

Содержание

Благодарности Полю и Патриции Брэгт за систему здорового образа жизни	3
Глава 1	
Здоровый образ жизни по Брэггу. Энергичная жизнь до 120 лет!	18
Система бестоксичного питания, очищения и исцеления тела	18
В чем суть системы бестоксичного питания, очищения и исцеления тела	19
Излечивает только мать-природа	20
Берегите жизненную силу своего тела	20
Недостаток жизненной силы приводит к нервному истощению	21
Нервное истощение и болезнь: причина и следствие	23
«Позвольте еде быть вашим лекарством»	24
Обещания быстрого облегчения вводят американцев в заблуждение	25
Пища может создать ваше здоровье — или разрушить его	27
Нездоровая пища и «грязная» кровь вызывают болезни и преждевременное старение	27
Чудодейственных лекарств не существует — кроме тех, что созданы матерью-природой и Всевышним!	28
Вы становитесь тем, что едите и пьете	29
Дорога здоровья или дорога болезней — какую вы выберете?	31
Не засоряйте трубопроводную систему своего тела	33
Научитесь извлекать уроки здоровья из истории	34
Почему происходит преждевременное старение?	35
Забудьте о календарном возрасте — станьте неподвластными старости!	36
Глава 2	
Проверенные разумные шаги к жизни без старости и долголетию	38
Неподверженность старости	38
Зачем умирать раньше времени?	39
Эдемский сад	40
Нездоровый образ жизни и переизбыток белков укорачивают жизнь	44
Мир — классная комната человечества	46
Повсеместное использование токсичных консервантов, вредных инсектицидов и смертоносных токсичных химикатов — это преступление против нашего здоровья!	47
Вы можете создать свой собственный райский сад	48
Шаг 1. Откажитесь от токсичных продуктов	50
Шаг 2. Проанализируйте состояние своего здоровья	52
Переработанные вредные продукты, которых следует избегать	52
Шаг 3. Индивидуальная переходная диета	56
Шаг 4. Кризис исцеления	58
Шаг 5. Сделайте окружающую вас среду полезной для здоровья	61
Шаг 6. Программа «Легкий завтрак»	63
Токсичные отходы отравляют и медленно убивают людей!	64

Глава 3

Получайте жизненную силу от Вселенной	65
Люди, которые отказываются стареть	65
Быть молодыми и неподвластными старости — почему нет?	66
Конрад Хилтон благодарит Брэггов за долгую жизнь!	69
Вечно молодой Боб Каммингс	70
Джек Лалэйн благодарит Брэгга за успешную, долгую жизнь!	71
Джек Лалэйн здоров, молод и неподвластен старости. Вы тоже можете быть такими!	72
Токсины становятся причиной импотенции у мужчин и фригидности у женщин	73
Вы сможете насладиться косметикой неувядающей внутренней молодости и несокрушимого здоровья	75
Вы можете превратить себя в нового, более здорового человека!	77
Пожалуйста, запастись терпением: для достижения внутреннего совершенства требуются время и преданность цели	78
Предостережение: чтобы продвижение к суперздоровью было успешным, действуйте медленно и терпеливо	79
Вы становитесь тем, что едите и пьете	80
По утрам вам требуется энергия, готовая к использованию	81
Чудеса оздоровления вам по силам	82
Опасно для здоровья! Не соглашайтесь на смертоносную вакцинацию!	83
Откажитесь от заменителей сахара на основе токсичного аспартама!	84
Откажитесь от серебряных (амальгамных) пломб, содержащих ртуть!	84

Глава 4

Переходная диета	85
На пути к чудесным благам!	85
Вылечить вас могут только мать-природа и вы сами	87
Внутренняя чистота способствует сохранению молодости	88
Здоровый образ жизни по Брэггу способствует суперздоровью и долголетию	90
Законы здоровья для физического совершенства	90
Наслаждайтесь неутомимым, неподвластным старости, здоровым телом	92
Прямо сегодня приступайте к программе очистительного голодания на воде и вымойте токсины из своего тела	94
Здоровый образ жизни по Брэггу обеспечит вас суперэнергией	95
Еду вы должны заработать	95
Ешьте медленно и тщательно пережевывайте пищу	96
Скаковые лошади — вегетарианцы!	98
Мясо засоряет артерии и вены	99
Перенасыщение — медленный убийца	101
Переедание — опасная привычка	103
Невежды высмеивают тех, кто заботится о здоровье	104
Еще немного о переходной диете	107
Основатель <i>Good Earth</i> благодарит Поля Брэгга за его книги	109
Научитесь наслаждаться простыми меню	110
Приключение Поля Брэгга на островах Тихого океана	111
Брэгг делится секретом оптимального здоровья	113
Здоровый образ жизни по Брэггу дает силу, счастье и долголетие	115
Проводите омолаживающие дни здоровья	116

