandole Endocrine che ho elaborato e disegnato a beneficio di chiunque ne fosse interessato.

as you should in the pictorial study of my Endocrine Gland Chart, in a matter of minutes.

³



³Secondo me potresti studiare uno dei libri della mia biblioteca sul tema di queste Ghiandole, libri da 400-500 pagine, e non otterresti un'immagine così chiara in una manciata di giorni, come potresti dallo studio, attraverso le illustrazioni, della mia Tabella delle Ghiandole Endocrine, in una manciata di minuti.

Chapter 21

THE HYPOTHALAMUS

The Hypothalamus is a glandular organ.

It is composed of a group of fibers and is located in the midsection of the brain. Although the hypothalamus is not an Endocrine Gland, it could be considered the Emperor of the Endocrine Glands system.

(Note: Because the Hypothalamus is not actually an Endocrine Gland, it is not shown on my Endocrine Gland Chart). ¹

Located just above the pituitary gland and just below the thalamus, it is involved in, regulates, controls, stimulates and inhibits one or other of all the glands in the body, thus having a direct influence over virtually every activity of the human system. Study the accompanying illustrations. ²

Water balance is extremely important.

The control of the water in the system is both important and far reaching, because it is essential to maintain the body fluid in balance, which means regulating the conservation of the fluid, the replenishment and the elimination of water. ³

¹**L'IPOTALAMO**

L'ipotalamo è un organo ghiandolare.

È composto da un gruppo di fibre ed è localizzato nella sezione mediana [di mezzo] del cervello. Sebbene l'ipotalamo non sia una ghiandola endocrina, potrebbe essere considerato l'Imperatore del sistema delle ghiandole endocrine.

(Nota: Poichè l'Ipotalamo non è attualmente una Ghiandola Endocrina, non è mostrato sulla mia Tabella delle Ghiandole Endocrine).

²Situato proprio sopra la ghiandola pituitaria e proprio sotto il talamo, è coinvolto, regola, controlla, stimola e inibisce l'una o l'altra delle ghiandole nel corpo, perciò ha una influenza diretta su praticamente ogni attività del sistema umano.

³**L'equilibrio idrico è estremamente importante.**

It is one of the functions of the hypothalamus to take care of these activities for you. Naturally, the best water available is none too good for your system and for the activity of your glands. Distilled Water is one answer to this problem which may make the difference between a healthy system or an ailing body. ⁴

Elimination of water from body must be under control.

Without regulated control, the urinary bladder would let so much liquid escape that a human being could not function normally and would, furthermore, become dehydrated in a very short time.

The hypothalamus exerts this control, through the pituitary gland. In doing so, the quality of the water in the system has a marked influence, and this is something that is never considered when one is thirsty. ⁵

Did you ever feel too hot or too cold?

In the Winter time, one shivers when it is cold. In the Summer one perspires when the heat becomes intense and humid. What is the answer? *Temperature regulation!*

In the home, office and factory we have thermostats which automatically control the necessary temperature. In your body you have the hypothalamus which is your temperature regulating mechanism. ⁶

In cold weather the nerve impulses act in closing many of the pores of the skin and at the same time raising the heat factor in the blood circulation. This causes the individual to generate his own furnace heat, so to speak.

In hot weather, on the other hand, another set of impulses is started which opens up the pores and permits moisture to wet the skin, resulting in the cool feeling of air against the moist skin, and to bring a cool degree of comfort to the system.

Il controllo dell'acqua nel sistema è sia importante sia di vasta portata perchè è essenziale mantenere il fluido del corpo in equilibrio, il che significa regolare la conservazione del fluido, la sostituzione e l'eliminazione dell'acqua.

⁴È una delle funzioni dell'ipotalamo prendersi cura di queste attività per te. Naturalmente, la migliore acqua disponibile non [è detto che] sia anche buona per il tuo sistema e per l'attività delle tue ghiandole. L'Acqua Distillata è una risposta a questo problema che può fare la differenza tra un sistema in salute o un corpo indisposto.

⁵L'eliminazione dell'acqua dal corpo deve essere sotto controllo.

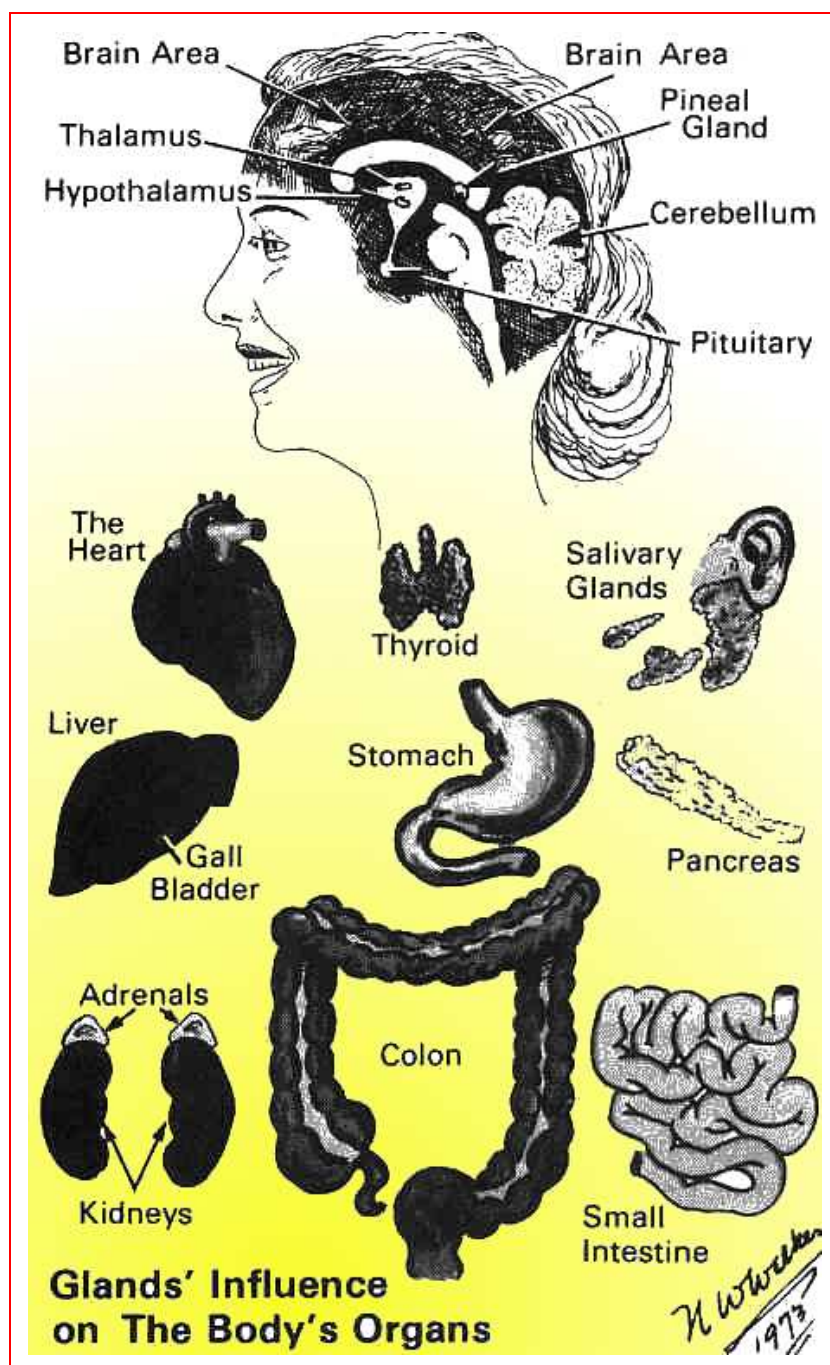
Senza un ordinato controllo, la vescica urinaria lascerebbe sfuggire così tanto liquido che un essere umano non potrebbe funzionare normalmente e, pertanto, diverrebbe disidratato in un tempo molto breve.

L'ipotalamo esercita questo controllo, attraverso la ghiandola pituitaria. Nel fare ciò, la qualità dell'acqua nel sistema ha una influenza marcata, e questo è qualcosa che non si considera mai quando si ha sete.

⁶Hai mai sentito troppo caldo o troppo freddo?

In inverno, uno rabbrivisce quando fa freddo. In estate uno suda quando il caldo diventa intenso e umido. Qual'è la risposta? *Regolazione della temperatura!*

In casa, in ufficio e in fabbrica abbiamo termostati che automaticamente controllano la necessaria temperatura. Nel tuo corpo, hai l'ipotalamo che è il tuo meccanismo di regolazione della temperatura.



These impulses involve the action of nerves, and nerves have a constant flow of cerebrospinal fluid through them which is dependent on the quality of the fluid in the body.

7

⁷Quando fa freddo, impulsi nervosi agiscono nel chiudere molti dei pori della pelle e allo stesso tempo aumentano il fattore calore nella circolazione sanguigna. Questo consente all'individuo di generare il proprio calore come una fornace, così per dire.

Quando fa caldo, d'altro canto, un altro insieme di impulsi entra in azione che apre i pori e permette all'umidità di bagnare la pelle, e ne risulta una sensazione di fresco dell'aria a contatto con la pelle umida, e porta un certo grado di frescura al sistema.

Questi impulsi coinvolgono l'azione dei nervi, e i nervi sono attraversati da un flusso costante di fluido

Hungry? Your Hypothalamus tells you so!

Hunger and appetite are of course two totally different sensations, but they are both under the direction of the hypothalamus.

When the cells and tissues of your body have been active, they need replenishment and regeneration. This is taken care of by the hypothalamus sending the necessary impulses to the digestive organs and glands. This is hunger.

Appetite, however, rings another bell. In this case it is the desire elements in the brain areas that nudge the hypothalamus into the suggestive activity to eat or drink what the brain has indicated.

Obesity is rarely the result of hunger but it is definitely associated with the hypothalamus responding to the appetite desires. Thus we understand why appetite is or can be under the control of the will and will power. ⁸

Your blood pressure responds to orders from the Hypothalamus!

The needs of the body for the flow and pressure of the blood varies constantly. The regulation of blood pressure involves not only the action of the heart, but also is initiated by the hypothalamus.

If you had studied anatomy in your school days, you would know that the dilation (the enlarging or expanding) and the constriction of your blood vessels is an essential process in maintaining the proper pressure balance of blood in your system.

The volume and the quality of the water in your blood has a great influence in the state of your health. The adrenal glands exert much of the control of these processes, but the adrenal glands are themselves influenced by the hypothalamus. Thus the quality of the water in the system affects your entire glandular chain. ⁹

cerebrospinale la cui qualità dipende dalla qualità del fluido nel corpo.

⁸Hai fame? Te lo dice l'ipotalamo!

Fame e appetito sono naturalmente due sensazioni del tutto differenti, ma entrambe sono sotto il controllo dell'ipotalamo.

Quando le cellule e i tessuti del tuo corpo sono stati in attività [a lungo], necessitano di rifornimento e rigenerazione. Di questo si prende cura l'ipotalamo mandando i necessari impulsi agli organi e alle ghiandole dell'apparato digestivo. Questa è la fame.

L'appetito, comunque, suona un altro campanello. In questo caso sono gli elementi del desiderio nelle aree del cervello che suggeriscono all'ipotalamo di attivare delle suggestioni al fine di mangiare e bere ciò che il cervello ha indicato.

L'obesità è raramente il risultato della fame ma è certamente associata alle risposte dell'ipotalamo ai desideri dell'appetito. Perciò capiamo perchè l'appetito è o può essere sotto il controllo della mente e del potere della mente.

⁹La pressione del sangue risponde agli ordini provenienti dall'ipotalamo!

Le necessità del corpo riguardo il flusso e la pressione del sangue variano in continuazione. La regolazione della pressione sanguigna coinvolge non soltanto l'azione del cuore, ma anche prende l'avvio dall'ipotalamo.

Se hai studiato anatomia negli anni della scuola, dovresti sapere che la dilatazione e la contrazione dei vasi sanguigni è un processo essenziale nel mantenere nel giusto equilibrio la pressione del sangue nel



Calcium (lime) from regular water may play havoc with the Glands.

Distilled water is always the safest to drink. As regular water may leave deposits of calcium and other unwanted minerals in the blood circulation, these may find their way into the Endocrine Glands system with disastrous results which might never be attributed to these unusable minerals as the cause. ¹⁰

If one in a million is afflicted by such lime deposits, Don't You be the One!

Because billions upon billions of people in the past several thousand years have survived the drinking of regular water, the real cause of their demise was never attributed to calcium deposits in their system. Today we have every reason to suppose that such has been the case.

However, there is no cause for alarm. People are indoctrinated with the idea that man's life span is a mere 3 score and 10, so (they think) *Why worry about it?*

Personally, I will not go on that premise, of *Why worry about it?* I prefer to "play it safe", so that my liquid beverage intake is and in so far as I can control it, will be till the end of my days, fresh raw vegetable and fruit juices (which ARE distilled water) and as much distilled water every day as I feel the need of. ¹¹

Hypothalamus Involved in all your body and mental activities.

In my search to find the involvement of the hypothalamus in all the physical and mental activities of the body and of the individual as a personality, I have failed to find a single instance in which the hypothalamus does not have a direct or indirect influence. Therefore

sistema.

Il volume e la qualità dell'acqua nel sangue ha grande influenza sullo stato di salute. Le ghiandole surrenali esercitano molta parte del controllo su questi processi, ma le ghiandole surrenali sono esse stesse influenzate dall'ipotalamo. Così la qualità dell'acqua nel sistema incide sull'intera catena delle ghiandole.

¹⁰**Il calcio (la calce) proveniente dalla normale acqua può devastare le Ghiandole.**

L'acqua distillata è sempre la più sicura da bere. Dal momento che la normale acqua può lasciare depositi di calcio e altri minerali indesiderati nella circolazione sanguigna, questi possono raggiungere il sistema delle Ghiandole Endocrine con effetti disastrosi la cui causa non potrebbe mai essere imputata a questi minerali inutilizzabili.

¹¹**Se UNO su un milione è vittima di questi depositi di calcio, non essere tu quell'UNO!**

Poichè miliardi di miliardi di persone nelle diverse migliaia di anni trascorsi sono sopravvissute al bere la comune acqua, la reale causa della loro dipartita mai fu attribuita ai depositi di calcio nel loro organismo. Oggi abbiamo ogni ragione per supporre che questo sia stato il caso.

Comunque non c'è motivo di allarmarsi. La gente è indottrinata con l'idea che la durata della vita umana sia di una mera settantina di anni, così (essi pensano) *Perchè preoccuparsene?*

Personalmente, io non opterò per quella premessa, del *Perchè preoccuparsene?* Io preferisco "giocare sul sicuro", cosicché le mie bevande liquide sono e saranno, fintanto che le posso controllare, fino alla fine dei miei giorni, succhi freschi di verdura cruda e frutta (che SONO acqua distillata) e acqua distillata ogni giorno, secondo la necessità.

the intelligent conclusion is, that nutrition in liquid and substance is of vital importance to health, energy, vigor, vitality and longevity, and should therefore be chosen and used as intended by Nature.

Study the picture "Glands' Influence on the body's Organs" herein. ¹²

Can sleep – or cannot sleep?

When you're lying awake with a dismal headache and repose is taboo'd by anxiety, sit up in bed for a moment and realize that there is something or other disturbing your hypothalamus. That's right. That is the mechanism that controls your going to sleep and your waking up. ¹³

Do you ever get angry, resentful, exasperated, bitter, furious?

While your Solar Plexus, in your midriff, is considered the seat of the emotions, your adrenal glands and your thyroid gland are just as deeply involved. Nevertheless, the very seat of emotional involvement is your hypothalamus. Think of this when your emotions have the tendency to get the better of you. As you learn to control your hypothalamus, not only by means of the right food you eat and the constructive beverages you drink, but also by the use of your mind and will power, all your glands will benefit and cooperate with your attaining peace and tranquillity within you. ¹⁴

¹²**L'Ipotalamo è coinvolto in tutte le attività del corpo e della mente.**

Nelle mie ricerche per scoprire il modo in cui l'ipotalamo è coinvolto in tutte le attività del corpo, fisiche e mentali, di un individuo, non sono riuscito a trovare un solo esempio in cui l'ipotalamo non abbia una influenza diretta o indiretta. Perciò la conclusione intelligente è che i nutrienti in forma liquida e solida sono di vitale importanza per la salute, l'energia, il vigore, la vitalità e la longevità e dovrebbero pertanto essere scelti e usati come inteso dalla Natura.

¹³**Puoi dormire – o non puoi dormire?**

Quando giaci sveglio con un orribile mal di testa e il riposo è impedito dall'ansia, mettiti a sedere nel letto per un momento e renditi conto che c'è qualcosa che disturba il tuo ipotalamo. È giusto. Quello è il meccanismo che regola il tuo andare a dormire e il tuo risveglio.

