

Поль Брэгг

Как дожить до 120 лет по системе Поля Брэгга



Издательство: Вектор, 2009 г.

ISBN 978-5-9684-1115-0

Предисловие

Во всем мире по системе Поля Брэгга люди живут уже более 30 лет. Наша страна не исключение. Как только у нас стали переводить и издавать его книги, появились сторонники и последователи, противники и враги. В каких только грехах не обвиняли его книги! Врачи находили нелепым многие его принципы, считая автора «недоучкой». Они пытались извратить суть его учения. Но миллионы людей на нашей планете, несмотря на разгромные статьи, с успехом используют эту оздоровительную систему. Лучшим доказательством того, что система Брэгга действует, служит его долгая и плодотворная жизнь.

Поль Брэгг прожил 95 лет и мог бы жить и дальше, если бы не несчастный случай, оборвавший его жизнь в декабре 1976 года. Во время катания на доске у побережья Флориды Брэгга накрыла гигантская волна. Патологоанатом констатировал, что сердце, сосуды и все внутренние органы этого человека были в превосходном состоянии. Биологический возраст организма Брэгга соответствовал не 95, а 30 годам! Брэгг был прав, когда говорил о себе: «Иное тело не имеет возраста».

В 90-летнем возрасте Поль Брэгг был силен, подвижен, вынослив и гибок. Каждый день он делал трех—пятикилометровые пробежки, много плавал, ходил в горы, играл в теннис, танцевал, совершал длительные походы пешком, занимался физическими упражнениями, увлекался серфингом. Он работал по двенадцать часов в день, не зная болезней и усталости. Он всегда был полон оптимизма, радости, желания помочь людям. Много выступал с лекциями, имел большую врачебную практику, вел научную работу, переписывался со многими людьми со всего мира. «Я здоров 365 дней в году, у меня не бывает никаких болей, усталости, дряхлости тела. И вы можете добиться таких же результатов!» – писал Брэгг. Он верил, что «человек имеет право и обязан жить до 120 лет и более».

Система Поля Брэгга строится на принципах естественного оздоровления: очистительном голодании, рациональном питании, физических упражнениях, закаливании, правильной психической настроенности. И только выполнение всего этого комплекса оздоровительных мер может гарантировать возвращение здоровья. Если вы будете только голодать или только заниматься физическими упражнениями, то многого не добьетесь. В этом-то и кроется причина неудач тех людей, которые берут на вооружение лишь одно из направлений оздоровительной системы Брэгга. Как солнечный луч

состоит из семи цветов радуги, так и система Брэгга является единым целым. Нельзя изъять из нее какую-то часть и достичь успеха.

Книга, которую вы сейчас держите в руках, – самый полный и систематически выстроенный план для счастливой и долгой жизни. В ней собраны все основные принципы оздоровительного учения Поля Брэгга, благодаря которым вы сможете достичь без проблем весьма почтенного возраста. Мы постарались так расположить материал, чтобы вам было легко и просто его использовать.

В первой главе дается обоснование метода Поля Брэгга. Из нее вы узнаете, почему жизнь в нашем мире так нестабильна и коротка, так отягощена болезнями и эмоциональными спадами. Ознакомившись с размышлениями Брэгга, вы сами зададите себе вопросы, которые когда-то привели Брэгга к созданию своего метода оздоровления. Если все страдают из-за того, что живут неправильно, и расплачиваются за это, то как сделать свою жизнь правильной? Как подключить на свою защиту силы природы? Как оградить себя от старения? Поль Брэгг нашел ответы на свои вопросы. Вам намного проще. Вам не придется проходить долгий и трудный путь проб и ошибок. Вы сможете воспользоваться результатами многолетних изысканий Поля Брэгга. И для этого нужно совсем немного: прочесть все последующие главы и начать применять полученные познания на практике. Шаг за шагом. День за днем. Год за годом. Ваше здоровье – в ваших руках.

Вторая глава посвящена основному стержню нашего тела – позвоночнику, точнее, костно-мышечной системе. Если эту систему не тренировать, не содержать правильно, то ждать здоровья бессмысленно. Только здоровый позвоночник, сильные мышцы, хорошие сосуды и мощные легкие создают здоровое тело. В этой главе приведены комплексы оздоровительных упражнений, которые необходимо делать ежедневно. Уделено внимание и таким важным процедурам, как закаливание, загар, пребывание на свежем воздухе.

В третьей главе мы обращаем внимание на очищение нашего тела от шлаков и токсинов. Это очень важная часть учения Брэгга. Можно наработать мышцы, сделать позвоночник гибким и сильным, но если ваша кровь будет отравленной, а в костях и мышцах станут скапливаться продукты распада, вы все равно не сможете достичь здоровья. Поэтому начинать оздоровление нужно с полной и систематической чистки крови, внутренних органов и суставов. Как это сделать, Поль Брэгг описал в своей замечательной книге «Чудо голодания».

Четвертая глава рассказывает о правильном питании как основе здоровья человека. Недаром Брэгг любил повторять, что человек – это то, что он ест. Именно из-за неправильной диеты возникают болезни. Безграмотное питание вкупе с малоподвижным образом жизни создало для человека массу негативных проблем со здоровьем. Избавиться от недугов можно одним лишь путем: научиться есть то, что дает силу и здоровье, и не есть того, что ведет к болезням и преждевременной смерти. Поль Брэгг питался таким образом, что его тело всегда оставалось сильным и крепким. И именно забота о правильном питании дала ему возможность прожить так долго и плодотворно.

В пятой главе мы расскажем об основной причине всех нарушений здоровья – стрессах. Ни для кого уже не секрет, что именно стрессы оказывают на нашу нервную систему, а через нее и на весь организм губительное воздействие. Избавиться от стрессов, сделать свою психику и эмоциональную сферу подвижной и сильной – вот истинный путь к долголетию. Недаром все долгожители – спокойные и добросердечные люди. Научитесь воспринимать мир с оптимизмом – и вы тоже проживете долго и счастливо.

А в шестой главе мы рассмотрим особенности именно нашей страны и попробуем разобраться, почему же иногда люди делают все правильно, а результата не достигают. Здесь вы найдете советы, как в нашей ситуации правильно применять полученные знания.