Глава 5

Вопросы и ответы на тему здорового образа жизни по Брэггу	121
Некоторые общие замечания	121
Вопросы на тему оздоровления	122
Тело, освобожденное от токсинов, поможет вам достичь таких ментальных и духовных высот, о которых вы никогда не мечтали	131

Духовное пробуждение Поля Брэга.....	132
Создатель учит вас быть хорошим слугой собственной жизни, здоровья, дома, имущества и семьи.....	134
Поль Брэг обрел спокойствие, радость и рассказал об этом всему миру.....	135
Находите время для 12 вещей.....	137

Глава 6

Доктор Солнечный Свет	138
О важности принятия солнечных ванн.....	138
Принимая солнечные ванны, будьте осторожны.....	138
Доктор Солнечный Свет.....	140
Ласковый солнечный свет — великий целитель.....	141
Ешьте здоровые, созревшие на солнце продукты.....	142
Ласковые солнечные ванны творят чудеса.....	143

Глава 7

Доктор Физические Упражнения — жизненно важное

зарядное устройство для тела	145
Значение физических упражнений.....	145
Ежедневные упражнения сохраняют ваше здоровье.....	146
Накачанные мышцы не показатель здоровья.....	147
Чудеса упражнений.....	148
Полезные результаты ежедневной умеренной физической нагрузки.....	149
Упражнения способствуют здоровью и молодости.....	149
Снимайте эмоциональное напряжение ходьбой.....	151
Упражнения — самый лучший способ восстановления формы.....	152
Наслаждайтесь упражнениями. Это весело и полезно для здоровья!.....	154
Наслаждайтесь упражнениями и бегом трусцой для продления жизни.....	155
У пожилых людей (86–96 лет), занимающихся силовыми упражнениями, сила мышц возросла втрое.....	156
Поразительное улучшение здоровья и физической формы за восемь недель.....	157
Макфадден — основатель физической культуры.....	159
Хорошая физическая форма экономит деньги.....	161
Полезные результаты хорошей формы и здоровья.....	161
Здоровые привычки укрепляют сердце и способствуют долгой активной жизни.....	162

Глава 8

Доктор Сверхмощное Дыхание

О важности глубокого вдыхания кислорода — невидимого источника жизни и продукта питания.....	166
Рекомендации по заполнению всего объема легких живительным кислородом.....	167
Глубокое дыхание и голодание удаляют токсины.....	167
Глубокое дыхание способствует обновлению клеток головного мозга.....	168

Глава 9

Доктор Голодание очищает организм, восстанавливает

здоровье и спасает жизнь	170
Ваш язык никогда не лжет.....	170
Ежедневное протирание языка щеткой — хорошая привычка.....	172
Трубопроводная система человека должна быть чистой и здоровой.....	173
Очищайте свое тело от токсинов.....	174
Голодание — безопасный, эффективный способ детоксификации тела.....	175
Голодание — лучший целитель матери-природы.....	176
Простуды выталкивают наружу слизь и токсины. Скажите им спасибо!.....	177
Моча помогает определить количество токсинов в организме.....	177
Бактерии и вирусы — это мусорщики человеческого тела.....	179

Как проводить 3-дневные, 7-дневные и 10-дневные голодания	180
Голодание дает замечательные результаты.....	182
Другие научные доказательства способности голодания творить чудеса	183
Голодание очищает, обновляет и омолаживает	186
Голодание ускоряет выведение токсинов	188
Голодание на соке — подготовка к голоданию на воде	189
Поль Брэгг приучил Америку к сокам	191

Глава 10

Доктор Здоровое Выделение	194
Избавляйтесь от запора средствами матери-природы.....	194
Сырые овощи и свежие фрукты способствуют здоровому выделению.....	195
Упражнение на устранение последней капли	197
Витамины группы В необходимы для здоровья пищеварительной и нервной систем.....	197
Секрет здоровья, молодости и долгой жизни — в поддержании внутренней чистоты.....	198
Создатель вегетарианского гамбургера благодарит Поля Брэгга	199
8–10 стаканов очищенной воды в день способствуют суперздоровью и здоровому очищению.....	199
Знаменитый врач Джулиан Уитакер говорит: «Делайте, как я. Пейте яблочный уксус Брэгга»	201
Как улучшить процесс пищеварения	201
Здоровые продукты, богатые витамином Е, необходимы для вашего здоровья и долголетия	202