¹⁴**Sei mai stato affamato, pieno di risentimento, esasperato, amareggiato, furioso?**

Mentre il tuo Plesso Solare, all'altezza del diaframma, è ritenuto la sede delle emozioni, le tue ghiandole surrenali e la ghiandola tiroide sono pure profondamente coinvolte. Ciononostante, l'esatta sede del coinvolgimento emotivo è l'ipotalamo. Pensa a questo quando le emozioni tendono ad avere la meglio su di te. Dal momento che puoi imparare a controllare l'ipotalamo, non solo per mezzo del cibo giusto da mangiare e le bevande utili che bevi, ma anche usando la mente e il potere della volontà, tutte le tue ghiandole ne beneficeranno e coopereranno, e raggiungerai dentro di te la pace e la tranquillità.



Chapter 22

THE PITUITARY

The pituitary is the gland immediately below the hypothalamus.

It generates a hormone which is involved in the movement of water throughout the body. It is known as an *antidiuretic hormone* whose vital function is so important that a deficiency of this hormone or its absence will cause the disturbing ailment known as *diabetes insipidus*.¹

Osmosis transfers liquids and the substances they contain from the veins and arteries through the microscopic capillary veins inside the walls of the blood vessels to be distributed to the places they are intended for. To define, osmosis is the passage of liquids, concentrated solutions and vapors through semipermeable membranes or skin. The fluidity of water in the blood and lymphatic streams is dependent on the correct balance of water in both. Any blockage or interference with the freedom of this flow results in the occlusion, if not the actual closure of blood vessels. This may even be fatal.²

Billions of people have died from drinking regular water, died prematurely, without anybody even realizing that the lime in the water was the culprit.

However, billions of people are drinking regular natural waters today, and are alive and apparently healthy, so – why worry? If you don't care about your own future? It's Your body, anyway, and it's Your life. Just go ahead and do what you want with it.³

¹LA GHIANDOLA PITUITARIA

La ghiandola pituitaria si trova immediatamente sotto l'ipotalamo.

Genera un ormone che regola il moto dell'acqua in tutto il corpo. È conosciuto come ormone antidiuretico la cui funzione essenziale è così importante che una carenza di questo ormone o la sua assenza causerà la malattia nota come *diabete insipido*.

²L'osmosi trasferisce i liquidi e le sostanze che contengono dalle vene e arterie attraverso i microscopici capillari all'interno delle pareti dei vasi sanguigni per essere distribuiti dove sono necessari. Per definizione, l'osmosi è il passaggio di liquidi, soluzioni concentrate e vapori attraverso membrane semipermeabili o la pelle. La fluidità dell'acqua nel flusso sanguigno e linfatico dipende dal corretto equilibrio [nel contenuto] di acqua in entrambi. Un qualche blocco o interferenza alla libertà di questo flusso si risolve in una occlusione, se non nella totale chiusura dei vasi sanguigni. Questo può persino essere fatale.

³Miliardi di persone sono morte per aver bevuto la comune acqua, morte prematuramente, senza che

The Pituitary cannot select the kind of water. That is up to You!

The pituitary gland works in a more or less automatic manner and only within the scope of its own functions. It is not able to distinguish between polluted and distilled water.

When an individual drinks a large quantity of liquids, more than is his custom, nerve impulses are projected from the hypothalamus to the pituitary to urgently take care of this abnormal volume of liquids. If the liquids are free of interfering substances and minerals, the hormones activating the kidneys will function normally.

If the beverages are incompatible or inconsistent with the normal functioning of these hormones and with the processes of fluid elimination, then the condition develops known as diuresis, or an abnormal flow of urine. Obstructions in the form of kidney stones develop all too often when one consumes beverages containing such minerals as calcium and magnesium. Distilled water could avoid this hazard. ⁴

The Pituitary has a vast and varied mission to perform!

The functions of the pituitary are as vast as they are varied, but they are concentrated mainly in connection with directing the blood supply (which includes also its lymph and water content) to the heart, to the liver, to the thyroid gland, to the pancreas, to the adrenal glands, to the bones and to the reproductive glands, the ovaries and the testes. ⁵

Bear in mind that your body contains only about 5 quarts of blood, while the water present in the constitution of your body is equivalent to about 70% of the weight of your body. In other words, if you weigh about 150 pounds, your body would contain about 80 quarts or about 20 gallons of water in the constitution of your anatomy. If these estimates are correct, then every man and woman who died before reaching the age of 120 years during the past 4,200 years may possibly have perished by reason of occlusion of the blood vessels caused by the unusable minerals in the water which they drank throughout their lives. ⁶

mai nessuno abbia compreso che il calcare nell'acqua fosse il colpevole.

Comunque, miliardi di persone stanno bevendo le comuni acque naturali oggi, e vivono e apparentemente sono in salute, così – perchè preoccuparsi? Se non hai a cuore il tuo futuro? È il tuo corpo, in ogni caso, ed è la tua vita. Appunto, vai avanti e fanne ciò che vuoi.

⁴La pituitaria non può selezionare il tipo di acqua. Spetta a te!

La ghiandola pituitaria opera in maniera più o meno automatica e solo nell'ambito degli scopi delle sue funzioni. Non è capace di distinguere tra acqua inquinata e distillata.

Quando un individuo beve una gran quantità di liquidi, più del solito, degli impulsi nervosi sono indirizzati dall'ipotalamo alla pituitaria per provvedere urgentemente a questo abnorme volume di liquidi. Se i liquidi sono privi di sostanze che creano delle interferenze e minerali, gli ormoni che attivano i reni funzioneranno normalmente. Ostruzioni in forma di calcoli renali si sviluppano troppo spesso quando si consumano bevande contenenti tali minerali come calcio e magnesio. L'acqua distillata può evitare questo rischio.

⁵La pituitaria ha una vasta e varia missione da portare a termine!

Le funzioni della pituitaria sono tanto vaste quanto varie, ma principalmente si concentrano nel dirigere il rifornimento di sangue (che include anche il contenuto di acqua e linfa) verso il cuore, il fegato, la tiroide, il pancreas, le ghiandole surrenali, le ossa e le ghiandole riproduttive, le ovaie e i testicoli.

⁶Tieni presente che il tuo corpo contiene solo 5 litri circa di sangue, mentre l'acqua presente nella

This hypothesis is understandable when you realize that the water in your system circulates through every part of your body with the blood and the lymph, constantly bathing every cell and tissue in your anatomy. Naturally, if the water you drink is pure distilled water, it will be free from all extraneous substances and there would be no danger of occlusions from this source.⁷

struttura del tuo corpo equivale a circa il 70% del suo peso. In altre parole, se pesassi circa 150 libbre, il tuo corpo conterrebbe circa 80 litri o circa 20 galloni di acqua. Se queste stime sono corrette, allora ogni uomo o donna che morì prima di raggiungere l'età di 120 anni negli ultimi 4200 anni può essere che sia morto in ragione dell'occlusione dei vasi sanguigni causata dai minerali inutilizzabili presenti nell'acqua che bevvero nel corso delle loro vite.

⁷Questa ipotesi è comprensibile quando realizzi che l'acqua nel tuo corpo attraverso ogni sua parte con il sangue e la linfa, bagnando costantemente ogni cellula e tessuto del tuo organismo. Naturalmente, se l'acqua che bevi è pura acqua distillata, sarà priva di tutte le sostanze estranee e non ci sarà pericolo di occlusioni, da quella fonte.



Chapter 23

THE THYROID GLAND

Has a direct relation to the Pituitary.

The functions of the thyroid are controlled by the pituitary “*thyrotropic*” hormone which releases and controls the production of the thyroid hormone *thyroxin*. The thyroid is one of the two most vascular glands in the system. By vascular we mean replete with ducts or vessels conveying water, blood and lymph. This is a very important situation when you realize that every drop of blood, with its water and lymph contents, passes through the thyroid every 15 minutes throughout your life. If any impurities are deposited in the thyroid during the time the blood is passing through it, it is likely to cause the gland to enlarge. This condition is commonly referred to as “goiter”. ¹

The Thyroid makes giants and dwarfs.

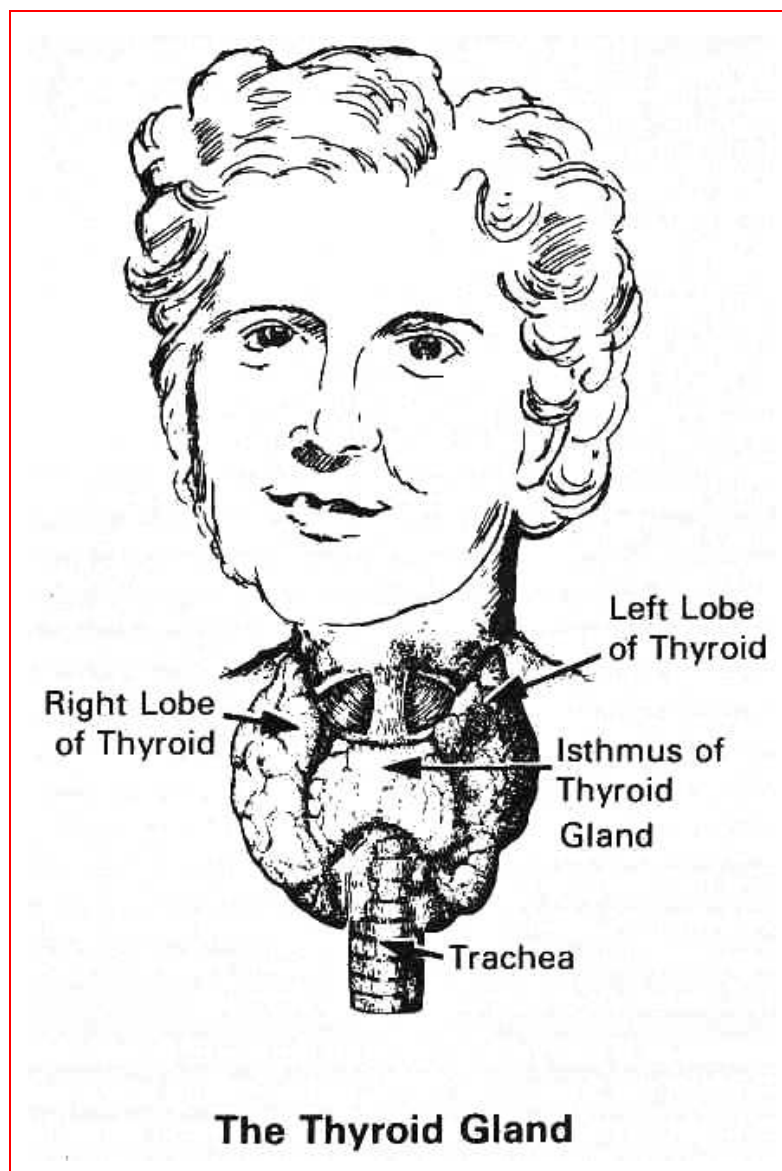
An exophthalmic goiter is a toxic goiter. The result of which is an overly active thyroid that causes weight loss, nervousness, and protruding eyeballs in both children and adults. *Cretinism* is the result of an under active thyroid. It is a word that describes the physical malformation, and the arrested mental and sexual development that is caused in children who suffer from a deficiency of thyroid secretion.

In adults, an under-active thyroid results in great mental and physical loss of vigor,

¹LA GHIANDOLA TIROIDEA

È in diretta relazione con la Pituitaria.

Le funzioni della tiroide sono regolate dall’ormone pituitario “thyrotropico” che rilascia e controlla la produzione dell’ormone tiroideo *tiroxina*. La tiroide è una delle due ghiandole più vascolarizzate nel sistema. Con *vascolarizzato* intendiamo ben fornito di dotti e vasi che trasportano acqua, sangue e linfa. Questa è una situazione molto importante quando ti rendi conto che ogni goccia di sangue, con la sua acqua e linfa, attraversa la tiroide ogni 15 minuti durante tutta la tua vita. Se delle impurità fossero depositate nella tiroide nel mentre il sangue la attraversa, ciò probabilmente causerebbe un ingrossamento della ghiandola. Questa condizione è comunemente conosciuta come “gozzo”.



often increase in weight and loss of hair.

The nerve supply to the thyroid is derived from the brain area, a delicate situation when the water and blood carry too many impurities and leave too many of them deposited in the vascular system of the thyroid. Just look at the picture of the Thyroid! ²

²**La Tiroide fa giganti e nani.**

Un gozzo exoptalmico è un gozzo tossico. Il risultato di questo è una tiroide iperattiva che causa perdita di peso, nervosismo, e globi oculari sporgenti sia nei bambini che negli adulti. Il cretinismo è il risultato di una tiroide ipoattiva. È la parola che descrive la malformazione fisica, e l'arrestato sviluppo mentale e sessuale che è causato nei bambini che soffrono di una deficienza nella secrezione tiroidea.

Negli adulti, una tiroide ipoattiva porta a una grande perdita di vigore fisico e mentale, spesso un aumento di peso e perdita di capelli.

Il nervo che controlla la tiroide scende dall'area del cervello; si crea una situazione molto delicata quando l'acqua e il sangue trasportano anche troppe impurità e ne lasciano troppe depositate nel sistema vascolare della tiroide. Dai un'occhiata al disegno della Tiroide!

It seems as if everything points to the use of Distilled Water.

With all the 5 quarts of blood, and not telling how much of the water in your system passing through your thyroid about 100 times every 24 hours, it is certainly worth giving a second thought before eating and drinking anything that may affect the body adversely. It really pays to be alert. ³

³**Sembra come se ogni cosa punti all'uso dell'Acqua Distillata.**

Considerati tutti i 5 quarti [litri] di sangue, e per non dire nulla di quanta acqua nel tuo sistema attraversa la tiroide circa 100 volte ogni 24 ore, certamente vale la pena pensarci bene [anche una seconda volta] prima di mangiare e bere qualcosa che possa avere dannosi effetti sul corpo.



Chapter 24

THE ADRENAL GLANDS

In ancient Bible days these were referred to as the “reins”.

The adrenal glands, two capsules located on the top of each of the two kidneys, are probably the most prolific hormone manufacturers in the entire human system. They secrete or generate about 48 hormones of diverse kinds and types.

So far-reaching are their functions and activities that it is little wonder that the “reins” are referred to more than 15 times throughout the Holy Bible. ¹

No chain is stronger than its weakest link.

The efficiency of the functions of the adrenal hormones, no less than the efficiency of the functions of the entire chain of Endocrine Glands, can, like a chain, be no stronger than its weakest link. ²

We look for that link in both the blood and the water supply. The blood carries the appropriate nourishment to the thyroid, as it does to every other part of the body, and the water comes along to wash out impurities. But the water must itself be pure if it is to do its task efficiently. ³

¹LE GHIANDOLE SURRENALI

Nei tempi biblici antichi a queste ghiandole ci si riferiva come alle “redini” [briglie]

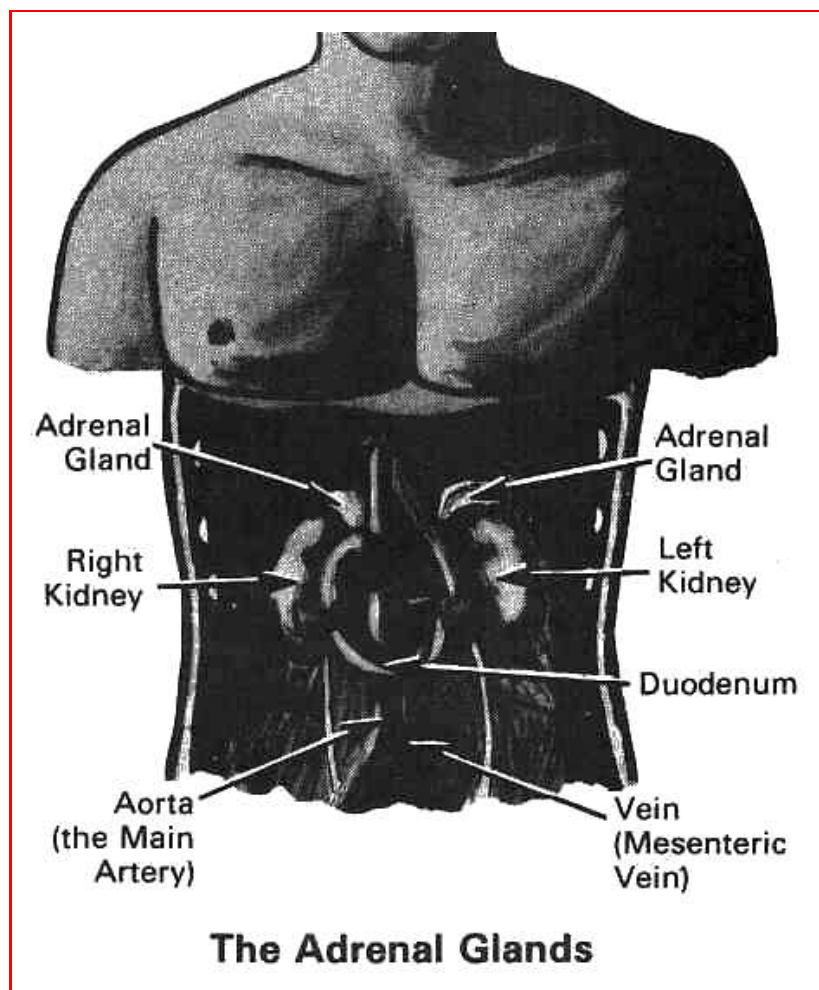
Le ghiandole surrenali, due capsule situate in cima a ciascuno dei due reni, sono probabilmente le più prolifiche produttrici di ormoni, nell'intero organismo umano. Secernono o generano circa 48 ormoni di diversa qualità e tipo.