Глава 1

Радость жизни – основа долголетия

Поль Брэгг не уставал повторять, что жизнь – это самое ценное, что мы имеем. Но наслаждаться этим бесценным сокровищем можно лишь тогда, когда у вас есть абсолютное здоровье. Что такое, по Брэггу, абсолютное здоровье? Это единство здоровья физического, умственного и духовного. В целом речь идет о таком совершенствовании человека, когда он достигает полной гармонии с собой и природой.

К сожалению, для многих людей такое здоровье – недостижимый идеал. Западное общество давно потеряло истинное представление о ценностях. Как обычно думают люди? Они считают, что большие деньги, покупка шикарных больших автомобилей, владение имуществом, акциями, драгоценностями, большими домами, высокое общественное положение и слава и есть жизненные ценности. Брэгг иронично замечал, что, конечно, это важные

ценности. Но чего они стоят, если человек, владеющий огромным капиталом, болен или испытывает постоянный упадок сил? Как он может наслаждаться благами жизни, если одной ногой уже стоит в могиле?

Да и возможно ли, чтобы люди чувствовали успокоение и радость жизни, если, по официальным данным, средняя продолжительность жизни мужчин в Америке составляет 66,6 года, а женщин – 73,4 года? Брэгг был убежден, что люди проживают только часть отпущенной им жизни, они «теряют» по дороге почти половину своих дней. Старики, достигшие преклонного возраста, страдают всевозможными недугами. Иногда даже смерть кажется избавлением от них. И можно ли назвать полноценной жизнью такую, когда люди вынуждены постоянно пичкать себя таблетками и страдать от болей в суставах, мышцах и внутренних органах? Можно ли полностью вкушать удовольствие от жизни, если у вас болезнь Альцгеймера? Наверное, нет. Но невозможно быть счастливым и тогда, когда у вас не такой тяжелый недуг, а просто постоянно болят зубы и кровоточат десны.

И тут, по мнению Брэгга, люди попадают в порочный круг. Они не могут радоваться жизни, потому что испытывают страдания. Они испытывают страдания, потому что не научились поддерживать радость жизни или здоровье в своем теле и своих мыслях. А попадают они в этот порочный круг из-за собственной лени, вялости, вредных привычек, чревоугодия и многих других вещей, которые считаются в современном обществе нормой жизни.

Что мешает нам быть здоровыми

Нездоровье – это не просто плохо и причиняет страдание. Нездоровье – это путь к преждевременной смерти. Америка, хотя и очень богатая страна, не может спасти своих граждан от саморазрушения. А саморазрушение приводит к вполне естественному исходу. Вот какие причины смертности называет американская печать.

Последние данные о 15 главных причинах смертности (исключая детскую смертность при родах)

Причины смертности	Количество смертей	% от общей смертности
Сердечно-сосудистые болезни	707 830	39,0
Рак	291 870	15,7
Паралич	201 166	11,1
Происшествия (автотранспортные и др.)	100 166	5,6
Грипп и пневмония	70 761	3,9
Общий атеросклероз	37 429	2,1
Диабет	32 429	1,8
Болезни кровообращения	24 385	1,3
Болезни почек	23 205	1,3
Цирроз печени	22 456	1,2
Самоубийство	20 840	1,1
Врожденные пороки внутренних органов	20 817	1,1
Гипертония	12 694	0,7
Язва желудка и двенадцатиперстной кишки	12 161	0,7
Остальные причины	172 112	9,9

Всего 75 лет – вот срок жизни современного человека. Но сколько людей окажется на обочине задолго до того, как их земное путешествие будет завершено? Сколько упадет на дороге, сколько «выдержит курс» и какова его продолжительность? Все это можно лучше понять с помощью таблиц жизни. При поверхностном рассмотрении они могут показаться скучным набором цифр, представляющих интерес только для статистиков. В действительности же эти цифры захватывают, поскольку за ними стоит вся драма человеческой жизни: рождение, рост, созревание, старение, несчастные случаи, болезни, смерть во всех ее формах. Они отражают подъем и спуск великой дуги жизни. И хотя они не могут дать нам ответ на вопрос о продолжительности конкретной человеческой жизни, они, по крайней мере, дают нам некоторые ориентиры.

Таблица жизни

Возраст	Количество смертей	Количество живущих	Ожидаемая продолжительность оставшейся жизни
1	2 722	97 278	69,02
10	766	96 502	61,48
20	739	95 763	51,91
30	1 227	94 536	42,52
40	1 920	92 616	33,29
50	4 508	88 110	24,70
60	10 004	78 106	17,15
70	18 887	59 189	10,89
80	28 751	30 438	6,27
90	24 237	6 201	3,41
100	6 005	196	1,92
105	184	12	1,53
110	11	1	—

Брэгг предложил смотреть на жизнь человека как бы со стороны. Посмотреть и оценить, сколько «бегунов» и когда сойдут с дистанции задолго до отпущенного им срока. Выше в сокращенной форме представлена таблица жизни, составленная на основе данных, опубликованных Национальным управлением по статистике жизни. Таблица предполагает, что мы начали со 100 000 новорожденных. Это довольно большое количество детей, составляющее представительную часть населения, которую статистики обычно называют «выборкой». Применим к этой выборке известные темпы смертности, сгруппируем нашу выборку по возрастным интервалам и проследим ее движение по дороге жизни.

Этап первый: начало пути



Итак, у нас имеется 100 000 новорожденных – мальчиков и девочек.

Все они родились, например, 1 июня 1950 года. Конечно, речь идет не о реально родившихся людях, а о неких статистических единицах. Но за сухими цифрами статистики всегда стоят живые люди. И чем больше количество исследуемых людей, тем точнее вывод. наших 100 000 вполне достаточно для объективной оценки.

Хотя дети появились на свет в 1950 году, с точки зрения биологии ошибочно считать рождение началом жизни. Фактически жизнь их началась на девять месяцев раньше, когда произошло зачатие. Если хорошенько подумать, то первые девять месяцев считаются наиболее важным периодом в жизни (и ученые этот факт подтверждают). Ведь именно в первые недели и месяцы жизни происходит самое активное развитие человека: из крохотной яйцеклетки и сперматозоида формируется эмбрион, который постепенно растет и в конце концов становится похожим на человека. Из двух клеток за этот период выстраивается многоклеточный организм, состоящий из 26 миллиардов клеток.