Глава 11

Здоровые продукты для энергичного и молодого тела	204
Здоровые продукты с высокой частотой вибрации содержат дарующие жизнь энергетические вещества	204
Яблоки — чудодейственные продукты	205
Побеждайте артрит с помощью яблочного уксуса	206
Сохраняйте молодость тканей тела.....	207
Линия талии — это линия жизни, любви и здоровья	208
Не перегружайте свой желудок!.....	208
Упражнение Брэгга для коррекции осанки способствует сохранению молодости.....	209
Внутренняя чистота — залог здоровья	215
Предупреждение! Не пользуйтесь микроволновкой!.....	218
Избегайте рафинированных и переработанных продуктов!	219
Напитки.....	221
О текущей ситуации с продуктами и питанием.....	227
Натуральные продукты, способствующие суперздоровью.....	227
Чистая вода важна для здоровья	229
Овощи и зерновые — полезные источники белков.....	232
Бор — чудесный микроэлемент для здоровья костей	234
Натуральные продукты предотвращают остеопороз.....	236
Белый сахар разрушает зубы, кости и здоровье	237
Низкожировая диета снижает риск возникновения болезней сердца	238
Аллергия и ежедневный журнал.....	242
От авторов	246

Глава 12

Альтернативные методы оздоровительной терапии и техники массажа	252
Попробуйте, они творят чудеса!	252
Об авторах	261

ГЛАВА 1

Здоровый образ жизни по Брэггу. Энергичная жизнь до 120 лет!

СИСТЕМА БЕСТОКСИЧНОГО ПИТАНИЯ, ОЧИЩЕНИЯ И ИСЦЕЛЕНИЯ ТЕЛА

Этот курс рекомендаций предназначен для желающих улучшить, сохранить и продлить свою жизнь, оставаясь здоровым до 120 лет! Учение Поля Брэгга принесло пользу и помогло добиться суперздоровья миллионам людей во всем мире. Теперь настал ваш черед перейти на здоровый образ жизни по Брэггу.

Мы страстно желаем поделиться секретами здоровья с вами, наши дорогие читатели и друзья. Вскоре после того, как вы сделаете первые шаги на пути к здоровью, полезность применения наших принципов оздоровления станет очевидной и вы начнете получать удовольствие от удивительных чудес, которые они помогут вам совершить!

Эта открывающая разум, изменяющая жизнь книга поможет вам найти и эффективно использовать природный

Пусть будут дни их сто двадцать лет.

Бытие 6:3

потенциал здоровья, энергии и молодости, заложенный в вашем теле. Вы узнаете, как вымывать токсины, которые являются причиной большинства проблем со здоровьем. Кроме того, она научит вас снимать стресс, напряжение и усталость. Но самое главное, она поможет вам освоить новые, неисчерпаемые источники здоровья, энергии и энтузиазма, необходимые для долгой, счастливой и полноценной жизни!

Библия обещает нам 120 лет жизни, и если мы будем сохранять веру и строго соблюдать созданные Всевышним вечные законы здоровья, то сможем выполнить Его обещание. «Господь помогает тем, кто сам себе помогает!» Нет никаких причин на то, чтобы, прочитав эту книгу и вооружившись новым пониманием принципов правильного образа жизни по Брэггу, вы не смогли сделать свою жизнь более долгой, счастливой и здоровой и прожить 120 лет и даже больше!

В ЧЕМ СУТЬ СИСТЕМЫ БЕСТОКСИЧНОГО ПИТАНИЯ, ОЧИЩЕНИЯ И ИСЦЕЛЕНИЯ ТЕЛА

Прежде всего, вам следует четко уяснить, что данная система не предназначена для лечения болезней. Лечить не может ни одна система. Никто не вылечит вас от ваших недугов! Справиться с болезнью могут только внутренние силы вашего собственного тела! Ведь оно само себя очищает, ремонтирует и исцеляет! Если у вас, к примеру, перелом,

*Нет никаких биологических причин, не позволяющих
человеческим существам достигать возраста 150 лет.*

Алексис Каррель, биолог Рокфеллеровского института
медицинских исследований

врач накладывает гипс и кость срастается, через несколько недель становясь такой же крепкой, как прежде, а иногда даже крепче! «Исцелить» сломанную кость не смогут никакие специальные диеты, продукты питания, таблетки, уколы и рецепты. Тело каждого человека наделено внутренними целительными силами — именно они восстанавливают сломанную кость!

ИЗЛЕЧИВАЕТ ТОЛЬКО МАТЬ-ПРИРОДА

Запомните раз и навсегда: вылечить человека может только мать-природа! В организме каждого из нас имеется встроенный механизм исцеления. Например, если вы порезали руку, то для того, чтобы стянуть края раны, нужно наложить 3—5 швов. Врач дезинфицирует рану, зашивает ее и забинтовывает руку, но больше он ничего сделать не может. После этого рану начинает заживлять чудесный целительный механизм вашего тела.