Le loro funzioni e attività sono così ricche che desta poca meraviglia che ci si riferisca ad esse come “redini” più di 15 volte nella Sacra Bibbia.

²**Nessuna catena è più forte del suo anello più debole.**

L'efficienza delle funzioni degli ormoni surrenali, non meno che l'efficienza delle funzioni dell'intera catena delle Ghiandole Endocrine, può, come in una catena, non essere più forte del suo anello più debole.

³Noi individuiamo quel collegamento [anello] sia nel sangue che nella fornitura d'acqua. Il sangue porta



The adrenal glands are essential for the preservation of life as well as for life activities. When there is a deficiency in the requirements of these glands the fluid balance of the body is correspondingly disrupted, *which could prevent your feeling pain when you may need a "pain-alert"*.⁴

Pain is not an ailment in any sense of the word. It is the alert, the warning, that there is something amiss in your system.⁵

It is essential that we feel pain, shock, cold, unpredictable muscular over-exertion, emotional agitation. These are all warnings that unless we do something to correct what has gone amiss, something worse will befall us. The adrenal hormone *adrenaline* is secreted the instant heart trouble develops or the blood pressure does not behave itself. Epinephrine is another adrenal hormone. It causes the liver to release sugar from its stor-

il nutrimento appropriato alla tiroide, come fa per ogni altra parte del corpo, e l'acqua arriva da sola a lavar via le impurità. Ma l'acqua deve essere essa stessa pura se vuole raggiungere il suo obiettivo efficientemente.

⁴Le ghiandole surrenali sono essenziali per la conservazione della vita come pure per le attività della vita. Quando c'è un difetto nei requisiti di queste ghiandole, l'equilibrio dei fluidi del corpo è corrispondentemente disturbato, il che potrebbe impedire che tu senta dolore quando puoi avere bisogno di un "allarme in forma di dolore".

⁵Il dolore non è l'indisposizione in nessun senso della parola. Esso è l'allarme, l'avvertimento, che c'è qualcosa di sbagliato nel sistema.

age bins to raise the blood sugar level. Study the accompanying sketch of the Adrenal Glands. ⁶

The Adrenal Glands regulate your metabolism.

Much of the digestion and assimilation of your food is regulated by the activity of the adrenal glands by their involvement in your metabolism.

Just as the activities of the adrenal glands are prolific, so are also the disturbances which can result from interference with their tasks. The disfunction of these glands can result in tumors, convulsions and even in trouble with the visual apparatus, particularly in connection with the retina of the eyes.

It certainly IS worthwhile to drink plenty of distilled water. ⁷

⁶È essenziale che noi sentiamo il dolore, lo shock, il freddo [raffreddore], un indicibile sforzo muscolare eccessivo, agitazione emozionale. Questi sono tutti avvertimenti che a meno che non facciamo qualcosa per correggere ciò che è andato fuori posto, qualcosa di peggiore ci capiterà. L'ormone surrenale adrenalina è secreto nell'istante in cui si sviluppa un guaio al cuore o la pressione del sangue non si comporta bene [fa le bizze]. L'Epinefrina è un altro ormone surrenale. Esso causa il rilascio da parte del fegato di glucosio, dai punti in cui è immagazzinato, per elevare il livello di glucosio nel sangue. Studia l'allegato disegno della ghiandole surrenali.

⁷Le Ghiandole Surrenali regolano il tuo metabolismo.

Molta parte della digestione e assimilazione del cibo è regolata dall'attività delle ghiandole surrenali per via del loro coinvolgimento nel tuo metabolismo.

Proprio perchè sono così numerose le attività delle ghiandole surrenali, allo stesso modo numerosi sono anche i disturbi che derivano da interferenze nello svolgimento dei loro compiti. Una disfunzione di queste ghiandole può svilupparsi in tumori, convulsioni e persino in problemi all'apparato visivo, in particolare connessi alla retina degli occhi.

VALE certamente la pena di bere molta acqua distillata.



Chapter 25

THE PANCREAS

The Pancreas is a double gland. It has two functions.

The pancreas is a tremendously important gland in which the blood, the lymph and water play a vital part. ¹

One part furnishes digestive juices.

The pancreatic duct runs the whole length of the pancreas and joins the bile duct, the channel through which bile flows into the duodenum from the gall bladder. Together, the bile and the pancreatic juice form an important digestive juice in which water forms an essential constituent.

Water is supplied to the pancreas with the circulation of the blood and lymph. Impurities in the water content affect the quality of the digestive juices, resulting in food being improperly digested. ²

¹IL PANCREAS

Il Pancreas è una ghiandola doppia. Ha due funzioni.

Il pancreas è una ghiandola tremendamente importante nella quale il sangue, la linfa e l'acqua giocano un ruolo vitale.

²**Una parte fornisce succhi digestivi.**

Il dotto pancreatico corre lungo l'intera lunghezza del pancreas e si unisce al dotto biliare, il canale attraverso cui la bile fluisce nel duodeno dalla vescicola biliare (cistifellea). Insieme, la bile e il succo pancreatico formano un succo digestivo importante nel quale l'acqua rappresenta un costituente essenziale.

L'acqua è fornita al pancreas con la circolazione di sangue e linfa. Impurità nel contenuto dell'acqua influenzano la qualità dei succhi digestivi, col risultato che il cibo non è digerito correttamente.

Another part furnishes Insulin.

There is a part of the pancreas which contains about one million cells within a limited area which are known as the Islands of Langerhans. Like every other cell in the body, these cells are constantly bathed in liquid. ³

These cells are glands of internal secretion, which means that they generate a hormone, known as Insulin, which is injected directly into the blood. Insulin serves to regulate the metabolism of carbohydrates and the blood-sugar level. ⁴

A disturbance in the production of insulin results in what is known as diabetes mellitus. In this ailment the body is not able to use the blood sugar which increases in volume in the blood and has to be excreted through the kidneys. For this reason this type of diabetes is also known as sugar-diabetes. ⁵

The sometimes excessive use of starchy and sugar foods is the incipient cause of this disease, and it is aggravated when the water carries too great a load of unusable minerals. Distilled water is a safer water to drink, and the use of the proper fresh raw vegetable juices is of immense value in helping the pancreas to function efficiently. ⁶

³**Un'altra parte fornisce Insulina.**

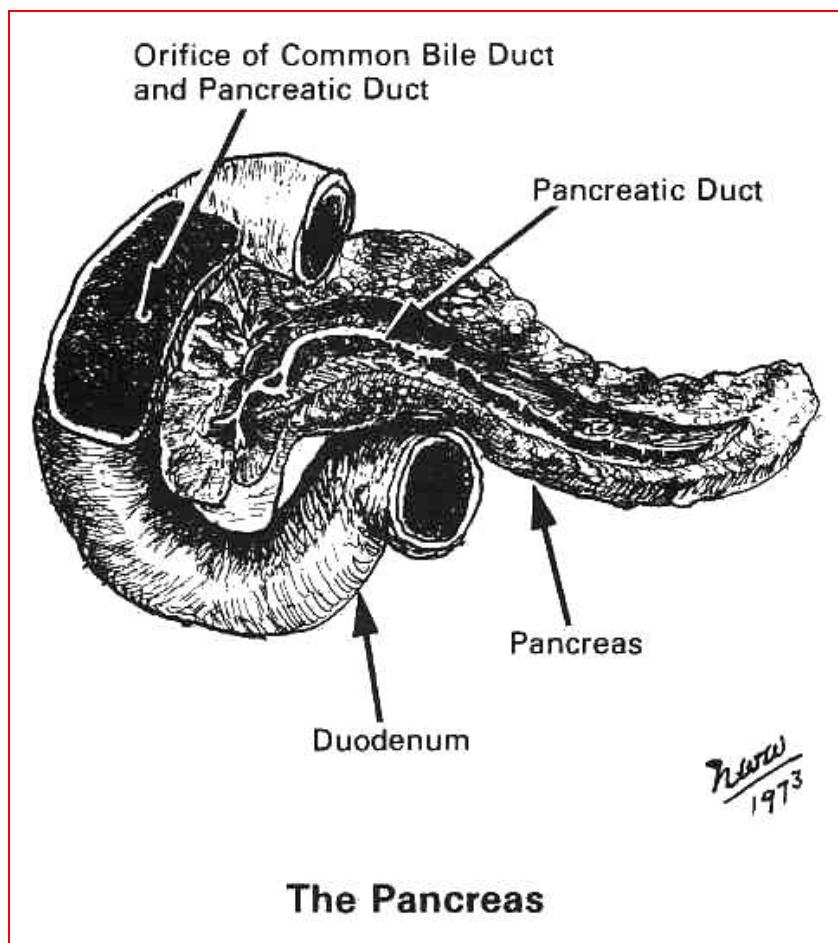
C'è una parte del pancreas che racchiude circa un milione di cellule entro un'area limitata conosciuta come Isole di Langerhans. Proprio come ogni altra cellula nel corpo, queste cellule sono costantemente immerse in un liquido.

⁴Queste cellule sono ghiandole a secrezione interna, il che significa che generano un ormone, conosciuto come Insulina, che è immesso direttamente nel sangue. L'insulina serve a regolare il metabolismo dei carboidrati e il livello di glucosio nel sangue.

⁵Un'alterazione [disturbo] nella produzione di insulina determina ciò che è noto come diabete mellito. In questa malattia, il corpo non è in grado di utilizzare lo zucchero nel sangue che aumenta in concentrazione e deve essere escreto attraverso i reni. Per questa ragione questo tipo di diabete è anche conosciuto come diabete dolce.

⁶Talvolta l'uso eccessivo di cibi amidacei e zuccherati è la causa incipiente di questa malattia, e si aggrava quando l'acqua porta un carico di minerali inutilizzabili troppo grande. L'acqua distillata è un'acqua più sicura da bere, e l'uso di opportuni succhi freschi di verdura cruda è di immenso valore nell'aiutare il pancreas a funzionare efficientemente.





The Pancreas is a dual or compound gland. It is analogous in its structure to the salivary glands.

It generates the pancreatic digestive juices which flow into the duodenum from the pancreatic duct. It then combines with the bile from the gall bladder through the joint of common bile duct within the duodenum.

In the pancreas there is also a group of about a million cells known as the Islands of Langerhans. By means of internal secretion these generate the hormone insulin which is injected directly into the blood.⁷

⁷Il Pancreas è una ghiandola doppia o composta. È analogo nella sua struttura alle ghiandole salivari. Genera i succhi digestivi pancreatici che fluiscono nel duodeno dal condotto pancreatico. Poi si combinano con la bile della cistifellea, attraverso l'unione del dotto biliare principale entro il duodeno. Nel pancreas c'è anche un gruppo di circa un milione di cellule note come Isole di Langerhans. Attraverso la secrezione interna queste generano l'ormone insulina che è immesso direttamente nel sangue.

Chapter 26

THE LIVER

Everything you eat and drink passes through the liver.

The liver is the laboratory of the digestive system. Everything that has been processed by the small intestine which can pass through the walls of the intestine is picked up by the blood and the water which accompanies the blood, and taken directly into the liver. ¹

In the liver, metabolism takes place. Fats are broken down to furnish heat and energy. Carbohydrates are disintegrated to form sugars, and proteins are broken down into their individual amino acids thus producing urea. Urea, when excessive, is collected in the muscles and forms into uric acid crystals. These crystals eventually are so sharp and numerous that they prick the nerve sheathe and you then know what rheumatism, neuritis, etc., feel like! ²

Vitamin "A" is a very important Vitamin, and it is stored in the liver. Carotene is the most prolific source of Vitamin "A" and carrot juice is the means by which we can obtain Vitamin "A" in abundance. As a matter of fact, sometimes when a large amount of carrot juice is consumed over an extended period of time, it may cause the skin to acquire temporarily a yellow or orange hue. This discoloration is not the carrot juice coming out of the skin. It is the stale bile from the liver and gall bladder which was not eliminated in the course of events in the past, and which the juice helps to eliminate through the

¹IL FEGATO

Ogni cosa che mangi o bevi transita attraverso il fegato.

Il fegato è il laboratorio del sistema digestivo. Ogni cosa che sia stata processata dall'intestino tenue, la quale attraversi le pareti dell'intestino, è prelevata dal sangue e dall'acqua che accompagna il sangue, e portata direttamente nel fegato.

²Nel fegato, il metabolismo ha luogo. I grassi sono scomposti per fornire calore e energia. I carboidrati sono disintegrati per formare zuccheri, e le proteine sono scomposte nei singoli amino acidi con produzione di urea. L'urea, quando in eccesso, si raccoglie nei muscoli e forma cristalli di acido urico. Questi cristalli sono eventualmente così appuntiti e numerosi che essi trafiggono la guaina dei nervi e poi tu sai come ti fanno sentire i reumatismi, la nevrite ecc.!

kidneys, and through the skin. ³

The liver generates bile and it is stored in the gall bladder for use in the digestive processes. The combination of carrot-beet-and cucumber juice, in addition to the use of Distilled Water, has been found to be very helpful in cleansing the body of stale bile. ⁴

The skin is the most extensive eliminative organ in the body. When discoloration takes place after drinking much carrot juice, the color will eventually disappear, leaving a skin more beautiful than it was in the past. ⁵

Carrot Juice is one of the most healthy and complete foods which the human body can obtain. There is no deleterious effect from drinking quantities of carrot juice. I personally, have consumed ONE GALLON of carrot juice daily, when I felt the need with most beneficial results. To this very day I drink all the carrot juice (plus other vegetable juices) that I have the time and inclination to drink. Don't let anybody tell you that fresh raw carrot and other vegetable juices are anything BUT healthy and helpful. Read my book *FRESH VEGETABLE AND FRUIT JUICES, What's Missing In Your Body?* It is recognized the world over as the most helpful and authoritative book on this subject. Remember that ALL fresh raw vegetable, and fruit, juices consist of Distilled Water distilled by Nature! ⁶

As the liver is such a delicate and active gland, its supply of water and the quality of the water it receives is of vital concern to anyone who values Vibrant Health and longevity. ⁷

³La vitamina "A" è una vitamina molto importante, ed è immagazzinata nel fegato. Il carotene è la più prolifica fonte di vitamina "A" e il succo di carota è il mezzo attraverso cui otteniamo vitamina "A" in abbondanza. Come prova di ciò, talvolta quando una grande quantità di succo di carota è consumata per un lungo periodo di tempo, può far sì che la pelle acquisti temporaneamente una colorazione sul giallo o sull'arancio. Questa colorazione non è dovuta al succo di carota che trasuda dalla pelle. È la vecchia bile proveniente dal fegato e dalla vescicola biliare che non fu eliminata nel corso degli eventi nel passato, e che il succo aiuta ad eliminare attraverso i reni, e attraverso la pelle.

⁴Il fegato genera la bile ed essa è immagazzinata nella vescicola biliare per essere poi impiegata nei processi digestivi. La combinazione di succo di carota, barbabietola e cetriolo, in aggiunta all'uso di Acqua Distillata, si è dimostrata utilissima nel ripulire il corpo della vecchia bile.

⁵La pelle è l'organo emuntore più esteso del corpo. Quando essa cambierà colore dopo aver bevuto molto succo di carote, il colore infine scomparirà, lasciando una pelle molto più bella di quanto fu in passato.

⁶Il succo di carota è uno dei più salutari e completi cibi che il corpo umano possa ottenere. Non deriva alcun effetto deleterio dal bere succo di carota in quantità. Io personalmente, ho consumato UN GALLONE (= 3,7 litri circa) al giorno di succo di carota, quando sentivo il bisogno di maggiori risultati benefici. Per questo, ogni giorno bevo tutto il succo di carota (più altri succhi di verdura) che ho tempo e voglia di bere. Non lasciare che qualcuno ti dica che i succhi freschi di carota e altre verdure sono qualcosa di salutare e utile. Leggi il mio libro *FRESH VEGETABLE AND FRUIT JUICES, What's Missing In Your Body?* Esso è riconosciuto nel mondo come il libro più utile ed autorevole su questo soggetto. Ricorda che TUTTI i succhi freschi di verdura cruda e frutta sono a base di Acqua Distillata, distillata dalla Natura!

⁷Dal momento che il fegato è una ghiandola così delicata e attiva, la fornitura di acqua e la qualità dell'acqua che riceve è una faccenda vitale per chi dà valore a una salute vibrante e alla longevità.