Брэгг отмечает такой удивительный факт: растущий эмбрион задолго до того, как покинуть матку, уже понес определенные потери и в этом смысле постарел. Главной из этих потерь были жабры, которые есть у каждого развивающегося эмбриона и которые напоминают о тех далеких днях, когда все живое обитало в воде, а жабры служили органами дыхания. Естественно, необходимо, чтобы эмбрион потерял свои жабры и превратился в человека, а не в рыбу. Но это самая ранняя дегенерация, и потеря органа свидетельствует о том, что процесс старения начался даже прежде, чем мы родились.

Не стоит забывать также, что наши 100 000 новорожденных – это те, кто появился на свет. А сколько оплодотворенных яйцеклеток не дожили до момента рождения! Наибольшее число эмбрионов погибло в течение самых первых месяцев беременности. Около 16,2 процента эмбрионов было абортировано естественно или хирургическим путем. Если бы могли провести отсчет с момента зачатия, то статистические данные выглядели бы еще более удручающими.

Однако не будем брать их в расчет. Мы ведем летопись дороги жизни, начиная с момента рождения.

Этап второй: первый день рождения



Посмотрим на цифры в таблице. Нашим новорожденным исполнился ровно один год. Это их первый день рождения. Вот они, крохотные малыши, тянут свои розовые пухлые ладошки, спокойно спят в своих кроватках. Какие у них нежные, гладкие тела! Конечно, на этом этапе наши дети уже не так богаты жидкостью, как в утробе матери, но еще очень и очень богаты. Достаточно провести рукой по их коже. Она мягкая, гладкая, свежая. Наши дети весят примерно 10 килограммов и имеют рост 75 сантиметров. У них начинают прорезываться молочные зубки.

Сто тысяч смеющихся, гулькающих, начинающих ходить, орущих однолеток, делающих все, что положено делать в их возрасте. Сто тысяч? Нет. Брэгг с сожалением отмечает, что из 100 000 новорожденных к первому дню рождения, к первой вехе на дороге жизни приходят не все. Смерть уже начала свое дело и сняла ощутимый урожай. Даже в наши дни, когда забота о детях получила высокое развитие, в Соединенных Штатах Америки, стране с высокоразвитой гигиеной, 2722 наших ребенка умерли. Кто-то умер от инфекции, а кто-то по непонятным причинам, и этот факт даже получил медицинское название: «синдром внезапной младенческой смертности». Так что фактически 97 278 детей отмечают свой первый день рождения. В среднем они могут прожить 69,02 года, причем мальчики – 67,41 года, а девочки – 72,77 года.

Этап третий: десятилетие



1960 год. Нашим детям исполнилось 10 лет. Они сильно изменились. Исчезла пухлость и свежесть кожи. Наша выборка – школьники и школьницы, занятые играми и шалостями. Молочные зубы уже выпали, а те, что у них сейчас, останутся на всю жизнь. Дети выросли и прибавили в весе. Средний рост мальчиков и девочек около 160 сантиметров, вес – 35 килограммов. А их количество? Теперь их 96 552. Смерть собирала свою жатву лениво и подкосила только 776 детей за 9 лет, прошедших с первого дня рождения. Оставшиеся в живых могут рассчитывать в среднем еще на 61,48 года жизни.

Этап четвертый: двадцатилетие



1970 год. С момента последней встречи прошло десятилетие. Наши «новорожденные» выросли. Достигли 20 лет. Теперь это юноши и девушки. Они уже независимы и вышли из-под родительского контроля. Миновавшие 10 лет были очень важными с биологической точки зрения. Наши юноши и девушки достигли полового созревания, то есть рост и развитие их организма завершены. Они получили послание из таинственного хронометра, который находится, по-видимому, в гипофизе. Под воздействием вырабатываемых гипофизом гонадотропных гормонов активизировались половые железы, яичники у девочек и яички у мальчиков, и начали выделять в кровь половые гормоны. В результате у девочек появились не только менструации и овуляции, но и другие признаки развитой женственности – округлые груди, оволосение на лобке, мягкие контуры тела. У мальчиков под воздействием тестостерона произошел заметный рост половых органов от детского до зрелых размеров. Они начали испытывать внезапные приступы сексуального желания, которыми неизбежно сопровождаются эти изменения.

Смерть была гуманна к нашей выборке. За это десятилетие умерли только 739 человек, чаще всего в результате несчастных случаев. Погибли в основном мальчики. Оставшиеся в живых 95 763 могут прожить в среднем еще 51,91 года. Даже в этом сравнительно раннем возрасте, как замечает Брэгг, проявляется преимущество женщин в отношении продолжительности жизни.

Этап пятый: тридцатилетие



1980 год. Нашей выборке исполняется 30 лет. Это вполне сложившиеся мужчины и женщины. Многие из них обзавелись семьями и детьми. По современным стандартам они молоды, а век назад считались бы уже пожилыми людьми! Происшедшие в них изменения едва заметны, но пора максимальной энергии и сексуальной активности осталась уже позади, по крайней мере для мужчин. Некоторые женщины после родов набрали вес, состояние их кожи ухудшилось. Но в целом изменения незначительны. В основном это касается только тех, чья жизнь связана с напряженной физической активностью. Профессиональные спортсмены ощущают, что к 30 годам начинается процесс старения, реакция становится несколько замедленной по сравнению с той, что была раньше. Другие члены выборки еще считают, что находятся в расцвете жизненных сил, да так оно и есть. Десятилетие, которое осталось позади, принесло сравнительно мало смертей – 1227. В живых осталось 94 536 человек, которые могут рассчитывать еще на 42,52 года жизни.

Этап шестой: поворотные сорок



1990 год. Поворотная веха на нашей дороге жизни. Выборке исполняется 40 лет. Путь в гору уже пройден, теперь начинается спуск. Наши мужчины и женщины достигли среднего возраста. Те, кому было суждено стать богатыми, уже достигли своего богатства. Те, кому было суждено добиться успеха, уже почувствовали его первый опьяняющий вкус. Неудачники уже погрязли в своих неудачах.

Однако не все достигли своего пика и прошли большую жизненную дугу до вершины. Среди нашей выборки мы найдем людей, ощущающих себя моложе своего возраста. В основном это те, кто придерживался натуральной диеты, ежедневно выполнял интенсивные физические упражнения и сохранял внутреннее физическое здоровье. Они не стареют и наслаждаются жизнью. Они находятся в прекрасной физической форме и выглядят моложе своих лет. Они чувствуют себя такими же сильными и энергичными, как в 25 лет. Они вступают в средний возраст бодрыми и активными, с неутомимым, безболезненным, нестареющим телом.