БЕРЕГИТЕ ЖИЗНЕННУЮ СИЛУ СВОЕГО ТЕЛА

Чтобы упростить объяснение системы бестоксичного питания, очищения и исцеления тела, мы будем называть эту жизненно важную целительную силу жизненной силой. Ее энергия необходима всем нам, чтобы оставаться живы-

Тело человека создано в соответствии с законами физики и химии, которые использует сам Творец. Они неизменны. Его закон заложен в каждый нерв, в каждую мышцу, в каждую из дарованных нам способностей.

Генри Воллмер, доктор медицины

дежде, что они вернут им потерянное здоровье, энергию и молодость. Наша система бестоксичного питания, очищения и исцеления тела позволит вам следовать по единственному разумному пути соблюдения четко прописанных законов матери-природы!

ПИЦЦА МОЖЕТ СОЗДАТЬ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ — ИЛИ РАЗРУШИТЬ ЕГО

Люди настолько пристрастились к разрушающим здоровью привычкам питания, что свою единственную надежду избавиться от физических немощей стали возлагать на мифические волшебные зелья. Другими словами, они пытаются обойти последствия привычного неправильного питания. Люди даже не понимают, что пицца, которую они едят, может либо превратить их в развалину, либо подарить им суперздоровье!

НЕЗДОРОВАЯ ПИЦЦА И «ГРЯЗНАЯ» КРОВЬ ВЫЗЫВАЮТ БОЛЕЗНИ И ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СТАРЕНИЕ

Большинство людей не хотят признавать реальности жизни, а предпочитают жить в мире иллюзий. Когда боль-

По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно почти 50 процентов смертей во всем мире (24,5 миллиона людей) становятся результатом всего трех хронических состояний, связанных с нездоровым образом жизни: сердечно-сосудистых заболеваний (особенно сердечных приступов и инсультов), рака и болезни легких.

Журнал US News and World Report

ным говорят, что причиной всех проблем с их физическим состоянием является катастрофическое загрязнение и засорение кровеносной системы, вызванное вредными привычками питания и нездоровым образом жизни, они чаще всего принимают такое объяснение за оскорбительную насмешку и обижаются. Они настаивают на том, чтобы им сделали все доступные современной медицине анализы и поставили конкретный диагноз. Люди требуют, чтобы им сообщили название их физической проблемы и назначили эффективный курс лечения. Но при этом они продолжают курить, употреблять спиртное, чай, кофе, газированные напитки и питаться лишенными минералов и витаминов рафинированными, отбеленными, «мертвыми» продуктами, насыщенными вредными, безжизненными калориями. Они хотят, чтобы врачи мгновенно избавили их от всех болей и недугов! Но как могут исчезнуть их физические проблемы, когда эти люди продолжают нарушать важные законы здоровья?

**ЧУДОДЕЙСТВЕННЫХ ЛЕКАРСТВ НЕ СУЩЕСТВУЕТ —
КРОМЕ ТЕХ, ЧТО СОЗДАНЫ МАТЕРЬЮ-ПРИРОДОЙ
И ВСЕВЫШНИМ!**

Этот вопрос подводит нас к великому закону компенсации. Ничего нельзя получить просто так! Драгоценное здоровье, о котором мы пишем, — это сверхвысокий уровень физического состояния, которого вы можете достичь, ведя здоровый образ жизни. Никто не может вас вылечить, НИКТО НЕ МОЖЕТ ИЗБАВИТЬ ВАС ОТ НЕДУГОВ! Меха-

Пожалуйста, соблюдайте и уважайте законы матери-природы и Всевышнего!

низм здоровья тоже работает в соответствии с этим великим законом компенсации. Восстановление физического состояния требует высокой личной дисциплинированности! Вашему чудесному разуму и головному мозгу нужно взять на себя ответственность за управление своим драгоценным телом, потому что плоть неразумна. Вы можете положить в рот и проглотить что угодно, но лишь ясный, здоровый и рассудительный разум способен тщательно контролировать все, чем вы набиваете свой желудок. Всегда помните, что все съеденное и выпитое вами сегодня завтра станет топливом, которое позволит вам двигаться и говорить. Полезная пища служит топливом, обеспечивающим эффективность вашей жизнедеятельности.

ВЫ СТАНОВИТЕСЬ ТЕМ, ЧТО ЕДИТЕ И ПЬЕТЕ

Благодаря исключительной надежности чудесного инструмента, каким является человеческое тело, самое жестокое наказание за нездоровый образ жизни может быть отложено на многие годы. Но в конце концов наступает день, когда тело достигает предела своей способности справляться с вредными жирами, сахаром, солью, консервированными, рафинированными и суррогатными продуктами быстрого питания, которые загрязняют и засоряют кровоток. И тогда на человека со всех сторон обрушиваются болезни. Катаракта ухудшает зрение и приводит к слепоте, артрит разруша-

Исследования показывают, что бета-каротин и витамин С, которыми насыщены фрукты и овощи, играют жизненно важную роль в профилактике сердечных и раковых заболеваний.