Chapter 27

THE KIDNEYS

The kidneys are two organs or glands, each about the size of one's fist. They are suspended in the back, on the rear wall of the abdomen. They hang loosely near the spinal column, suspended by a ligament. Their purpose is to filter the water in the body as it is passed through them by the blood stream. ¹

Small as they are, they filter about 5,500 gallons of water a year. Although they filter about 4 gallons of water every day, only 2 to 4 pints a day is passed out as waste through the bladder, as urine. The rest of the water is re-circulated throughout the system, by the blood stream. ²

Every drop of liquid which enters our system must pass through the kidneys to be filtered. The blood consists of about 3/5ths water. In other words, 3 quarts out of the total 5 quarts of blood in the body is water. Irrespective of how much liquid we drink, the water content of the blood never changes. All the excess of the water we drink over and above the 3 quarts contained in the blood, is stored in the muscles and in the liver. However, every drop of water in the system is constantly passed through the kidneys for filtering. ³

Our Creator very evidently knew how much trouble He would have with us in our efforts to avoid "Becoming Younger". He made our body, and particularly the most vital

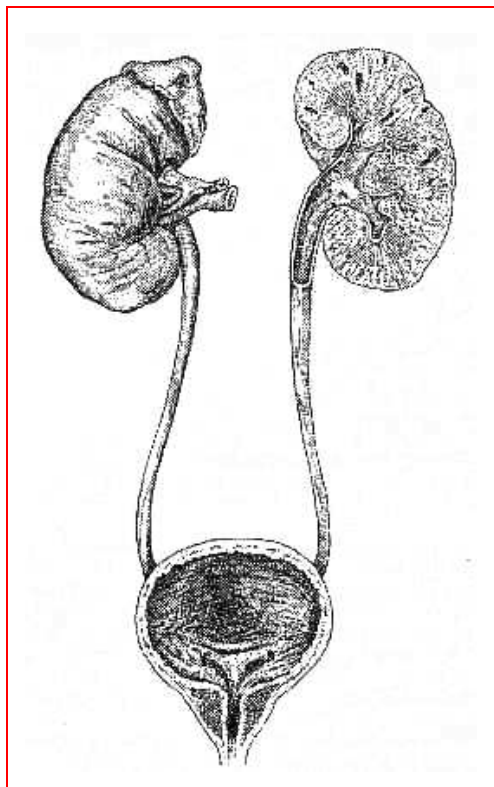
¹I RENI

I reni sono due organi o ghiandole, ciascuno circa della grandezza del proprio pugno. Si trovano sospesi nella zona della schiena, sulla parete posteriore dell'addome. Pendono liberamente vicino la colonna vertebrale, sospesi per mezzo di un legamento. Il loro scopo è di filtrare l'acqua nel corpo nel momento in cui li attraversa per mezzo del flusso sanguigno.

²Piccoli come sono, filtrano circa 5.500 galloni di acqua all'anno. Sebbene filtrino circa 4 galloni di acqua ogni giorno, solo da 2 a 4 pinte al giorno è eliminata come rifiuto, urina, attraverso la vescica. Il resto dell'acqua è rimessa in circolo nel sistema, per mezzo del flusso sanguigno.

³Ogni goccia di liquido che entra nel nostro sistema deve attraversare i reni ed essere filtrata. Il sangue consiste di circa 3/5 di acqua. In altre parole, 3 quarti dei 5 quarti, in totale, di sangue nel corpo è acqua. A dispetto di quanto liquido beviamo, il contenuto di acqua del sangue non cambia mai. Tutti gli eccessi di acqua che beviamo oltre e al di là dei 3 quarti contenuti nel sangue, è immagazzinato nei muscoli e nel fegato. Comunque ogni goccia di acqua nel sistema attraversa sistematicamente i reni per essere filtrata.

and important parts of our body so elastic, that we could continue to live or to exist, for a while at least, in spite of ourselves.⁴



Consider the kidneys as just one example. They are a truly miraculous filtering apparatus. They consist of more than 30 billion cells. These cells are grouped into clusters of filter coils. Each filter coil is no larger than a speck of dust, yet it is composed of about 15,000 cells. If you can visualize anything so microscopic and marvelous, you can realize what a wonderful and delicate organ we have which protects us day and night, as long as we live, from our careless appetites and habits.⁵

All drugs and alcoholic beverages are exceedingly harmful to the kidneys, irrespective of the temporary benefits which may be derived by any other part of the body. Beer is probably the most destructive liquid which we can put into our system. I have examined a tremendous number of kidneys at autopsies which I have been able to attend, and I could invariably determine correctly the alcoholic habits of the deceased. I found that beer disintegrated kidneys very fast. In England, where the workingman considers beer and ale his heritage, kidney ailments are the most outstanding afflictions. In the United States,

⁴Il nostro Creatore in modo molto chiaro sapeva quante difficoltà avrebbe avuto con noi che ci sforziamo di evitare di “diventare più giovani” [ringiovanire]. Egli fece il nostro corpo, e in particolare le parti più vitali e importanti così elastiche, che noi potremmo continuare a vivere o a esistere, almeno per un po’, a dispetto di noi stessi [del nostro modo di agire].

⁵Considera i reni proprio come un esempio. Sono un apparato di filtrazione veramente miracoloso. Consistono di più di 30 miliardi di cellule. Queste cellule sono raggruppate in grappoli di filtri a serpentina [?]. Ogni filtro a serpentina non è più grande di un granello di polvere, ulteriormente si compone di circa 15.000 cellule. Se sei in grado di visualizzare qualcosa di così microscopico e meraviglioso, puoi realizzare quale organo meraviglioso e delicato abbiamo che ci protegge giorno e notte, finché viviamo, dai nostri appetiti e dalle abitudini sconsiderati.

where breweries are on a rampage with their beer advertisements to lure the uninformed and the gullible, kidney ailments are increasing daily. In the brief span of only 10 years, the alcoholic output jumped from less than 350 million gallons, to more than 1 billion 176 million gallons.⁶

It is only because of the tremendous number of cells in the kidneys, and their miraculous efficiency, that so many people are able to struggle through a few score years of life, in spite of the destructive liquids which they pour into their system.⁷

“Soft drinks” are nearly always sweetened with sugar. The combination causes alcohol to form in the body, and this must go through the kidneys for filtering. The damage to children, adolescents and young people, no less than to older people, from the use of such beverages, is almost unbelievable. The insidious part of this damage is that it does not become manifest immediately. It gives a false “up-lift” temporarily, but the subsequent let-down, hours or days afterwards, is rarely if ever attributed to the use of these beverages. The water in the human system is one element whose importance surpasses that of all the other elements, except oxygen in the air. Youthfulness in man and woman is determined mainly by the fluidity of its vitality. Vitality must flow constantly and freely through the entire system. This vitality is dependent on the purity and fluidity of the blood stream and the lymph which in their very nature hinges on the quality of the water in the body.⁸

Water that is not constantly replenished becomes stagnant and polluted. In the body, such stagnation results in sickness and disease and is manifested as body odor, or a pale, sallow or ashen complexion. This means premature aging.⁹

The abundant use of fresh raw vegetable and fruit juices furnish the body with the

⁶Tutti i farmaci [e le droghe] e le bevande alcoliche sono estremamente dannosi per i reni, prescindendo dai benefici temporanei che possano essere derivati a una qualche altra parte del corpo. La birra è forse il liquido più distruttivo che noi possiamo introdurre nel nostro sistema. Ho esaminato un numero spaventoso di reni nelle autopsie di cui mi sono potuto occupare, e potevo costantemente individuare senza errore le abitudini da bevitore di alcolici del deceduto. Scoprii che la birra disintegrava i reni molto rapidamente. In Inghilterra, dove l'operaio considera la birra e la birra chiara un proprio elemento distintivo [retaggio], le malattie dei reni sono le più diffuse. Negli Stati Uniti, dove i birrai [i produttori di birra] sono scatenati [come furie] con i loro annunci pubblicitari sulla birra per attrarre [adescare] il disinformato e il credulone, le malattie ai reni stanno aumentando ogni giorno. Nel breve volgere di soli 10 anni, gli alcolici prodotti sono schizzati da meno di 350 milioni di galloni, a più di 1 miliardo 176 milioni di galloni.

⁷È solo a causa del numero spaventoso di cellule nei reni, e della loro efficienza miracolosa, che così tante persone riescono a farsi strada a fatica nella vita per diverse decine di anni, a dispetto dei liquidi distruttivi che essi riversano copiosi nel loro sistema.

⁸Le bevande analcoliche sono quasi sempre dolcificate con lo zucchero. La combinazione causa la formazione di alcool nel corpo, e questo deve attraversare i reni per essere filtrato. Il danno ai bambini, adolescenti e giovani, non meno che ai vecchi, che deriva dall'uso di tali bevande, è quasi incredibile. L'aspetto insidioso di questo danno è che non si manifesta immediatamente. Da una falsa “carica” temporaneamente, ma la successiva ricaduta, ore o giorni dopo, è raramente se non mai attribuita all'uso di queste bevande. L'acqua nel corpo umano è un elemento la cui importanza sorpassa quella di ogni altro, ad eccezione dell'ossigeno dell'aria. La giovinezza nell'uomo e nella donna è determinata principalmente dal fluire vivace della sua vitalità. La vitalità deve fluire costantemente e liberamente attraverso l'intero sistema. Questa vitalità dipende dalla purezza e fluidità del flusso sanguigno e della linfa la cui qualità dipende dalla qualità dell'acqua nel corpo.

⁹L'acqua che non sia costantemente rimpiazzata diventa stagnante e contaminata [inquinata]. Nel corpo, una tale stagnazione determina malessere e malattia e si manifesta come cattivo odore del corpo, o una carnagione pallida, giallastra o color cenere. Questo significa invecchiamento precoce.



very finest quality of organic water obtainable. If we drink enough of these juices, we need hardly ever drink any water. I personally do not drink a glass of water a year except the hot water and lemon juice which I drink every morning upon arising. BUT I drink as much of the fresh vegetable and fruit juices as I can conveniently take. I find that the lemon juice in hot water helps wonderfully to flush the liver and the kidneys. On the other hand I have found that by drinking it cold it helps to stimulate the peristalsis of the intestines and frequently helps the early morning elimination.¹⁰

Have you ever wondered why so many liver and kidney pills are advertised so extensively? It is because it is a known fact that liver and kidney troubles and ailments are on the increase. The reason is the increased consumption of beverages and foods which damage these organs, on the one hand, and on the other hand, insufficient education on the value and benefits of the fresh raw vegetable juices.¹¹

May I suggest, as good educational reading on the subject, that you obtain a copy of the book *FRESH VEGETABLE AND FRUIT JUICES, What's Missing In Your Body?*¹²

A lifetime of study and research has gone into compiling it. You will find listed in it the juices most beneficial and helpful, and the best way to extract them. Innumerable people have written to me saying that this book has been a means to help them rejuvenate, to "Become Younger".¹³

¹⁰L'uso abbondante di succhi freschi di verdura e frutta rifornisce il corpo dell'acqua della qualità più pregiata ottenibile. Se ne beviamo abbastanza di questi succhi, non abbiamo praticamente mai bisogno di bere altra acqua. Io personalmente non bevo un bicchiere d'acqua in un anno eccetto che l'acqua calda con succo di limone che bevo ogni mattina appena alzato. MA io bevo così tanti succhi freschi di verdura e frutta quanti ne posso prendere utilmente. **Trovo che il succo di limone nell'acqua calda aiuti meravigliosamente a ripulire il fegato e i reni.** D'altra parte, ho scoperto che berlo freddo aiuta a stimolare la peristalsi intestinale e di frequente aiuta l'evacuazione di prima mattina.

¹¹Non ti sei mai chiesto perché così tante pillole per il fegato e i reni siano pubblicizzate così ossessivamente? È perché è un fatto risaputo che i guai e i disturbi al fegato e ai reni sono in aumento. La ragione è l'aumentato consumo di bevande e cibi che danneggiano questi organi, da un lato, e dall'altro, l'insufficiente educazione sul valore e sui benefici dei succhi freschi di verdura cruda.

¹²Posso suggerirti, come buona lettura educativa sul tema, di procurarti una copia del libro *FRESH VEGETABLE AND FRUIT JUICES, What's Missing In Your Body?*

¹³Una vita di studio e ricerca mi ha guidato nella stesura di quel libro. Vi troverai elencati i succhi più benefici e utili, e il modo migliore di prepararli. Innumerevoli persone mi hanno scritto dicendomi che questo libro è stato uno strumento utile a farli ringiovanire, a "diventare più giovani".



Chapter 28

HOW SAFE IS YOUR DRINKING WATER?

The Centers for Disease Control recorded twenty six thousand microscopically spread water born illnesses between 1986 and 1988. Officials believe this to be a mere fraction of the real total since all outbreaks are not accurately noted and reported. According to *U.S. News and World Report*, “water-born illness is almost certainly on the rise.” In 1994 the government reported more than 400,000 cases of people becoming ill due to impure city water services. ¹

Chemical treatment procedures are of equal concern. The long term affect of chlorine has serious complications. After having been combined with water and organic material (such as fertilizer and decaying leaves) it produces by-products, many of which have proven to be carcinogenic in animals. ²

Kenneth Cantor and his colleagues from the National Cancer Institute studied three thousand patients recently diagnosed with bladder cancer. Their findings were that chlorinated water may as much as doubled the risk of the illness. In Cantor’s words “When you consider the widespread exposure, the increase in risk is potentially tens of thousands of cases a year.” Chlorine is but one of many chemicals used in treatment plants, the combination of their long-term carcinogenic affect should concern us all. We can’t even be assured that all microbes will be destroyed because unfortunately many have become

¹QUANTO È SICURA L’ACQUA CHE BEVI?

I Centri per il Controllo delle Malattie documentarono, con esame al microscopio, 26mila casi di malattie originate dall’acqua distribuita, tra il 1986 e il 1988. I funzionari credono essere questo una mera frazione del vero totale dal momento che non tutte le epidemie sono accuratamente rilevate e denunciate [relazionate]. Secondo il *U.S. News and World Report*, “i casi di malattia causati dall’acqua sono quasi certamente in aumento.” Nel 1994 il governo registrò più di 400.000 casi di gente che si è ammalata a causa dell’acqua impura distribuita dalle reti cittadine.

²Le procedure per il trattamento con sostanze chimiche sono ugualmente preoccupanti. L’effetto nel lungo termine del cloro implica serie complicazioni. Dopo essere stato combinato con l’acqua e i materiali organici (come un fertilizzante o foglie decomposte) origina dei sottoprodotti, molti dei quali sono risultati cancerogeni da prove sugli animali.

chemically resistant.³

The filtering procedures used today in our treatment plants are inferior as well. Many microbes are just too minute to be filtered out. It is essential that the correct size filter, which is one that captures all particles of one micron or larger, be used.⁴

28.1 What about bacteria?

Cryptosporidium is a chlorine resistant protozoan and ranges from between four to six microns in size. It is the parasite from which one hundred people died and thousands became ill in Milwaukee in 1993. This was not the first outbreak or the worst, and it will most certainly not be the last. The eggs of the Cryptosporidium parasite hatch in the human digestive tract. Symptoms includes severe diarrhea, cramps, vomiting, fever, and in certain cases death.⁵

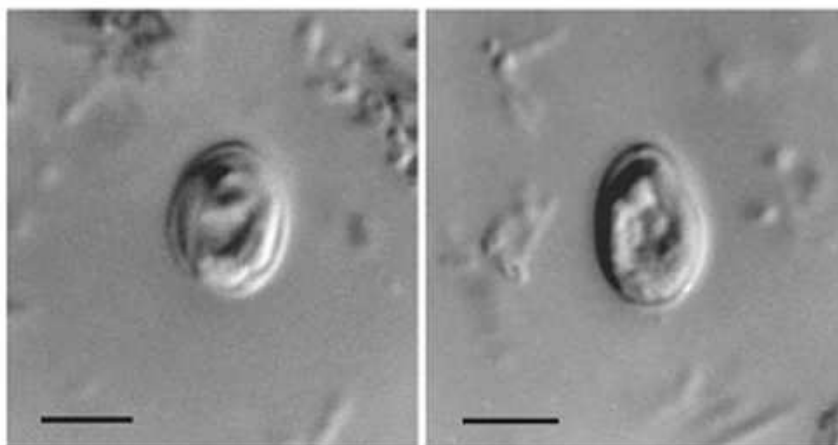


Figure 28.1: Il *cryptosporidium* al microscopio.