А вот основная масса наших сорокалетних страдает хроническим ожирением и многими другими недугами. Они горстями едят таблетки, чтобы снять боли. В их аптечках такой же широкий выбор, как в близлежащей аптеке. Чтобы притупить боли, многие прикладываются к спиртному. (По данным статистики, алкоголизмом страдают на 50 процентов больше людей в возрасте 40–60 лет, чем в возрасте 30–39 лет.) Плохое физическое состояние приводит к ипохондрии, а вредные привычки способствуют развитию сердечно-сосудистых и легочных заболеваний, которые все чаще уносят жизни людей среднего возраста.

Брэгг пишет, что именно с 40 лет люди начинают страдать от недомоганий и болей. Именно после 40 лет начинают сказываться неправильное питание и недостаток физической активности. Мышцы становятся дряблыми, мышление вялым, начинаются проблемы с памятью. Половина жизни пройдена, а та, что еще манит, совсем не радует. Предстоящий путь выглядит темным и мрачным. Они, конечно же, смеются над теми, кто пытается сохранить молодость и занимается физическими упражнениями или следит за своим питанием. Но все чаще среди тем их разговоров начинает появляться «медицинская» – о своих болячках и недугах. Вероятно, 20 лет жизни у них еще впереди. Но это двадцатилетие с таблетками и больничной койкой.

Внешне они тоже изменились. Многие страдают от ожирения. Многие растратили физические силы и теперь выглядят изношенными физически. Многие обрюзгли и поседели. Лица покрылись морщинами. У женщин заканчивается детородный возраст. Их яичники, почти истощенные, вырабатывают яйцеклетки, которые уже утратили бо́льшую часть своей природной энергии. Поэтому деторождение после сорока становится рискованным как для матери, так и для ребенка. В четвертом десятилетии смерть собрала урожай побольше: 1920 человек нашей выборки умерли, в живых осталось 92 616, которые могут в среднем прожить еще 33,29 года.

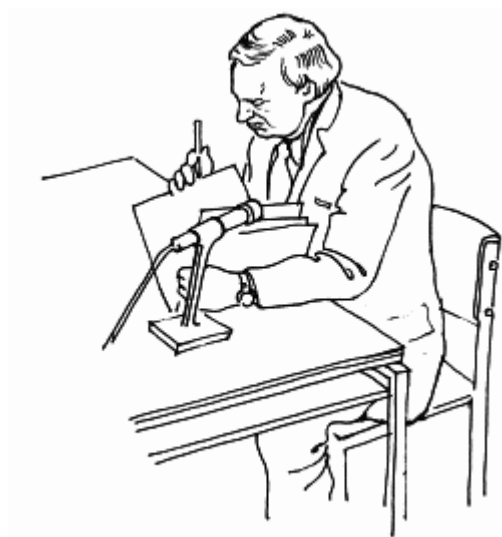
Этап седьмой: празднование полувекового юбилея



2000 год. Новое тысячелетие. Наша выборка празднует пятидесятилетний юбилей. Мужчины и женщины в основном выглядят на свои 50: морщины стали более заметны, волосы еще больше поседели, появилась лысина, живот выпирает. У многих женщин закончился детородный возраст, прекратились овуляции и менструации. Прошедшее десятилетие намного превосходит предыдущие по количеству смертей: 4506 человек. Оставшиеся в живых 88

110 человек нашей выборки могут рассчитывать в среднем еще на 21,46 года жизни.

Этап восьмой: шестидесятилетие



2010 год. Внешне наша выборка изменилась мало. После 50 темп старения замедляется. Так что наши шестидесятилетние по внешнему виду мало отличаются от пятидесятилетних. Можно утверждать, что все женщины уже вышли из детородной фазы жизни и большинство из них стали бабушками. Мужчины тоже утратили большую часть своей сексуальной силы, хотя те, кто хорошо сохранился, все еще способны к довольно активной половой жизни. Интеллект несколько притупляется. Ослабляется память на недавно происходившие события. Но богатый опыт компенсирует эти потери, и многие наши шестидесятилетние не прекращают активной деятельности и несут на себе бремя ответственности. За десятилетие умерло гораздо больше людей, чем на седьмом этапе пути, – 10 004 человека. Более чем в два раза! На первый план выходят главные убийцы – сердечно-сосудистые заболевания и рак. Оставшиеся 78 006 человек могут прожить еще 17,15 лет.

Этап девятый: семидесятилетие



2020 год. Позади осталось самое критическое десятилетие для многих людей, особенно для мужчин. Именно им, шестидесятилетним, нередко предлагают самые важные посты. Ведь за плечами у них огромный опыт. Но проходит пять лет, и в 65 вполне активные и деятельные управляющие делами, администраторы, профессора внезапно обнаруживают, что их отстраняют от дел и бросают в психологический вакуум, где они должны прозябать до самой смерти. Выход на пенсию для многих из них становится тяжелым ударом, от которого они так и не могут оправиться. И тогда приходит смерть. За это десятилетие она унесет 18 877 человек, оставив в живых 59 189 человек, которые могут рассчитывать в среднем еще на 10,89 лет жизни.

Этап десятый: восьмидесятилетие



2030 год. На наш праздник пришли старики. Почти 40 процентов наших восьмидесятилетних – инвалиды. Причиной их инвалидности стали артриты, сердечные заболевания, гипертония, параличи и «удары» различной тяжести. Многие плохо видят и слышат. Многие страдают слабоумием. Вместе с тем еще достаточно жизнестойких, хорошо сохранившихся людей, которые могут сказать о себе: «Мой возраст – как хорошая зима, морозная, но приятная».

Что касается смертности, то на прошедшем этапе из жизни ушел 28 751 человек. Самый высокий результат во всей выборке. В живых осталось 30 438 человек, которые могут прожить в среднем еще 6,27 года.

Этап одиннадцатый: девяностолетие



2040 год. Как принято считать, наступила глубокая старость – 90 лет. В полной мере проявляются все признаки старения. Правда, кое-кто остается еще крепким и бодрым, хорошо сохранившимся и телом, и умом. Но большинство стало сморщенными, сгорбленными, слепыми, пораженными артритом, брюзгливыми, ненужными самим себе и обременяющими своих родственников. Нашей выборке недолго осталось жить. За десятилетие умерло 24 237 человек. В живых остался 6201 человек, которые могут прожить в среднем еще 3,41 года.