This particular parasite infiltrates our water supply by way of animal and human

³Kenneth Cantor e i suoi colleghi del National Cancer Institute studiarono 3000 pazienti a cui fu di recente diagnosticato il cancro alla vescica. Le loro scoperte furono che l'acqua clorata può persino raddoppiare il rischio della malattia. Dalle parole di Cantor "Quando si consideri la vasta esposizione, l'incremento del rischio si traduce potenzialmente in decine di migliaia di casi all'anno". Il cloro è una delle sostanze chimiche usate negli impianti di trattamento, la combinazione dell'effetto cancerogeno di queste nel lungo termine dovrebbe preoccupare noi tutti. Non ci potranno mai assicurare che tutti i microbi saranno distrutti perchè sfortunatamente molti stanno sviluppando una resistenza ai prodotti chimici.

⁴Le procedure di filtraggio usate oggi nei nostri impianti di trattamento sono pure meno efficaci. Molti microbi sono proprio troppo minuti per essere catturati dai filtri. È essenziale che sia usato un filtro della misura corretta, tale da intercettare tutte le particelle di un micron o più grandi.

⁵**Che cosa dire dei batteri?**

Cryptosporidium è un protozoo resistente al cloro e misura tra i 4 e i 6 micron. È il parassita per il quale un centinaio di persone morirono e migliaia si ammalarono a Milwaukee nel 1993. Questa non fu la prima epidemia o la peggiore, e non sarà certamente l'ultima. Le uova del parassita Cryptosporidium si schiudono nel tratto digestivo umano. I sintomi comprendono diarrea severa, crampi, vomito, febbre e in certi casi la morte.

sewage. The Associated Press reports that according to antibody tests, half the population of the United States has been affected at one time or another.⁶

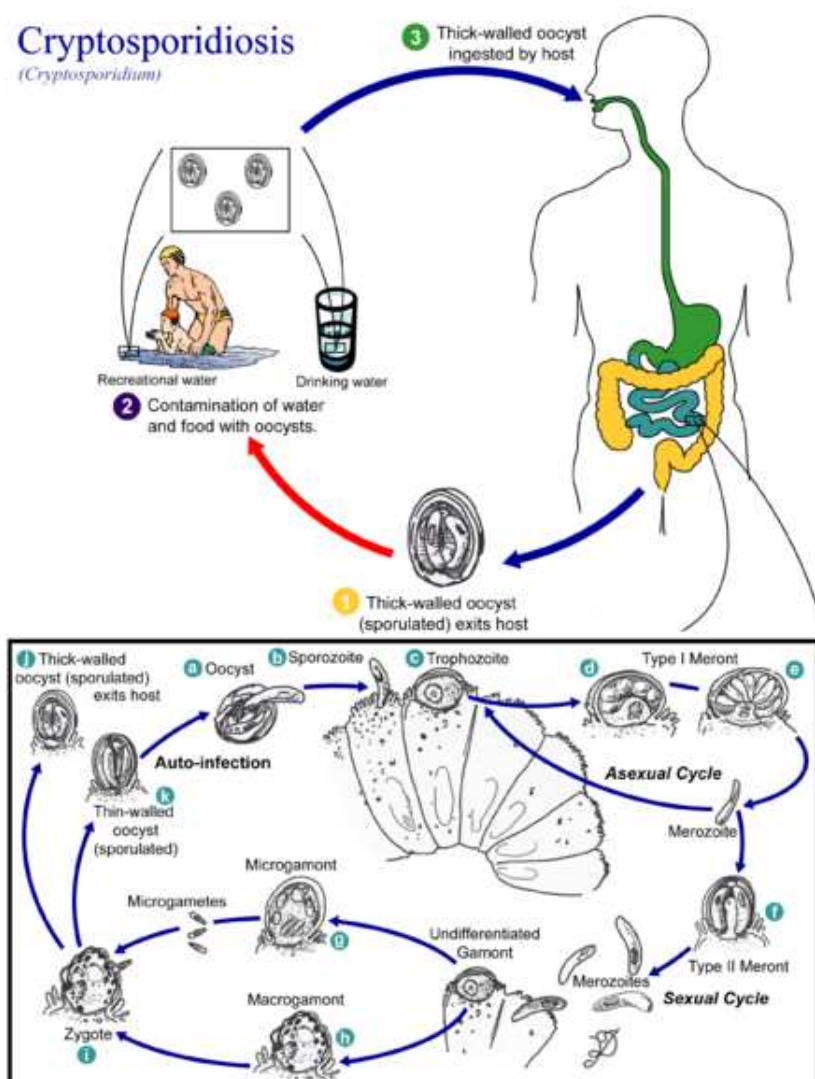


Figure 28.2: La *cryptosporidiosi*.

Dr. Hubert Dupont is the chairman of the Infectious Disease Department at the University of Texas Medical School in Houston. He explains that in this country as much as twenty five percent of the samples collected from “treated water” have had this organism, and that in developing countries the infection rates have soared as high as ninety percent.⁷

⁶Questo particolare parassita contamina le nostre forniture [scorte] d’acqua per via dei detriti di fogna animali e umani. La Stampa Associata riferisce che secondo i test sugli anticorpi, metà della popolazione degli Stati Uniti ne è stata afflitta una volta o più.

⁷Il dott. Hubert Dupont dirige il Dipartimento delle Malattie Infettive alla Facoltà di Medicina dell’Università del Texas a Huston. Egli spiega che in questo paese addirittura il 25% dei campioni raccolti di “acqua trattata” sono risultati infestati da questo organismo, e che nei paesi in via di sviluppo le percentuali dell’infezione crescono vertiginosamente addirittura fino al 90%.

To those people whose immune systems have been seriously compromised, the introduction of such a parasite into their intestinal tract has proved devastating and deadly. People, for instance who are HIV positive or have full blown AIDS would be especially vulnerable to such water born diseases as cryptosporidium.⁸

It is obvious that the E.P.A. has need to establish a more precise and deliberate way in which these parasites can be removed from our water supply. They are most commonly found in "surface water" and because many water treatment plants draw from "surface water", as does Lake Michigan for instance, they are required to file monthly operating reports with the Department of Natural Resources. This procedure does not however include any state or federally regulated health standard to be met in regards to the existence of cryptosporidium in drinking water.⁹

Presently the Environmental Protection Agency's information on the transmittal or the treatment of this specific parasite is inadequate. To date, the "federal surface water treatment regulation" doesn't even include any information on cryptosporidium.¹⁰

It is interesting to note that killing this protozoan is simple, it dies at two hundred and twelve degrees fahrenheit, as do bacteria viruses and cysts.¹¹

Distilled water will exterminate all parasitical life at one hundred and eighty five degrees fahrenheit (before it even reaches boiling). This is because distilling creates steam. When the steam rises it leaves the bacteria that it has killed behind. Chemicals and other pollutants are removed as well and what remains is simply clean, safe water. Interestingly enough it's not uncommon that many people remain relatively unconcerned about the quality of something they could not live more than three days without.¹²

The truth is that for optimum efficiency the human body is emphatically dependent on fresh, clean water. Without enough of it your chemical, biological and mechanical functions will all suffer. The entire human body consists of seventy percent water and

⁸Per quelle persone i cui sistemi immunitari siano stati seriamente compromessi, l'introduzione di un parassita di questo tipo nel loro tratto intestinale si è rivelato devastante e mortale. Le persone, per esempio che siano positive all'HIV o che abbiano manifestato appieno i sintomi dell'AIDS, sarebbero vulnerabili in special modo a una tale acqua che causa malattie come il cryptosporidium.

⁹È ovvio che l'E.P.A. [Agenzia per la Protezione Ambientale] ha bisogno di stabilire un criterio più preciso e più prudente [sicuro] in cui questi parassiti possano essere eliminati dalle nostre forniture di acqua. Sono stati più comunemente rinvenuti nelle "acque di superficie" e poichè molti impianti di trattamento dell'acqua impiegano "acque di superficie", come fa per esempio il Lago Michigan, è stato loro chiesto di presentare mensilmente dei report operativi col Dipartimento delle Risorse Naturali. Questa procedura comunque non include alcuno standard di qualità dell'acqua a tutela della salute, fissato a livello statale o federale, cui conformarsi nei riguardi della presenza del *cryptosporidium* nell'acqua potabile.

¹⁰Al momento le informazioni dell'Agenzia per la Protezione Ambientale sulla trasmissione o sul trattamento di questo specifico parassita sono inadeguate. Ad oggi, la "regolamentazione federale per il trattamento dell'acqua di superficie" non include mai alcuna informazione sul cryptosporidium.

¹¹È interessante osservare che uccidere questo protozoo è semplice, esso muore a 212° F, come i batteri, i virus e le cisti.

¹²L'Acqua Distillata distruggerà tutti i parassiti a 185° F (persino prima di raggiungere il punto di ebollizione). Questo perchè distillando si crea vapore. Quando scaturisce il vapore, esso si lascia dietro i batteri che ha ucciso. I prodotti chimici e altri inquinanti sono pure rimossi e ciò che rimane è semplicemente acqua pulita, sicura. È abbastanza interessante [osservare] che non è infrequente che molte persone rimangano relativamente indifferenti circa la qualità di qualcosa senza la quale non potrebbero vivere più di 3 giorni.



every five to ten days it is replaced completely. Everything from brain cells to muscle tone, daily digestion, heart, liver, and breathing functions to dry skin and kidney activity is in need of generous daily amounts of pure, uncontaminated water. ¹³

Want a little added encouragement? For those of you who are dieting or working diligently to maintain healthy weight, water is imperative. Drinking eight to twelve 8-ounce glasses of distilled water a day raises and maintains your metabolism in “optimum” working order! Drink up! ¹⁴

¹³La verità è che per un'ottima efficienza il corpo umano è enfaticamente dipendente dall'acqua fresca, pulita. Se non ne hai a sufficienza, le tue funzioni chimiche, biologiche e meccaniche ne soffriranno tutte. L'intero corpo umano consiste per il 70% di acqua e ogni 5-10 giorni essa viene completamente rimpiazzata. Ogni cosa dalle cellule del cervello al tono muscolare, alla digestione, al cuore, al fegato, alle funzioni della respirazione, alla pelle secca e all'attività dei reni necessita quotidianamente di un generoso quantitativo di acqua pura, incontaminata.

¹⁴Un piccolo incoraggiamento in aggiunta? Per quelli tra voi che seguono una dieta e lavorano diligentemente per mantenere il peso corretto, l'acqua è essenziale. Bere da otto a 20 bicchieri da 8 once di acqua distillata al giorno eleverà e manterrà il tuo metabolismo a un “optimo” livello di funzionamento! Bevi tutto d'un fiato!



Chapter 29

DR. WALKER'S PROGRAM TO A HEALTHIER MORE VIBRANT LIFE

Raw vegetable and fruit juices

offer all the live enzymes and detoxicating qualities needed to keep our bodies strong, healthy and able to combat the many enemies of contamination and pollution in the world today. Our immune systems are kept at their peak when we consume “raw” vegetable and fruit juices on a daily basis. Vegetable juices are the “builders” of the body, while fruit juices are the “cleansers”. Every cell, gland and organ benefits from pure, natural form of nutrition. It is comforting to realize that by drinking raw vegetable and fruit juices every day, our diet is complete in all the vitamins and minerals it needs to remain younger, stronger and healthier. ¹

“Fresh Vegetable and Fruit Juices”

by Dr. N. W Walker was written to better explain and emphasize the procedures and specific benefits of juicing. Raw carrot juice for instance is rich in Vitamins A, B, C, D, E, and K. Properly prepared raw carrot juice aids digestion and is valuable in the maintenance of the bone structure that supports our entire body, including the teeth. Even

¹**IL PROGRAMMA DEL DR. WALKER PER UNA VITA PIÙ IN SALUTE, PIÙ VIBRANTE [CHE SCOPPIA DI SALUTE]**

I succhi di verdura cruda e frutta offrono tutti gli enzimi viventi e le qualità disintossicanti necessarie a mantenere i nostri corpi forti, in salute e capaci di combattere i molti nemici dovuti a contaminazione e inquinamento nel mondo oggi. I nostri sistemi immunitari sono mantenuti al loro picco [punto massimo di efficienza] quando consumiamo succhi di verdura cruda e frutta ogni giorno. I succhi di verdura sono i “costruttori” del corpo, mentre i succhi di frutta sono i “pulitori”. Ogni cellula, ghiandola e organo beneficia di una forma di nutrizione pura e naturale. È confortante realizzare che bevendo succhi di verdura cruda e frutta ogni giorno, la nostra dieta è completa di tutte le vitamine e i minerali necessari per rimanere più giovani, più forti, più in salute.

intestinal and liver diseases are sometimes due to the lack of certain vitamins and minerals found in raw carrot juice. Endive juice contains elements essential to the optic systems while the cucumber juice offers the best of diuretic qualities. The list goes on.

It is well worth one's time to study the benefits derived from "fresh raw" juices. Actually, it's worth far more than your time ... after all, this is your health and your life. Take control, feel better, look younger, and enjoy your life more completely. You are worth it!

²

Keep the colon clean.

The health of your colon can be an indicator of your health. Laxatives are not healthy and certainly not the proper answer to constipation. Raw vegetable salads, fresh fruits, legumes and unprocessed grains along with plenty of distilled water will keep your colon regular and healthy. "Colonic Irrigations" once or twice a year, along with enemas done at home, offer an optimum way in which to insure a clean and active, healthy intestinal track. Being "regular" is having a bowel movement at least once a day, though often times two or three movements a day is ideal. The elimination of red meat and all processed foods from the diet is equally important. A well cleansed colon in perfect working order is absolutely essential for a long, productive and active life. It is important to note that when the colon is healthy, and not blocked, you are avoiding innumerable ailments. Because the colon is a natural breeding ground for pathogenic bacteria, it is essential that we prevent a toxic condition from developing in the colon. By maintaining a proper and clean environment for the "good bacteria" we avoid the "bad bacteria" which is dangerous and disease producing. ³

²**"Fresh Vegetable and Fruit Juices"** del Dr. N.W.Walker fu scritto per meglio spiegare ed enfatizzare le procedure e gli specifici benefici dell'uso dei succhi. Il succo di carota per esempio è ricco in vitamine A, B, C, D, E, and K. Correttamente preparato il succo crudo di carota aiuta la digestione ed è prezioso nella conservazione della struttura delle ossa che supporta il corpo intero, inclusi i denti. Persino i disturbi intestinali e del fegato sono talvolta dovuti alla mancanza di certe vitamine o minerali presenti nel succo crudo di carota. Il succo di Invidia contiene elementi necessari all'apparato visivo mentre il succo di cetriolo offre il meglio con le sue qualità diuretiche. La lista prosegue.

Vale ben la pena studiare per una volta i benefici che derivano dall'uso di succhi freschi crudi. Effettivamente, ciò che ne ricaverai vale di gran lunga più del tempo che avrai speso ... dopo tutto, questa è la tua salute e la tua vita. Assumi il controllo, sentiti meglio, apparirai più giovane, e goditi la vita più completamente. Tu vali!

³**Mantieni il colon pulito.** Lo stato di salute del tuo colon può essere un indicatore del tuo stato di salute generale. I lassativi non sono salutari e certamente non sono la risposta appropriata alla costipazione. Insalate di verdura cruda, frutta fresca, legumi e granaglie integrali assieme ad abbondante acqua distillata manterranno il tuo colon regolare e in salute. Le irrigazioni del colon [idrocolonterapia professionale], una o due volte all'anno, assieme ai clisteri fatti in casa, rappresentano un ottimo modo per assicurare un tratto intestinale pulito e attivo, in salute. Essere "regolare" significa avere un'evacuazione dell'intestino almeno una volta al giorno, sebbene spesso 2 o 3 evacuazioni al giorno siano l'ideale. L'eliminazione della carne rossa e di tutti i cibi raffinati dalla dieta è ugualmente importante. Un colon ben pulito, in perfetto stato di funzionamento è assolutamente necessario per una vita lunga, produttiva e attiva. È importante osservare che quando il colon è in salute, e non bloccato, tu stai evitando innumerevoli malanni. Poiché il colon è il naturale terreno di coltura per i batteri patogeni, è essenziale prevenire la tossiemia prodotta nel colon. Mantenendo un ambiente corretto e pulito per il "batterio buono" teniamo alla larga il "batterio cattivo" che è pericoloso e fa ammalare.



Drink PURE water.

The body is dependent on fresh, clean water. The minerals, bacteria, and commercial additives in inorganic water (i.e. tap, spring, well water, etc.) are inorganic and cannot be utilized by the body. The vitamins and minerals within vegetables and fruits and their juices are organic and therefore beneficial to your health. Distilled water is in reality steam that has condensed back into water. Bacteria, parasites (including *Cryptosporidium parvum* that is so devastating to those in ill health) is destroyed by the distillation process. Some authorities believe that distilled water acts like a “sponge” and assists the body in eliminating toxins, etc. through the body’s normal elimination processes. Drink plenty of vegetable and fruit juices and distilled water. ⁴

Regular exercise.

It keeps our hearts healthy, our blood pressure intact, our respiratory systems strong, and our metabolism balanced. Walking is the best exercise you can do. It can burn calories and tone muscles. In addition to weight control, exercise strengthens the immune system, relieves stress, and because of the release of endorphins, lifts your spirits. Recent medical research has found that during exercise the body releases several different chemicals, some of which have been found to deter cancer. A 30-minute walk every day is truly beneficial to your health. Also, bear in mind that the body needs sufficient rest and sleep to function at its’ best. ⁵

Control your weight.

Weight control is a very real and all too common problem among Americans today. Carrying an excess amount of weight dramatically affects the state of one’s overall health. High blood pressure, clogged arteries and fatigue are only a few reasons why maintaining a healthy weight is so imperative. A long and healthy life cannot be achieved when the

⁴**Bevi acqua PURA.** Il [benessere del] corpo dipende dall’acqua, fresca e pulita. I minerali, i batteri, e gli additivi artificiali nell’acqua inorganica (di rubinetto, di sorgente, acqua buona ...) sono inorganici [senza vita] e non possono essere utilizzati dal corpo. Le vitamine e i minerali dentro la verdura e i frutti e nei loro succhi sono organici e pertanto benefici per la salute. L’acqua distillata è in realtà vapore che si è condensato per tornare ad essere acqua. Batteri, parassiti (incluso il *Cryptosporidium parvum* che è così devastante per coloro che sono in condizioni di salute precarie) sono distrutti dal processo di distillazione. Alcune autorità credono che l’acqua distillata agisca come una “spugna” e aiuti il corpo ad eliminare tossine, ecc. attraverso i normali processi di eliminazione del corpo. Bevi in abbondanza succhi di verdura e frutta e acqua distillata.

⁵**Un regolare esercizio [fisico].** Mantiene i nostri cuori in salute, la nostra pressione del sangue perfetta, i nostri sistemi respiratori forti, e il nostro metabolismo in equilibrio. Camminare è il miglior esercizio che tu possa fare. Brucia calorie e tonifica i muscoli. Oltre al controllo sul peso, l’esercizio fisico fortifica il sistema immunitario, attenua lo stress, e causa il rilascio delle endorfine, alza il morale. Una recente ricerca medica ha scoperto che durante l’esercizio fisico il corpo rilascia diverse differenti sostanze chimiche, alcune delle quali si è scoperto impediscono [proteggono dal] il cancro. Una camminata di 30 minuti ogni giorno è veramente benefica per la tua salute. Inoltre, tieni a mente che il corpo ha bisogno di sufficiente riposo e sonno per funzionare al meglio.



body is forced to deal with such a myriad of dilemmas. Weight control need not even be an issue if we simply restrict our food consumption to salads composed of raw vegetables and fruits, drink their juices and distilled water. You will feel much healthier and your vitality will increase, when all red meats, fats, commercial sugars and starches are eliminated from the diet. ⁶

The elimination of unhealthy products.

Some of the most harmful food products consumed today include processed sugars, harmful fats, cow's milk and soft drinks. Because the human body does not tolerate, and in many cases, is damaged from the consumption of such products, one would be wise to consider not ingesting them. This elimination may very well in and of itself, better insure a longer and healthier life. The pancreas, for instance, is both overworked and subject to disturbing reactions when we consume sugar. When the body processes meat it produces a great deal of uric acid. The muscles absorb much of what should be expelled through the eliminative system and what sometimes occurs is the manifestation of various conditions such as rheumatism, neuritis and sciatic. It is self-preserving not to tempt bad health with bad food choices. ⁷

Alcohol and tobacco products are carcinogenic, organ damaging and life threatening to all who imbibe. Though these habits remain widespread throughout our world today, few would argue of their obvious dangers to our health and to the negative effect on the very length of life itself. To live longer, healthier and with vitality, we should eliminate all detrimental products from our lives. ⁸

Other vital nutrients that play important defense roles in your health include plenti-

⁶**Tieni sotto controllo il tuo peso.** Il controllo del peso è un problema molto concreto e diffuso tra gli Americani oggi. Portarsi dietro un peso eccessivo affligge drammaticamente lo stato complessivo di salute della persona. Pressione sanguigna alta, arterie intasate e fatica sono solo pochi motivi del perché mantenere un peso corretto sia un imperativo. Non si può aspirare a una vita lunga e in salute quando il corpo è costretto ad occuparsi di una miriade di situazioni di disagio. Il controllo del peso cessa di essere un problema, se limitiamo semplicemente il nostro consumo di cibo a insalate composte da verdure crude e frutta, e beviamo i loro succhi e l'acqua distillata. Ti sentirai molto più in salute e la tua vitalità aumenterà quando tutte le carni rosse, i grassi, i dolcificanti e gli amidi in commercio saranno eliminati dalla dieta.

⁷**L'eliminazione dei prodotti nocivi alla salute.**

Alcuni dei più dannosi prodotti alimentari consumati oggi includono lo zucchero raffinato, i grassi saturi, il latte di vacca e le bevande analcoliche. Poiché il corpo umano non tollera, e in molti casi, è danneggiato dal consumo di tali prodotti, uno sarebbe saggio a considerare di non ingerirli. Questa eliminazione può essere ottima in se stessa, di meglio ... assicura una vita più lunga e più sana. Il pancreas, per esempio, è sia sovraccaricato sia soggetto a reazioni alterate [disturbate] quando consumiamo lo zucchero. Quando il corpo digerisce la carne, produce una gran quantità di acido urico. I muscoli assorbono molto di quello che dovrebbe essere espulso attraverso il sistema eliminativo e ciò che talvolta accade è la manifestazione di condizioni varie come reumatismo, nevrite e sciatica. È puro istinto di conservazione il non sfidare la cattiva salute con errate scelte del cibo.

⁸Il prodotti a base di alcool e tabacco sono cancerogeni, un danno per gli organi e una minaccia alla vita di tutti coloro che li consumano. Sebbene queste abitudini rimangano diffuse nel nostro mondo oggi, pochi metterebbero in discussione i pericoli evidenti per la nostra salute e l'impatto negativo sulla lunghezza della vita stessa. Per vivere più a lungo, più in salute e con vitalità, dovremmo eliminare dalle nostre vite tutti i prodotti nocivi.



ful amounts of Vitamin C, raw onions and garlic. They offer strong immune boosting qualities, act as an excellent cleansing agents, are readily available, and should be taken advantage of on a regular basis. Ideally we would all grow our own food in our own healthy soil. But this of course, is not an option for the majority of our population. What is possible is selecting the best of all foods that you can possibly find. ⁹

Last, but not least, is our spiritual and emotional health.

Stress, anger, resentment, the need to “get even” are all negative emotions and can play havoc with our physical health. Heart attacks, strokes and nervous disorders are only a few of the conditions associated with such a negative life-style. The opposite of negativism is optimism. Laughter, spiritual strength, the ability to forgive and forget, to deal with our every day problems with an attitude of solving them is essential to keep the glands in our body working together. Our physical health is dependent upon a calm, serene mental attitude. ¹⁰

Self-preservation utilizes wisdom.

The knowledge and application of defensive procedures can do much to protect and lengthen our lives. For instance, it is as wise to always wear a seatbelt as it is to avoid preservatives and pollutants whenever possible. Adopting and exchanging unhealthy habits to healthy habits is as easy as eating smaller meals, eating them more frequently, and chewing ones' food for a longer period of time are changes your entire digestive system will thank you for. Utilize your wisdom, it will benefit you greatly in your quest to live a long and vibrant life. ¹¹

⁹Altri nutrienti vitali che giocano un importante ruolo nella difesa della nostra salute includono abbondanti quantità di vitamina C, cipolle crude e aglio. Essi offrono qualità di forte tonico [stimolante] del sistema immunitario, agiscono da eccellenti agenti pulitori, sono rapidamente disponibili, e si dovrebbe trarre vantaggio da un loro regolare consumo. La situazione ideale sarebbe che noi tutti coltivassimo il nostro cibo in un nostro terreno fertile. Ma questo naturalmente, non è un'opzione per la maggioranza della popolazione. Ciò che è possibile è selezionare il meglio tra tutti gli alimenti che puoi in qualche modo trovare.

¹⁰**Ultima, ma non la meno importante, è la nostra salute spirituale ed emotiva.**

Stress, rabbia, risentimento, invidia sono tutte emozioni negative e possono devastare la nostra salute fisica. Attacchi di cuore, ictus e disordini del sistema nervoso sono solo alcune delle condizioni associate con un così negativo stile di vita. L'opposto di pessimismo è ottimismo. Risate, forza spirituale, la capacità di dimenticare e donare, di affrontare i problemi di ogni giorno col proposito di risolverli è essenziale per fare lavorare in armonia le ghiandole nel nostro corpo. La nostra salute fisica dipenda da un'attitudine mentale calma, serena.

¹¹**L'istinto di conservazione utilizza la saggezza.**

La conoscenza e il mettere in pratica le misure difensive può fare molto per proteggere e allungare le nostre vite. Per esempio, è tanto saggio indossare sempre la cintura di sicurezza quanto lo è evitare conservanti e inquinanti ogni volta che sia possibile. Adottare e cambiare abitudini non salutari con abitudini salutari è tanto facile quanto mangiare pasti meno abbondanti, mangiare meno frequentemente, e masticare il cibo più a lungo che sono cambiamenti per i quali il tuo intero sistema digestivo ti ringrazierà. Utilizza la tua saggezza, ciò ti premierà alla grande nella tua ricerca per vivere una vita lunga e vibrante [traboccante di salute].



29.1 CONCLUSION

For centuries, millions of people have been drinking whatever water was available and did not instantly perish by doing so.

Nevertheless, there is no telling how many millions of people have suffered untold misery and a premature death by the clogging up of veins and arteries. The accumulation of inorganic calcium over a lifetime, ingested by their consumption of Natural Water, no doubt went undiagnosed. ¹²

Until recently I, too, drank whatever water was available, without a thought about the calcium danger lurking in such a liquid.

Of course for a great many years I have been drinking fresh raw vegetable and fruit juices, daily. These consisted of the finest inherent Naturally Distilled Water, replete with organic mineral elements. I feel I can justly attribute my present Vibrant Health, energy, vigor and vitality to the ample drinking of these juices. ¹³

Thus, several years ago I was led to find many new discoveries and recently I recognized the danger which is lurking in Natural waters in which are mineral elements incompatible for use by the cells of the body, and with which the body, today, should not be afflicted. It is likely, because the human body cannot tolerate these types of minerals, that they may eventually cause grievous harm. ¹⁴

Thereupon I was led to thoroughly investigate the problem, and I discovered the solution, namely, not to use Natural Waters but to use Steam Distilled Water for drinking and for the preparation of foods. This is exactly what we, in my family, have been doing with much apparent benefit. ¹⁵

In publishing this dissertation on the subject of Distilled Water, there is neither purpose nor design on my part to instill fear in anybody's mind, nor to influence people to practice rigidly what I have expounded in this book. ¹⁶

¹²CONCLUSIONE

Per secoli, milioni di persone hanno bevuto qualunque acqua fosse disponibile e non morirono all'istante per avere agito così.

Ciononostante, non si dice nulla di quanti milioni siano le persone che hanno sofferto indicibili miserie e una morte prematura a causa dell'occlusione di vene e arterie. L'accumulazione di calcio inorganico nel corso della vita, ingerito a causa del consumo di Acqua Naturale, senza dubbio non fu diagnosticata.

¹³Fino a poco tempo fa Io, pure, bevevo qualunque acqua fosse disponibile, senza pensare al pericolo del calcio che si nasconde in un tale liquido.

Naturalmente per un gran numero di anni ho bevuto succhi di verdura cruda e frutta, quotidianamente. Questi sono formati dalla migliore Acqua Naturalmente Distillata, completata da elementi minerali organici. Sento di poter correttamente attribuire la mia attuale Salute Vibrante, energia, vigore e vitalità al bere in abbondanza questi succhi.

¹⁴Così, diversi anni fa fui portato a fare molte nuove scoperte e di recente ho individuato il pericolo che si nasconde nelle Acque Naturali nelle quali sono presenti elementi minerali inadatti per l'utilizzo da parte delle cellule del corpo, e dai quali il corpo, oggi, non dovrebbe essere afflitto. Poiché il corpo umano non può tollerare questo tipo di minerali, è probabile che essi possano causare eventualmente un grave male.

¹⁵Quindi fui portato a investigare approfonditamente il problema, e scoprii la soluzione, vale a dire, non usare Acque Naturali ma usare Acqua Distillata per bere e per preparare i cibi. Questo é esattamente ciò che noi, in famiglia, stiamo facendo con apparente gran beneficio.

¹⁶Nel pubblicare questa dissertazione sul tema dell'Acqua Distillata, non c'è da parte mia né il proposito



¹⁷ You are a free moral agent and the choice of Natural or Distilled Water is yours only.

After all it is your life with which YOU are concerned. YOU ALONE can choose and practice or not, that which can develop either health or sickness, a long, happy, energetic, vitally interesting life, or, on the contrary, a mere state of tolerant existence for a few brief years culminating in a premature, useless old age. ¹⁸

The gift of health and of an abundant life is our heritage, if we wish to claim it and practice it. ¹⁹

29.2 ADDENDUM

WHAT AUTHORITATIVE SOURCES ARE TELLING US ABOUT THE WATER WE DRINK

Over the past 20 years America's drinking water problems have continued to multiply. All the new laws – all the public disclosures have not cleaned up our water.

We found hundreds of articles, written by authoritative persons for our government, by university research departments and reporters in the public domain. Newspapers, magazines, as well as television and radio programs have been reporting stories of deaths and illness caused from citizens drinking bacteria infested water from our so-called 'safe water systems'.

Perhaps you may be interested in reading a brief summary of reference material we uncovered.

- Federal Government officials had "reports about CRYPTOSPORIDIUM parasites as early as 1974 - when a 3-year-old girl became ill in Tennessee."
The Washington Post, 9/26/1993
- A similar outbreak was reported in Carrollton, Georgia when 13,000 people became ill with a similar "bug".
The Washington Post, 9/26/1993
- In 1987 the EPA passed the Safe Drinking Water Act, "but did NOT require testing or treatment for Cryptosporidium even though EPA said the parasite was found in virtually all surface waters", and was responsible for illness around the world and

nè un disegno per instillare la paura nella mente di qualcuno, né di influenzare la gente a praticare rigidamente quanto ho esposto in questo libro.

¹⁷Tu agisci in piena libertà e la scelta dell'Acqua Naturale o Distillata è solo tua.

¹⁸Dopo tutto è della tua vita che stiamo parlando. TU SOLO puoi scegliere e mettere in pratica o meno, ciò che può sviluppare o la salute o la malattia, una vita interessante, lunga, felice, piena di energia e vitalità, o, al contrario, un mero stato di esistenza sopportata per pochi brevi anni che culmina in una vecchiaia prematura e inutile.

¹⁹Il regalo della salute e di una lunga vita è la nostra eredità, se desideriamo affermarla e praticarla.



could be fatal for those with immune problems.

The Washington Post, 9/26/1993

- More than 1 in 5 Americans drink tap water polluted with feces, radiation or other contaminants . . . “Nearly 1,000 deaths occur each year and at least 400,000 cases of waterborne illnesses may be attributed to contaminated water”.

The New York Times, 6/2/1995

- “The General Accounting Office (GOA) estimates that 66% of violations under the Safe Drinking Water Acts are NOT reported”.

USA Today, 7/28/1994

- The GOA also reported that “90% of the major water utilities have failed to install post-World War 1 technologies to remove contaminants and said millions of Americans are drinking water that does not meet federal standards” . . . The report also stated that although Chlorine is widely used to disinfect water, the report continued with the fact that water is not being treated against cancer-linked by-products formed by the reaction of Chlorine to organic materials.

The Orlando Sentinel, 3/15/1994

- “120 million Americans may be needlessly exposed to unhealthy drinking water. In 1991-92, 43% of all water supplies violated federal health standards. Violations totalled over 250,000 affecting more than 900,000 persons who became ill – and possibly 900 deaths. State and federal regulators acted on just 3,900 of these violations”.

USA Today, 9/27/93

- In 1993 the EPA enacted new guidelines for utility companies to comply with regarding tighter limits. Cryptosporidium was NOT included in these new guidelines. The EPA did state that in the future it could impose additional requirements if current requirements are inadequate to control Cryptosporidium.

WQA Newsletter, April/May 1993

- Government officials recommend that people with weakened immune systems boil their water to avoid a dangerous parasitic illness, a precaution that officials had warned Southern Nevada physicians treating AIDS patients a year earlier. Weakened immune systems can include organ transplant patients and those receiving cancer treatment.