Этап двенадцатый: столетний юбилей



2050 год. Наша выборка перешагнула столетний рубеж. Точнее, до этой даты дошли самые тренированные и сильные – 196 человек. Только 196 из 100 000! В основном это женщины – 140 из 196. Известно, что на этом этапе именно у женщин больше шансов продлить жизнь. Они наиболее

выносливые в этой гонке на выживание. Мужчин среди оставшихся в живых только 56 человек. Выжившим отпущено в среднем еще 1,96 года.

Этап тринадцатый: последний герой

В 2055 году остается в живых только 12 человек в возрасте 105 лет из нашей первоначальной выборки. Но к 2060 году 11 из них умирают. Один человек достигает возраста 110 лет.

Живите в гармонии с собой

На этом Брэгг ставит точку. Все. В 2061 году умирает последний из выживших. Больше не осталось ни единого человека. Рассказ завершен. Но он заставляет задать очень простой вопрос: что стало причиной смерти для большинства людей из выборки? И ответ, который дает Поль Брэгг, не радует: ни одна из смертей не может быть признана естественной. Все невыжившие убили себя, потому что никогда даже не задумывались о внутреннем физическом здоровье, ничего не знали о нем. А если бы знали и следовали законам природы, то сухие цифры статистики выглядели бы совсем иначе. Не единицы, а тысячи дошли бы до столетнего рубежа, многие бы перешагнули и 120 лет, причем без болезней и в здравом уме. Они были бы активными, веселыми, деятельными, с хорошим зрением и слухом, с чистой кожей, с гибким позвоночником и здоровыми суставами. Поль Брэгг щедрой рукой дал рецепт на долголетие.

Что можно сказать о вашей жизни?

Задайте себе этот вопрос. Это на самом деле тот вопрос, который меняет представление о себе. Когда его впервые задал Брэгг, он понял, что ответ не слишком удачен. И он нашел способ, как прожить долгую счастливую жизнь. Оглянитесь на свою жизнь и задумайтесь. Вряд ли вы живете так, как нужно вашему уму и телу.

Есть ли у вас признаки преждевременного старения?

Проверьте себя прямо сейчас. Честно отвечайте на все вопросы.

- Требуется ли больших усилий все что вы делаете?
- Начали ли вы терять свой кожный или мышечный тонус?
- Раздражают ли вас мелочи?
- Проявляются ли у вас забывчивость, замешательство?

- Слабеет ли ваш голос?
- Мутнеет ли ваше зрение?
- Дрожат ли ваши руки?
- Ухудшаются ли ваши умственные способности?
- Притупляются ли ваши ощущения?
- Пошатывается ли вы слегка при ходьбе?
- Задыхаетесь ли вы при подъеме по лестнице?
- Гибка ли ваша спина?
- Скрипят ли ваши суставы?
- Хорошо ли вы адаптируетесь к холоду и жаре?

Задайте себе два важных вопроса: «Чувствуете ли вы себя подвижным и энергичным? Нравитесь ли вы себе?»

Скорее всего, большинство с сожалением ответит, что не испытывает большой радости при созерцании собственной персоны, а подвижность и энергия – нечастые спутники тела. Если это так, то нужно срочно начать перемены! Именно сегодня! Именно сейчас! Руководствуясь духовной поддержкой Поля Брэгга.

Человек – это тело, разум и дух

Как писал Брэгг, мы должны осознавать, что человек – это тело, разум и дух. Мы должны развиваться во всех этих планах бытия. Следовательно, духовная пища необходима телу. Есть много религий и вероисповеданий, много возвышающих душу философских учений, которые могут способствовать развитию нашей умственной и духовной силы. Брэгг был уверен, что ближе всего к Богу наша совесть, поэтому внутренний голос поможет вам выбрать правильное направление. Брэгг старался ежедневно прислушиваться к этому голосу. Вот как он писал о постоянном согласии с этой высшей силой: «Дважды в день я медитирую, утром и перед сном. Во время медитаций я общаюсь с высшей силой, частичка которой живет во мне. Я ищу помощи и руководства от высшей силы. И она дает не только

духовную силу, но и силу воли, чтобы осуществлять мою программу внутреннего физического здоровья.

Я чувствую, что нахожусь в согласии с Богом и природой. Я чувствую, что они дают мне большую силу, когда я работаю в союзе с ними. Я получаю энергию из Космоса. Эта энергия вокруг нас. Эта невидимая энергия, с которой мы можем общаться. Эта энергия наполняет смыслом нашу жизнь. Она дает нам уверенность. Выполняя упражнения, я прошу, чтобы невидимая энергия подпитывала меня. Я знаю, что, когда ем натуральную пищу, особенно сырые фрукты и овощи, я впускаю ее в себя. Когда я гуляю, бегаю, плаваю, играю, я пропускаю через себя этот безграничный поток энергии. Позвольте мне объяснить, какая это мощная сила и как вы можете ее черпать.

Три маленьких мальчика пошли прогуляться в лес. Внезапно разразилась буря, и одного из них придавило упавшее дерево. Оно было очень тяжелое. Когда двое мальчиков увидели, какое несчастье случилось с их другом, они попытались поднять дерево и вызволить его. Приложив сверхчеловеческие усилия, они спасли жизнь другу. На следующий день мальчики, поднявшие дерево, привели своих родителей и друзей посмотреть на то огромное дерево, которое они подняли. Они попытались снова поднять дерево с помощью родителей и друзей. Им не удалось приподнять его ни на один сантиметр от земли. Но накануне мальчики сделали это одни. В момент кризиса они обладали той энергией, о которой я и говорю.

Люди спрашивают меня, как я могу заплывать далеко в открытое море, не боясь утонуть. Трудно объяснить им, что мне помогает в этом не только сила собственного тела. Когда я нахожусь в воде, то черпаю неограниченную энергию из Космоса. Она повсюду, эта космическая энергия. Вы можете черпать ее. Чем чище будут ваши тела в результате естественного образа жизни, чем ближе вы будете к природе, тем больше вы сможете получить неограниченной космической энергии. Превратитесь в дитя природы, с вами произойдет много чудес».

До конца дней Брэгг был таким ребенком природы. И смерть его была тоже красива: на пике энергии и счастья.

Правда о болезнях

Брэгг справедливо утверждает, что все болезни – это сигналы и симптомы о неполадках в организме. Это крик вашего тела вашему мозгу: «Вы не знаете, как пользоваться мной. Вы глупы и не знаете, как я функционирую. Прекратите отравлять меня. Научитесь питать меня. Научитесь давать мне

необходимую пищу в правильном количестве. Усвойте, сколько кислорода мне необходимо. Усвойте, как нужно дышать. Усвойте, как сбалансировать мою систему кровообращения с помощью оптимальной физической активности. Я не хочу жить наполовину. Я инструмент, который приводит в действие вашу божественность. Я могу хорошо и надежно работать. Я могу стать для вас орудием радости, блаженства и счастья. Я могу дать вам вечную молодость. Поймите меня, и я подарю вам сияние радости и неограниченной жизненной энергии. Только поймите меня!

Я не могу служить вам инструментом дешевых физических удовольствий. Я воплощаю для вас высшую форму жизни. Я хочу поднять вас до высот разумной жизни. Я хочу, чтобы вы обрели благополучие тела и умиротворенность ума. Я хочу, чтобы вы обрели силу, здоровье и молодость на все времена. Я обладаю способностью к самовосстановлению и самосозиданию. Каждая из моих тридцати миллиардов клеток владеет магией.

Остановитесь! Пожалуйста, остановитесь! Последствия будут страшными, если вы будете меня игнорировать. У вас нет никакой надежды, если не будете обращаться со мной в соответствии с Космическим Законом».

Так, по словам Брэгга, наше тело обращается к нашему разуму. Но разум у нас недоразвитый. Он туговат на ухо. И он не слышит отчаянных воплей тела! Так обычный человек катится вниз по дороге разрушения. Сначала тело пытается протестовать, потом сдается, потом появляются боли. Тогда человек бежит к врачу и просит: «Спасите меня, ради Бога, спасите! Избавьте от боли, которая приводит меня в отчаяние! Я не могу справиться с болезнью – вы должны сделать это за меня!» Но тело-то уже успело стать руиной... Если бы раньше... Если бы не к врачу...

В Америке очень модно ходить по докторам. В Новом Свете принято иметь своего доктора для тела и своего доктора для души. Первый выписывает кучу самых дорогих и вредных лекарств, а второй берет немалые деньги только за то, что объясняет боль в суставах подавленной страстью к одному из родителей в дошкольном возрасте. Оба врача не дают телу и духу ни единого шанса на выживание. Они его подсаживают. Первый – на наркотик в виде таблеток, второй – на наркотик в виде общения (с ним, конечно, с психоаналитиком). Больной ожидает, что случится чудо и развалина станет снова дворцом. Но таблетками и психоанализом многого не добьешься.

Конечно, Брэгг был человеком своего времени и прекрасно понимал, что иногда больного может исцелить только медицинская наука. Но это касается в основном внешних повреждений или острых хирургических болезней. Во всех остальных случаях тело само способно себя исцелить. Точнее будет сказать, только оно одно, а не врач с его таблетками может восстановить здоровье. Брэгг называл эту чудодейственную силу тела, направленную на самоисцеление, прекрасной созидательной силой космического разума. Но эта великая целительная сила начнет действовать в организме только тогда, когда для него будут созданы нормальные условия, когда в организм будут поступать необходимые питательные вещества и прекратится его отравление ядами.

Как правило, к силе своего тела люди обращаются лишь тогда, когда все остальные способы оказались недейственными. Например, врачи отказались лечить больного, и над ним в полный рост встала смерть. Что делать человеку? Либо лечь и приготовиться к смерти, либо обратить внутренний взор на самого себя и взять лекарство у всеобщей жизненной энергии, которая разлита вокруг нас. Поль Брэгг объясняет, что это та самая энергия, которая приносит жизнетворный кислород в наши легкие, та самая энергия, которая поддерживает биение нашего сердца, вызывает перистальтику кишечника, выводит мочу, – эта всеобщая космическая энергия поможет восстановить нормальное состояние нашего организма. Брэгг особенно подчеркивал, что нет стадий, когда эта энергия целительна, а когда нет. Как нет болезней смертельных или несмертельных. Все болезни, если им дать возможность развиваться, приводят к смерти: одни – раньше, другие – позже. И не имеет значения, сколько времени человек находился в плохом физическом состоянии. Животворная энергия, этот великий доктор, доктор природы, находится в каждом из нас и придет нас спасти. А врач-человек перед болезнями беспомощен. Он может только одно: облегчить боль, потому что он лечит не причину болезни, а ее симптомы. Только природа может спасти нас от болезней и смерти. И секрет этого исцеления невозможно описать на человеческом языке. Можно только следовать законам природы, искать с ней гармонию и так сбалансировать свой образ жизни, что великая энергия начнет выполнять целительную работу. В организме имеются мощные защитные механизмы, которые начнут восстановительную работу, как только человек, божественное создание, возьмет себя в руки и будет готов отказаться от нездорового образа жизни.

Вам поможет самоконтроль

Брэгг считал, что если человек подходит к своему оздоровлению без энтузиазма, без желания постоянно следить за своим состоянием и направлять все усилия на совершенствование, то у него ничего не получится. Нельзя, например, сегодня сделать пару упражнений и считать, что ты все необходимое по отношению к своему телу выполнил, а на другой день валяться в постели. Нельзя провести курс очищения от шлаков, а потом всю неделю питаться крекерами и тортами и пить газированную воду. То есть разовые мероприятия не приносят ничего, кроме вреда. Уж тогда лучше и не начинать собой заниматься. Он упорно повторял, что для выживания в нашем больном и грязном мире человеку нужна сила воли и постоянный самоконтроль. Надо так себя настроить на работу, чтобы потом она выполнялась на автопилоте.

Ведь не секрет, что многие люди очень любят безделье и набивают свой желудок вредной пищей. Им это нравится. Их тело за годы «воспитания» утратило правильную реакцию на токсины, которые мы вводим в организм вместе с пищей, воздухом и водой. Тело просто не понимает, что это токсины. Наш вкус к жизни формируется в детстве. И вот в чем проблема – он изначально формируется неправильно. С самого первого года жизни ребенку дают неправильные ориентиры. Его кормят токсичной пищей, ему не дают достаточно нагрузок, запрещают резвиться и бегать сколько необходимо, он лишен полноценных физических занятий, на него постоянно воздействуют разного рода стрессы. Что в результате? В результате мы получаем таких взрослых, которые становятся инвалидами в 30 лет. И задача любого оздоравливающего метода – снова научить тело на уровне интуиции выбирать правильные приоритеты. Сначала придется себя контролировать, а уж потом, и не так скоро, как, наверное, хотелось бы, тело перейдет на автоматический режим. Вредная пища перестанет вызывать аппетит, а лежание на диване не даст отдыха.