Las Vegas Review-Journal, 6/16/1995

- The 1993 outbreak of parasitic contamination of the water supply left more than 200,000 feeling the effects. They experienced severe diarrhea, nausea, stomach cramps and other digestive distress. More than 100 people died. Yet, according to Ms. Browner, head of the EPA, which sets standards for drinking water standards, Milwaukee treatment plants were not in violation of EPA standards. Those “most at risk” of the parasite are those with weakened immune systems, infants and elderly, patients on chemotherapy and especially with HIV

DATELINE, 9/1994



- Among contaminants within our water supply systems are such contaminants as: lead, zinc, selenium, uranium, molybdenum, silver, nickel, mercury, cadmium, cobalt, tin, chrome, arsenic, barium, lithium, boron, silicon, aluminum and sulphur to name only a few. Even though our bodies need some of the items mentioned – these are inorganic. Our bodies can only utilize such materials as are found in their organic state (which you can only get from the food you eat).
textitVarious Sources
- The eliminative system of the body (kidneys, intestines, pores of the skin, etc.) eliminate a portion of the inorganic materials. Many of the medical professionals believe that these inorganic minerals accumulate in our bodies. It is logical to assume that the materials not expelled from the body will accumulate in various parts of the body and the accumulative could be detrimental to our health and well-being in the form of arthritis and hardening of the arteries.
- According to many professionals it is best to drink “pure” water. Pure water is usually considered to be either “filtered”, “reverse osmosis” or “distilled” water.
- Carbon “Filtered” water must have an absolute rating of ONE MICRON to trap the parasites - however, it does not kill them, therefore the filters can be a breeding ground for such parasites.
- “Reverse Osmosis” also will remove chemicals, minerals, and TRAP the parasites – but does not kill them. It is extremely important to follow the manufacturers guidelines in installation and maintenance.
- “Distilled” Water is pure water. Since the Cryptosporidium parasite can be killed by heating water to 185° F. for 5 minutes – distilling your water kills the parasites, viruses, cysts, as well as removing all chemicals and minerals.
- When a city or town has pollution within their water systems, one of the first “news alerts” the officials issue is BOIL YOUR WATER. By using distilled water you have already removed the danger – BEFORE the officials notify you that the water is contaminated.
- There are some studies by professionals that distilled water will assist the body in disposing of accumulated inorganic minerals and chemicals.



Appendix *A*

La storia del Capitano Diamond

DATO PER SPACCIATO DALLA MEDICINA

È VISSUTO 120 ANNI! – **Mangiando solo frutta**

È possibile vivere solo di frutta come sostiene Fry e la sua scuola del movimento igienista? La storia che qui sotto scriviamo prova che è possibile.

Il Capitano Diamond fu condannato dalla medicina all'età di 79 anni: da allora si alimentò di sola frutta e visse fino a 120 anni. Le malattie di cui soffriva sparirono una dopo l'altra, come vedremo nell'articolo qui sotto.

(A. Mosseri, *Les Hygiénistes*, n. 2)

Il Capitano Goddard E.D. Diamond era nato a Plymouth, Mass. Morì di polmonite all'età di 120 anni, il 1° maggio 1916.

Non morì di vecchiaia, né di cause naturali. Contrariamente a quanto sostiene la medicina, l'età non è mai la causa della morte, anche se molto avanzata. La morte non è mai l'effetto di «cause naturali».

Il capitano morì semplicemente a causa dell'intossicazione subita nell'incendio della sua casa.

Nel 1915, un certo Dr. Thresheld aveva pubblicato un libro dal titolo «*Una lunga vita in California*», nel quale scrive: «Il capitano Diamond vive ora nella casa di riposo di S. Francisco. Lo conosco personalmente da 23 anni, dall'età di 96 anni, oggi ne ha 119 e non dà l'impressione di essere più vecchio».

Lo stesso capitano aveva scritto un libro dal titolo: «*Il segreto per vivere a lungo felicemente*». Questo libro è del 1906 e tra le altre cose dice: «Da 80 anni non mangio

più carne».

Ma, “e le proteine?”, direte voi. Questa domanda ci è stata posta tante di quelle volte che ora, al sentirla, ci fa sussultare.

Le proteine che mangiamo non si trasformano mai in proteine che servono al nostro corpo. Se fosse possibile, allora chi mangia carne di maiale, col tempo, diventerebbe egli stesso un maiale.

Il corpo costruisce le proprie proteine, come lo fanno i frutti e i vegetali. (Col concorso della flora intestinale che fa la sintesi delle proteine a partire dagli aminoacidi contenuti nei frutti e vegetali. [A. Mosseri]).

Il Capitano Diamond riuscì a ringiovanire proprio all'età in cui la medicina ritiene questo impossibile.

All'età di 79 anni era un invalido cronico colpito da sclerosi, un processo lento di indurimento dei tessuti dei vasi sanguigni, e da rigidità delle giunture. I muscoli delle gambe e della schiena erano talmente duri che a malapena riusciva a sedersi e alzarsi. Aveva bisogno di continua assistenza. La carne delle mani e delle braccia era talmente rigida che non riusciva a tenere le posate per mangiare. E dire che era vegetariano già da 30 anni!

La medicina lo dichiarò incurabile. I medici gli facevano capire che non gli restava molto da vivere. **Tutto questo lo fece riflettere e lo portò ad adottare un regime che gli restituì la salute al punto da sopravvivere a tutti i medici che l'avevano dato per spacciato.**

Potessero, tutti i malati, fare altrettanto e contare di meno sui medici...

Nelle ricerche per rimediare al proprio stato, **il capitano trovò la maniera di dissolvere ed eliminare i depositi calcarei che gli pietrificavano il corpo.** Applicò scrupolosamente i principi scoperti e i risultati furono che all'età di 90 anni andò ad insegnare cultura fisica ad una classe di studenti. Mentre a 90 anni quasi tutti i medici erano già morti!...

A 100 anni faceva ginnastica in un club di atleti. A 108 faceva 30 km al giorno in bici. Partecipava a numerose manifestazioni sociali e a 110 anni danzava per buona parte della serata con una ragazza atleta di 16 anni.

Come ha fatto a ritrovare la salute?

Non aspettiamoci che sia la medicina a scoprirlo e a riferircelo.

Noi sappiamo che per ottenere la salute non c'è bisogno né di medici né di medicine.

Il capitano modificò semplicemente il suo regime alimentare: si cibò unicamente di frutta cruda e senza condimenti.

Rifiutò i semi, i cereali e i tuberi perchè proprio questi erano stati la causa del proprio stato. **Beveva solo acqua distillata e acqua piovana fresca.**

Questo caso dimostra che il vegetarianismo non basta, così come lo si pratica non è la panacea che si crede che sia; in più, prova che la sclerosi non è malattia incurabile come sostiene la medicina.



L'acqua può minare la tua salute

dr. Norman W. Walker

127

*George Clemens*¹

¹ Estratto da *Dr. Shelton s Hygienic Riview*, n.12, vol.14 - tradotto da Santo Painsi).



Appendix *B*

Il Distillatore



Figure B.1: *Mini Classic II* prodotto da Pure Water Inc.

Quello in fotografia è un distillatore portatile – il **Mini Classic II** – per uso domestico. Non richiede installazione. Si attacca alla presa di corrente e via. . .

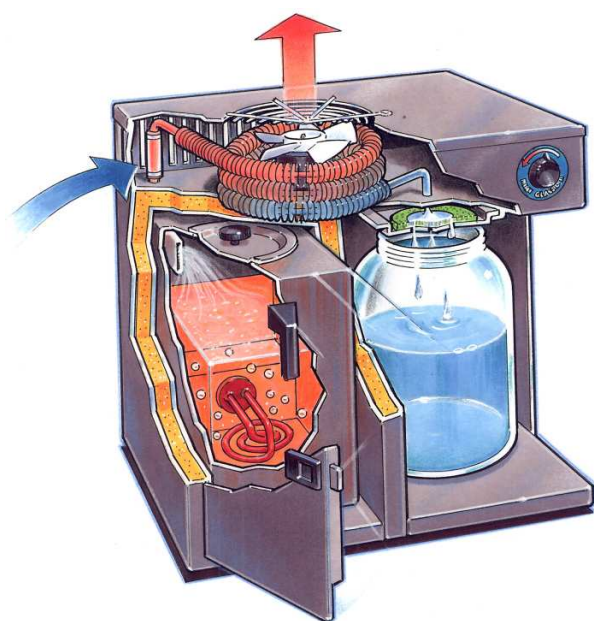
È prodotto negli U.S.A. ("Let's buy American!") dalla Pure Water Inc.
(sito internet: www.purewaterinc.com oppure www.mypurewater.com)

Li contatti compilando la maschera con i tuoi dati e chiedi di poter acquistare il prodotto.

Ti rispondono (!) e girano la tua richiesta a uno dei loro venditori. Hanno agenti di vendita in Irlanda¹, U.K., Olanda, Germania ... questo, per l'Europa. Nessuno però in Italia.

Richiedono per il pagamento bonifico bancario internazionale anticipato. La società è seria e puoi pagare in anticipo, con fiducia.

Ricordati di scegliere e specificare bene che vuoi il modello da 240V, se vivi in Italia. Quello da 120V è per gli USA.



(a)



(b)

(a) Lo schema di funzionamento del distillatore.

(b) Il liquido anticalcare della Sonet

Il prodotto costa poco meno di \$ 600 e a questi vanno aggiunte le spese di trasporto del corriere FedEx, le spese di sdoganamento, IVA e diritti doganali, (circa € 110) e le spese bancarie. In totale spenderai poco più di € 700. Ne vale la pena.

Come funziona? Un contenitore in acciaio removibile con all'interno una resistenza funge da caldaia. Viene riempito con acqua fredda di rubinetto (poco meno di 4 litri).

¹Scrivi a: pureirishwater@hotmail.com

L'acqua nella caldaia viene portata ad ebollizione, il vapore passa attraverso una serpentina ed è raffreddato da una ventola, l'acqua condensata ricade e attraversa un filtro a carboni attivi ed è infine raccolta in un contenitore di vetro (non plastica!).

Ogni ciclo di distillazione dura 3 ore e mezza. La macchina è regolata da un timer e dunque si ferma automaticamente. Produce circa 2.3 litri di acqua distillata alla volta.

Da notare: la ventola è rumorosa. Consumi elettrici: 800Kw per ora.

Materiali di consumo:

- servono dei filtri ai carboni attivi (uno ogni 3 mesi);
Una confezione da 4 pz costa \$ 25.
- Una volta al mese occorre disincrostare la caldaia, del calcare che si è andato accumulando (lì e non più nel mio corpo). Il produttore consiglia il prodotto chiamato "Lumen" ... costoso e fa lievitare di oltre \$ 100 i costi di trasporto. Possiamo allora usare l'anticalcare in vendita nei Negozi Biologici della Sonet (1 litro per circa € 4): un terzo di bottiglia alla volta. Il principio attivo è l'acido citrico. È buono. Oppure il classico aceto di vino.
- La boccia di vetro che uso e che raccoglie l'acqua distillata, cioè il vapore nuovamente condensato, è della Bormioli (capacità 4 litri) e si compra con circa € 4.5 mentre quella originale costa \$15 + IVA!

*Quest'acqua è senza prezzo.
Un vero elisir di lunga vita!*

**Negli USA l'acqua distillata è usata da decenni, da coloro che ne conoscono i pregi! Questo tipo di distillatori sono in vendita da allora e lo sono tuttora ... ergo ... non sono una minaccia per la salute come ci viene raccontato! Non ci sciolgono i denti né le ossa! come ci vogliono far credere.
*Svegliatevi!***

"SAVE YOUR ASS!"

Effetti positivi:

- * Avevo un fastidio dalle parti del rene destro ... adesso più nulla.
- * La pelle ha un'aspetto migliore, come più pulita.
- * Niente più tartaro (il calcio depositato, dalla saliva) sui denti.
Non pagherò più soldi alle sanguisughe di dentisti!
- * Le articolazioni mi sembrano più flessibili: le ginocchia in particolare.



Appendix C

Frequently Asked Questions – Pure Water Inc.

... da <http://www.purewaterinc.com/>

C.1 What is distilled water?

Distilled water is water that has been heated to the boiling point so that impurities are separated from the water, which itself becomes vapor or steam. Steam is then condensed back into pure liquid form. The impurities remain as residue and are removed. Pure Water Distillation Systems remove waterborne biological contaminants such as bacteria, viruses, organic and inorganic chemicals, heavy metals, volatile gases, cysts and other contaminants. Distilled water contains virtually no solids, minerals or trace elements. It is clean, natural and healthy. Steam distilled water is the standard by which all other waters are measured.

C.2 What other kinds of water do you get?

Groundwater: Water contained in underground aquifers that reach the surface through springs, deep wells, or artesian wells.

Surface Water: Water collected as rain and snow runoff, and groundwater seepage, collected in reservoirs, lakes and rivers.

Spring Water: Groundwater that rises to the surface through a natural opening.

Artesian Well: Groundwater that is reached by drilling and then flows to the surface naturally.

Mineral Water: Bottled water containing not less than 250 parts per million total dissolved solids may be labeled as mineral water. Mineral water is distinguished from other types of bottled water by its constant level and relative proportions of mineral and trace elements at the point of emergence from the source. No minerals can be added to this product.

Sparkling Bottled Water: Water that after treatment and possible replacement with carbon dioxide, contains the same amount of carbon dioxide that it had at emergence from the source.

Deep Well Water: Groundwater that is reached by drilling, and then pumped to the surface.

Hard Water: Water high in calcium and magnesium.

Soft Water: Water low in calcium and magnesium. Soft water can occur naturally or be achieved through ion-exchange wherein calcium and magnesium ions are exchanged for sodium ions.

Water through Reverse Osmosis: A process to reduce mineral content of water by forcing the water through a semi permeable membrane.

Water through Carbon Filtration: A method of removing organics and chlorine by use of carbon's natural ability to absorb such chemicals.

Water through Deionization: A method to produce purified water, utilizing the fact that inorganic impurities possess ionic charges, and can be removed from water utilizing that charge.

C.3 Why use distillation?

Distillation is the single most effective method of water purification and can be used throughout the world on all types of incoming water. Unlike other treatment methods such as carbon filters and reverse osmosis, our systems are effective on virtually all contaminants and are not dependent on water pressure, water temperature, pH, or chlorine and can even be used on water containing bacteria and parasites and still produce safe, 99.9% pure water.

C.4 Where can the Pure Water distillation unit be installed?

Practically anywhere. It requires an electrical outlet and a level, ventilated location. Access to a water supply is required for the automatic refill units. With the addition of the accessory demand pump, the unit can be placed in a remote, out-of-the-way location and distilled water can be pumped out of the storage tank to the kitchen faucet, refrigerator or any location of your choice.

C.5 What maintenance is required?

The units are designed for little maintenance in normal situations. Once per week the boiling tank should be drained to dispose of the contaminants which have been removed from your drinking water (the automatic drain units do this automatically). The boiling tank



should be cleaned once per month, although this may vary depending on water conditions in your area. Each unit also incorporates an activated carbon post-filter which requires changing every three months.

C.6 Are distillation systems expensive to operate?

Distillation systems use about 3 kWh of electricity for each gallon of water that is distilled. The national average cost of electricity per kWh in the US is 6cent which means each gallon of distilled water costs about 18cent, a fraction of the cost of buying bottled water! You can find your personal cost per gallon by multiplying 3 times the kWh rate in your area. ¹

C.7 I've heard that distillation cannot remove volatile organics?

Some articles have been written about distillation systems being unable to remove volatile organics (organic chemicals that have a boiling point lower than water). They claim these gases carry over with the steam. To ensure this does not happen, Pure Water Brand units are equipped with patented twin volatile gas vents on the condensing coil, which remove virtually all of these contaminants. For even further protection, each Pure Water Brand unit is equipped with an activated carbon post-filter to provide you with high quality distilled water with a 99% removal rate of virtually all contaminants.

C.8 Does distilled water leach minerals from my body?

Absolutely, not... in fact just the opposite has been found to occur in cellular research studies. It is a mistaken belief that drinking pure distilled water reduces valuable minerals from living human tissues.

There are two types of minerals, **organic** and **inorganic**. Human physiology has a biological affinity for organic minerals. Most organic minerals for our body functions come from dietary plant foods. A growing plant converts the inorganic minerals from the soils to a useful organic mineral. ²

Tap water presents a variety of inorganic minerals which our body has difficulty absorbing. Their presence is suspect in a wide array of degenerative diseases, such as hardening of the arteries, arthritis, kidney stones, gall stones, glaucoma, cataracts, hearing

¹I sistemi di distillazione hanno costi di esercizio elevati?

I sistemi di distillazione richiedono circa 3 kWh di elettricità per ogni gallone di acqua che venga distillata. Fai i conti, secondo l'area geografica in cui abiti.

²L'acqua distillata scioglie e porta via i minerali dal corpo?

Absolutamente, no... in effetti si è scoperto, nelle ricerche sulle cellule, che accade proprio l'opposto. È una falsa credenza che il bere acqua distillata riduce i preziosi minerali nei tessuti umani viventi.