Брэгг считал, что начало этого пути обучения своего тела – в овладении медитацией и самоконтролем. Он предлагал поступать так: «Уединитесь, как это делают животные, когда заболевают. Найдите какое-нибудь спокойное место в вашем доме. Пусть это будет даже туалет. Затем обратитесь к вашей божественности, к вашему высшему „Я“, к настоящему „Я“. Ваше эго, которое олицетворяет важный, тщеславный, любящий показать себя человек, – это не настоящее ваше „Я“. Это только другая сторона вашей физической личности. Найдите ваше настоящее „Я“, услышьте внутренний голос, который поможет вам и укажет путь к здоровью.

Вам необходимо будет понять основные закономерности здоровой жизнедеятельности организма. Эти знания всегда присутствуют в космосе. А человек, подобно радару, должен воспринять и заново открыть для себя эти знания, а затем использовать их. Поэтому учитесь общаться с космическим разумом.

Вся жизнь в космосе основана на порядке. Действие всех естественных сил подчинено законам науки. А наука – это разум в действии. Можно пойти дальше и утверждать, что, когда в чем-то перестает проявляться разумность, это противоречит науке. Так что мы должны вести научно обоснованный образ жизни, чтобы жить в полной гармонии с природой. Мы должны жить согласно великим Космическим Законам, которые управляют всей энергией. Наши тела фактически являются мощными приемниками космической энергии.

Сегодня найдите время, чтобы оказаться в тишине. Найдите время, чтобы определить свое реальное место в этом великом космосе. Космический голос мудрости сразу не заговорит с вами. Слишком долго вы не имели контакта с этим великим голосом.

Задайте себе вопрос: чем является мое „Я“? „Я“ – это не физическое тело, которое просто служит инструментом для выполнения наших намерений. „Я“ – это не ум, потому что ум служит другим инструментом, который „Я“ использует, чтобы думать, рассуждать, планировать. „Я“ – это то, что управляет и телом и умом, определяет, что и как им делать. Когда осознается истинная природа своего „Я“, возникает чувство неведомой ранее силы.

Человеческая личность представляет собой совокупность бесчисленного количества привычек, качеств и черт характера. Они сложились как результат нашего прошлого образа мыслей, но не имеют ничего общего с настоящим „Я“, с высшим „Я“. Когда вы говорите: „Я иду“, то в этот момент „Я“ побуждает физическое тело идти в нужном направлении. Настоящая природа этого „Я“ духовна и является источником реальной силы, которой овладевают мужчина и женщина, когда они постигают свою истинную природу. Чудодейственная сила нашего „Я“ – это сила мысли. Но, к сожалению, большинство из нас не знает, как правильно мыслить, и поэтому не достигает заметных результатов. Большинство людей позволяют своим мыслям зародиться и жить как бы самим по себе.

Зрелый ум понимает, что зародыш поражения или неудачи кроется в каждой эгоистической мысли. Ум, натренированный мыслить конструктивно,

хорошо знает, что любая сделка должна принести пользу каждому, кто так или иначе в ней участвует. И любая попытка что-либо выгадать за счет слабости или незнания других неизбежно приведет к общему ущербу. Это объясняется тем, что любой из нас является частицей Космоса. Одна часть целого не может быть антагонистична другой. И вместе с тем благополучие каждой части зависит от признания интересов целого. Те, кто понимают этот принцип, достигают больших успехов во всех делах своей жизни. Они могут с легкостью отмахиваться от праздных мыслей и с максимальной силой концентрировать свою мысль на любом желаемом объекте. Они не тратят понапрасну время и деньги на то, что не приносит им пользы. Если у кого-то это не получается, то только из-за того, что он не прикладывает необходимые усилия. Результат всегда прямо пропорционален приложенным усилиям.

Одно из самых сильнодействующих утверждений, которое вы сможете использовать с целью усиления вашей воли и мобилизации силы, – „Я буду“. Каждый раз, когда вы повторяете это утверждение, осознайте, кто и что представляет собой „Я“, попытайтесь достичь глубокого понимания истинной природы „Я“. Если у вас это получится, вы станете непобедимым – при условии, что ваши цели конструктивны и, следовательно, гармонируют с созидательными принципами Космоса.

Если вы принимаете это утверждение, то нужно произносить его постоянно: ночью, утром и как можно чаще в течение дня, продолжая это делать до тех пор, пока оно не станет частью вас самих, не войдет в привычку. Используйте это утверждение при медитации, концентрации и молчании.

Я буду совершенным человеком.

Я буду здоровым, сильным и молодым.

Я буду господином своего тела, ума и духа.

Я всегда буду в контакте с космической энергией.

Я буду подключен к космическому разуму.

Я буду выше удовольствий.

Я буду хозяином своих чувств.

В вашей жизни наступает серьезный момент. Это значит, что ваша жизнь изменится. Вы отказываетесь от массового мышления и массового поведения. Вы готовы жить при более высоких вибрациях, чем средний

человек. Вместо того чтобы плыть безвольно в жизненном океане, вы становитесь мощным кораблем и берете в свои руки руль, для того чтобы провести этот корабль через все жизненные истории. Когда человек осознает, что в действительности означает его „Я“ или высшее „Я“, и может руководствоваться космическим разумом, он выходит вперед из общего ряда. Его воля оказывается сильнее привычек, разрушающих среднего человека. Он шагает по жизненному шоссе с поднятой головой. Его не беспокоят многочисленные неприятные симптомы в организме. Он находится в прямом контакте с всеобщим источником жизни, энергии, силы и разума. Это придает человеку уверенности, когда он попадает в жизненный водоворот, поскольку знает, как выйти из такого водоворота. Его не собьет с ног нарушенное здоровье, преждевременная старость и слабоумие.

Каждый день вы должны благодарить Бога за то, что он научил вас секретам Космоса. Окружающие люди будут изумлены тем, как легко вы встречаете самые сложные жизненные проблемы. Средний человек обычно пытается решать эти проблемы, подключая свой разум, эмоции, а иногда и грубую физическую силу, но этим он только ослабляет их. Вы же можете гораздо больше достичь и получить то, что хотите, взаимодействуя с космическими силами, вместо того чтобы противиться им. Им слишком трудно сопротивляться. Поэтому мы наблюдаем так много жертв среди тех, кто пытается переломить или обойти Космический Закон».