Ci sono due tipi di minerali, **organici** e **inorganici**. La fisiologia umana ha una affinità biologica per i minerali organici. La maggior parte dei minerali organici per le funzioni del nostro corpo provengono dai cibi vegetali nella dieta. Una pianta che cresce converte i minerali inorganici che riceve dal suolo in utili minerali organici.



loss, emphysema, diabetes, and obesity. What minerals are available, especially in "hard" tapwater, are poorly absorbed, or rejected by cellular tissue sites, and, if not evacuated, their presence may cause arterial obstruction, and internal damage. Even if the human tissue suddenly developed the ability to absorb inorganic minerals from tap water, it would take an enormous amount of tapwater to supply the bare minimal mineral quantities for human life functions. If (for example) the rich inorganic mineral content of the tap water in Reno, Nevada were modified so that it would convert the daily Calcium requirement (RDA) from its inorganic calcium solutes, you would have to drink 7.4 gallons of their tap water! ³

When **inorganic** minerals are "removed" from tapwater, by converting it into pure distilled water, the result is a remarkable biological mineral absorption for both health and maximal metabolic activity. ⁴

(This is an edited version of Dr Bill Misner's answer to the question above. For the full article complete with references, please visit the "From the Experts" section in the Library.)

C.9 Aren't there minerals missing from distilled water that my body needs?

There is no doubt that the body needs minerals. This issue is perhaps the 'hottest' one regarding the use of distilled water. It is easy to find an equal number of 'authorities' or 'experts' on both sides of this controversial issue. ⁵

In short, virtually all nutritional and medical authorities agree that the body assimilates organic minerals from the daily food cycle. Where the authorities disagree is whether or not the body directly extracts any nutritional value from the minerals found in an inorganic source such as dissolved rocks, dirt, and stone found in tap or mineral waters. ⁶

Perhaps the best way we have found to sort out this problem is to evaluate various tap and mineral water sources around the world and determine the amount of inorganic minerals (by weight) which would be consumed by drinking an average of two liters of

³L'acqua di rubinetto presenta una gamma di minerali inorganici che il nostro corpo ha difficoltà ad assorbire. La loro presenza si sospetta sia responsabile di una vasta gamma di malattie degenerative, come indurimento delle arterie, artriti, calcoli renali, calcoli biliari, glaucoma, cataratta, perdita dell'udito, enfisema, diabete e obesità. Quali che siano i minerali presenti, specialmente nell'acqua "dura" di rubinetto, essi sono scarsamente assorbiti, o rigettati dai tessuti cellulari, e, se non eliminati la loro presenza può causare ostruzioni delle arterie, e danni interni. Anche se il tessuto umano improvvisamente sviluppasse l'abilità di assorbire minerali organici dall'acqua di rubinetto, dovrebbe prendere un'enorme quantità di acqua di rubinetto per rifornirsi delle quantità minime di minerali necessarie per le funzioni della vita umana.

⁴Quando i minerali **inorganici** sono "rimossi" dall'acqua di rubinetto, convertendola in pura acqua distillata, il risultato è un significativo assorbimento di minerali sia per la salute sia per una massima attività metabolica.

⁵**Ci sono dei minerali assenti nell'acqua distillata e dei quali il mio corpo necessita?**

Non c'è dubbio che il corpo ha bisogno di minerali. Questa questione è forse la "più calda" riguardo l'uso di acqua distillata. È facile trovare un ugual numero di 'autorità' o 'esperti' sui due fronti di questa controversa questione.

⁶In breve, in effetti tutte le autorità nel campo della nutrizione e in campo medico concordano sul fatto che il corpo assimili i minerali organici quotidianamente dal cibo. Dove le autorità non concordano è se o no il corpo estraiga direttamente un qualche principio nutritivo dai minerali ricavati da una fonte inorganica come rocce, terriccio, pietre disciolti e in soluzione nell'acqua di rubinetto o nell'acqua minerale.



tap water daily. Then, we compare this number to the amount of minerals (by weight) found in a normal daily diet. Dr. Jon Kirschmann's Nutritional Almanac is one of several good sources for this data.⁷

When these two sources of minerals are compared, the results are real eye-openers. On the average, over 95% of the major and trace minerals ingested daily (by weight) come from food (fruits, vegetables, animal products) – and less than 5% from drinking water.⁸

The distilled water 'mineral issue' then can be focused into a much clearer question: Is it really smart to ingest all types of heavy metals, bacteria, chemicals used in water treatment processes, industrial and agricultural chemical residues, etc. simply to get that little additional percentage of daily mineral intake from water sources? We don't think so!⁹

But don't just take our word for it, listen to what the experts say...

*"The body's need for minerals is largely met through foods, not drinking water."*¹⁰

American Medical Journal

*"The minerals which the human body needs that are in the water are insignificant to those in food... and anyone simply eating a varied diet, not even a balanced diet, could hardly suffer a mineral deficiency."*¹¹

Dr. Henry A. Schroeder, Dartmouth Medical School

*"Water hardness (inorganic minerals in solution) is the underlying cause of many, if not all, of the diseases resulting from poisons in the intestinal tract. These (hard minerals) pass from the intestinal walls and get into the lymphatic system, which delivers all of its products to the blood, which in turn, distributes to all parts of the body. This is the cause of much human disease."*¹²

Dr. Charles Mayo, world-renowned Mayo Clinic

"The only minerals that the body can utilize are the organic minerals. All other types

⁷Forse il miglior modo per trovare una soluzione a questo problema è valutare vari fonti di acqua minerali e di rubinetto in giro per il mondo e determinare l'ammontare di minerali inorganici (in peso) che verrebbero consumati bevendo una media di 2 litri di acqua di rubinetto al giorno. Poi, compariamo questo numero con l'ammontare di minerali (in peso) presenti giornalmente in una normale dieta. L'Almanacco della Nutrizione del dr. Kirschmann è una delle diverse valide fonti per questi dati.

⁸Quando queste 2 fonti di minerali siano messe a confronto, i risultati fanno davvero aprire gli occhi. In media, più del 95% dei minerali, maggiormente presenti o presenti in tracce, ingeriti quotidianamente (in peso) derivano dal cibo (frutta, verdura, prodotti animali) – e meno del 5% dall'acqua che beviamo.

⁹Il problema minerali nell'acqua distillata allora può essere con molta maggior chiarezza messo a fuoco in questa domanda: È davvero una cosa intelligente ingerire tutti i tipi di metalli pesanti, batteri, agenti chimici usati nei processi di trattamento delle acque, residui chimici delle attività industriali e agricole, ecc. semplicemente per procurarsi quella piccola percentuale aggiuntiva di minerali giornalmente presa dalle fonti d'acqua? Noi pensiamo di no!

Ma non prendete per oro colato le nostre parole, ascoltate cosa dicono gli esperti...

¹⁰"Il bisogno di minerali del corpo è largamente soddisfatto dai cibi, non dall'acqua che si beve."

¹¹"I minerali di cui il corpo umano necessita e che sono nell'acqua sono insignificanti rispetto a quelli nel cibo ... e chiunque semplicemente consumando una dieta varia, non necessariamente bilanciata, difficilmente soffrirebbe di una mancanza di minerali."

¹²La durezza dell'acqua (minerali organici in soluzione) è la causa sottostante a molte, se non a tutte le malattie che derivano dai veleni presenti nel tratto intestinale. Questi (minerali duri) attraversano le pareti intestinali e penetrano nel sistema linfatico, che porta tutti questi prodotti al sangue, che in circolo, li distribuisce a tutte le parti del corpo. Questa è la causa di molte malattie umane.



of minerals are foreign substances to the body and must be eliminated. Distilled water is the only water that can be taken into the body without any damage to the tissues.”

The Choice is Clear... by Dr. Allen E. Banik

”The greatest damage done by inorganic minerals - plus waxy cholesterol and salt - is to the small arteries and other blood vessels of the brain (75% water). Hardening of the arteries and calcification of the blood vessels starts on the day you start taking inorganic chemicals and minerals from the tap water into you bodies.”

The Shocking Truth About Water... by Dr. Paul Bragg, ND.Ph.D .

C.10 Why can't I find prices on the web site?

As the manufacturer we do not sell our products directly to consumers, but rather make our products available to the consumer through our extensive network of US and International dealers and distributors. By contacting us we can refer you to the closest dealer or distributor in your area.



Appendix *D*

Pane lievitato (senza lievito)

Dopo avere visto la *migliore acqua* ... ecco il *miglior pane* che ci si possa procurare!

Premessa

Lo preparo in casa in primavera-estate: fondamentale è il fattore temperatura dell'ambiente (l'*optimum* consigliato a 25° , ma già a 18-20° si ragiona).

Il processo di lievitazione dura 22 ore ca.

Starter: l'aria!

Ingredienti (modulo base)

Niente OLIO!! [più digeribile]

- * 4-500 gr. Farine integrali (50% farro - 50% segale) macinate da non più di 24 ore [pericolo irrancidimento/muffa scongiurato]¹;
- * 2 Cucchiaini abbondanti di farina di azuki [proteine! presenti anche nella ricetta del kokkoh];
- * 1 cucchiaino abbondante di miso d'orzo o di riso [al posto del sale, per aiutare la fermentazione; il miso d'orzo è più yang di quello di riso] oppure 1 Cucchiaio di Tamari;
- * da ¼ a ½ Cucchiaio di malto d'orzo o di riso [per nutrire i microrganismi];
- * 1 Cucchiaio di sesamo tostato macinato nel suribachi (che preparo la sera prima) e un cucchiaio di semi di sesamo non tostati;
- * Acqua pura (distillata) riscaldata [per una pasta più soffice] pari a ca. metà del peso delle farine. Non certo l'acqua di rubinetto che, clorata com'è, ammazza tutti i microrganismi utili alla lievitazione.

¹macinate col mulino domestico

... a questi ingredienti aggiungo, a scelta, a seconda del tipo di risultato da ottenere, quelli di uno dei seguenti gruppi:

***** se modulo “dolce al cacao”:**

(nei dolci, più farina di farro che di segale oppure solo di farro – il farro ha la proprietà di agire positivamente sulla glicemia)

- ✳ 2 C di cacao (yin) o di farina di carruba;
- ✳ 1 C di malto d’orzo;
- ✳ ½ c di cannella in polvere (yang);
- ✳ 1 C di nocciole pelate, tostate, grattugiate;

Nota: abbondare col sesamo.

***** se modulo “pane alla salvia”:**

(nel pane, più farina di segale che di farro)

- ✳ una bella pressa di foglie di salvia (yang) polverizzate col suribachi.

Nota. Volendo, un po’ di semi di girasole [max 5% nelle ricette dei prodotti da forno]

Nota. Altre spezie da usare in alternativa: finocchio, timo (0,5%), rosmarino, (tutte yang) opp. origano

***** se modulo “pane alle alghe”:**

- ✳ 15-20 gr di alghe Arame macinate nel mulino con i cereali;
- ✳ 1 c di semi di cumino (yin), macinati col mulino assieme ai chicchi di cereali. [consigliato all’1%] oppure salvia;

***** se modulo “dolce alla frutta secca”:**

... solo farina di farro.

- ✳ uvetta e albicocche secche;
- ✳ 1 tazza di farina di cocco;
- ✳ ½ c di vaniglia;
- ✳ 1 mela piccola grattugiata;
- ✳ 2 carote grattugiate;

... e ne faccio una purea, in acqua, cuocendo 15-20min.



... come si fa il pane:

Si fa sciogliere in acqua tiepida il miso col malto da unire poi agli altri ingredienti.

Si impasta (20 minuti, almeno – meglio se più a lungo – inglobando più aria possibile) e si mette a lievitare in una pentola di kres coperta con uno straccio di cotone ripiegato in 4, bagnato e strizzato ossia molto umido. Il tutto sotto un telo di lana. Occorre aria. Al buio. Con la luna piena, è meglio. Il clima caldo pure accelera.

Imprimo la croce sull'impasto.

Il giorno dopo ... all'ora di colazione bagno (e strizzo) per bene lo straccio che copre l'impasto. All'ora di pranzo, reimpasto 100x cioè per circa 5min [i microrganismi si sviluppano soprattutto in prossimità della superficie] e do la forma (tonda, piatta e alta 2cm). Altre 5 ore a lievitare [nell'elemento (grande) che uso per la cottura a vapore].

Curare la tecnica di impasto: si tratta di “imprigionare aria nella pasta”. Aprire l'impasto spingendo in avanti, non schiacciando, col palmo della mano ... ripiegare la parte anteriore sulla posteriore ... e ripetere ... in un loop. Più volte lo fai più la pasta diventa elastica, meglio è.

Forno riscaldato per 20min a 230°. Cottura a 205° i primi 20min (è nei primi 20min il pane “cresce” in forno), poi a 180° e lo rigiro ogni 15 min: 47 (o fino a 50) minuti in totale, oltre e diventa troppo cotto. Nel forno appena spento per altri 5-10min, se il caso. Un pentolino d'acciaio pieno d'acqua dentro il forno per non fare seccare il pane in superficie.

Prima di infornarlo, spalmare (col dito) per bene la superficie del pane con acqua per una bella crosta (olio sulla superficie? NO! Mi sporca la lastra di pietra e l'interno del forno e non serve a nulla.).

IMPORTANTE: eventualmente si può togliere un pezzetto di pasta, a fine lievitazione, da conservare nel frigorifero e usare la volta dopo (entro qualche giorno, massimo 1 settimana), che andrà sciolta nell'acqua tiepida con miso e puntina di malto, e verrà unita al nuovo impasto. Ottimo! lievita molto meglio la volta dopo.

In questo caso, attenzione a non eccedere con la lievitazione. Può odorare di acido.

Impasto di sera e cuocio la sera del giorno dopo.

Cresce del 30-40% in spessore, inusualmente compatto (rispetto al pane commerciale) ma affatto duro.

Fresco il primo giorno, si conserva per almeno altri 2.

Da masticare a lungo. Retrogusto dolce per via del malto.

Alimento MOLTO DIGERIBILE e nutriente e completo. Impagabile.



RISULTATO: ... che spettacolo!



Figure D.1: *Pagnotta da 450gr di farro-segale-azuki-sesamo e cumino*

Contents

COPERTINA	1
1 IS THE PROBLEM REALLY SERIOUS?	6
2 WHAT HAPPENS TO THE MINERALS IN THE WATER?	9
3 CONSTITUTION OF THE HUMAN BODY	14
4 THERE ARE MINERALS AND MINERALS; LEACH WHICH?	18
5 NATURAL WATERS PLAGUE THE BLOODSTREAM	21
6 MINERALS CAN ACCUMULATE DANGEROUSLY!	23
7 DANGER FROM WATER – OLD AS THE HILLS	25
8 COMPARE THE PAST TO THE PRESENT	30
9 SOFT DRINKS?	32
10 WHAT EVIL LURKS IN A KEG OF BEER?	44
11 WINE AND LIQUOR?	52
12 SEA WATER	54
13 WATER IS WATER AND THAT’S THAT!	56
14 WATER IN MAN AND IN NATURE	62
15 THE SALIVARY GLANDS	69
16 WATER STORAGE IN YOUR BODY	72
17 ABOUT CARROT JUICE	74
17.0.1 RAW CARROT JUICE	75
18 THE DEADLY CHLORINE	78
19 CONNECTIVE TISSUES	80
20 YOUR GLANDS NEED DISTILLED WATER	85

21 THE HYPOTHALAMUS	87
22 THE PITUITARY	93
23 THE THYROID GLAND	96
24 THE ADRENAL GLANDS	99
25 THE PANCREAS	102
26 THE LIVER	105
27 THE KIDNEYS	107
28 HOW SAFE IS YOUR DRINKING WATER?	111
28.1 What about bacteria?	112
29 DR. WALKER'S PROGRAM TO A HEALTHIER MORE VIBRANT LIFE	116
29.1 CONCLUSION	121
29.2 ADDENDUM	122
A La storia del Capitano Diamond	125
B Il Distillatore	128
C Frequently Asked Questions – Pure Water Inc.	131
C.1 What is distilled water?	131
C.2 What other kinds of water do you get?	131
C.3 Why use distillation?	132
C.4 Where can the Pure Water distillation unit be installed?	132
C.5 What maintenance is required?	132
C.6 Are distillation systems expensive to operate?	133
C.7 I've heard that distillation cannot remove volatile organics?	133
C.8 Does distilled water leach minerals from my body?	133
C.9 Aren't there minerals missing from distilled water that my body needs?	134
C.10 Why can't I find prices on the web site?	136
D Pane lievitato (senza lievito)	137

IL CERCHIO NON SI CHIUDE SE ...

Se queste informazioni sono state utili a te e le trovi valide e se provi il desiderio di ringraziare e mostrare la tua riconoscenza allora sappi che il modo corretto di ringraziare consiste nel prodigarsi per diffonderle in altre direzioni – condividere la Verità con tante altre persone in difficoltà a causa della diffusa opera di disinformazione in atto, ad opera dei *media* soprattutto – dando continuazione così al lavoro di quanti hanno operato (senza scopo di lucro, i più) per portarle a te, attraverso ... il tempo e lo spazio. Se hai capito, tanto meglio.