Если вы научите свое тело и свой разум правильному выбору, правильным ощущениям, правильному режиму жизни, то все ваши клетки станут развиваться полноценно. А тогда у вас исчезнут и последствия неправильного образа жизни – болезни. Ведь все болезни возникают в результате игнорирования основных принципов Космического Закона.

Один из основных законов жизнедеятельности организма гласит: «Вы – то, что вы едите» – так писал Брэгг в одной из своих книг.

«Вот человек, который годами питается мертвыми, девитаминизированными продуктами. Это тот материал, из которого человек построил свой организм. Поэтому он слаб и быстро устает. Организм страдает от болей, опухает, гниет и разлагается. И этот бедный, заблудший человек кричит в своем горе: „Спасите меня!“ Кто может его спасти? Может человек сделать хотя бы одну человеческую клетку? Никогда. Только космические силы, действующие в человеческом организме, могут создать клетку. Но эта бедная невежественная душа думает, что для него может быть совершенно какое-то чудо. Единственный, кто может помочь ему, – это он

сам. А сила, которая заключена в нем, это его высшее „Я“. Он обратится к своему источнику жизни и скажет: „Я пытался переломить законы природы, а вместо этого сломал самого себя“.

Если он решит использовать реальные целительные силы своего организма, то начнет с голоданий продолжительностью, скажем, в три дня, а в промежутках между голоданиями откажется от всех ненатуральных пищевых продуктов и разработает для себя научную диету, не содержащую этих продуктов. Неделя такой диеты, после чего три или более дня голодания. Затем необходимо подкорректировать диету. Все это время он занимается восстановлением своей системы кровообращения с помощью корректирующих физических упражнений. После них он принимает холодные ванны. Двадцать минут в день он занимается глубоким живительным дыханием, делает полные глубокие вдохи, которые наполняют жизнью тридцать миллиардов клеток, давая им кислород. Он берет под контроль свои мысли и эмоции и больше не беспокоится по поводу своего состояния. Теперь он знает, что беспокойство только растрчивает жизненную космическую энергию. Люди больше не могут вызвать его гнев и раздражение. Он знает, что это приводит к повышению кровяного давления, разрушает организм. Он проводит больше времени в постели, поскольку уже понимает, что отдых является одним из основных омолаживающих факторов. Зная это, он рано ложится спать и оставляет окна открытыми. Он взаимодействует с космической энергией, делает свой организм хорошим приемником этой энергии. Шлаки выводятся из его организма, кишечник срабатывает через час после каждого приема пищи. Он пьет много воды, фруктовых и овощных соков. Но главное, он верен медитации и концентрации.

Он общается со своим высшим „Я“, а иногда плачет как ребенок. Но это не слезы печали, а слезы восторга и радости о том, что он наконец открыл свою подлинную сущность и взаимодействует с заключенной в ней божественной силой. Он взаимодействует с высшим разумом. Он ведет научно обоснованный образ жизни, использует живительные силы, основываясь на научных законах.

Затем он увеличивает продолжительность периодического голодания до семи—десяти дней. Во время голодания он никогда не прекращает своих ежедневных занятий. Его организм очищается силами природы. Он больше не желает употреблять стимулирующих продуктов и напитков. Между голоданиями он употребляет только натуральные продукты. Ни при каких

обстоятельствах не переедает. Он знает, что переполненный желудок подвергает страшной нагрузке каждый жизненный орган, особенно сердце. Поэтому он каждый раз выходит из-за стола с ощущением, что мог бы еще немного съесть».

Создайте в себе нового человека

Допустим, вы встали на путь оздоровления. Допустим, получили первые плоды своих занятий: исчезли какие-то проявления нездоровья, улучшился сон, появилось желание что-то делать, вы перестали болезненно реагировать на стрессы. Но это только первый шаг по дороге к долголетию. На нем нельзя останавливаться. Ведь само по себе здоровье еще не дает полноценной жизни. Да, отлично, что перестали мучить простуды или остеохондроз. Но здоровье открывает перед человеком вход в другой мир, в мир, где вы сможете обрести гармонию со всем, что вас окружает. Брэгг рассказывал, что был у него один пациент. Этот человек при первой встрече жаловался на всевозможные боли, на умственную усталость и нежелание ничем заниматься. Все в жизни у него не ладилось. Классический пример неудачника. Он занимался по системе Брэгга ровно 90 дней. И через эти 90 дней самоконтроля и выполнения различных оздоровительных процедур больной словно переродился. Он стал стройным, сильным, с обновленными клетками тела, с хорошей памятью, с веселыми и живыми глазами. Даже на щеках у него появился румянец – первое свидетельство, что тело и ум чувствуют себя отлично.

Но он не ограничился таким результатом. Напротив, этот результат дал ему стимул для дальнейшего совершенствования. Он стал уделять много времени на занятия медитацией и концентрацией. Теперь у него есть специальное небольшое место в мансарде, украшенное великолепными картинами, куда он может приходить и вступать в контакт со всеобщим источником жизни. Он открывает истины, о которых ранее никогда не знал. Он открывает закон изобилия. Понимая этот закон, человек может получить все, в чем действительно нуждается. Всю жизнь он трудился на других. Он никогда не имел достаточных физических сил, мужества и воли, чтобы сделать что-то для себя. Но теперь у него появились уверенность в себе и своя жизненная позиция.

Он заложил свой дом и автомобиль и открыл собственный небольшой бизнес. Люди, знавшие его много лет как честного человека, стали его партнерами. Он встретил их с доверием, и они почувствовали это доверие. Он ежедневно старался применять в своем бизнесе золотое правило

взаимности. Он не был жадным. Он был честным и искренним в делах со своими партнерами. Люди, в свою очередь, доверяли ему. Это подобно отражению в зеркале. Клиенты почувствовали, что могут с доверием относиться и к слову этого человека, и к его товарам. Потекли деньги. Появился новый дом и новый коттедж на берегу прохладного озера.

Богатство через оздоровление? Многие почему-то твердо убеждены, что это не тот путь, который ведет к деньгам. Но они заблуждаются. Истинное здоровье дает приток огромного количества внешней энергии. Теперь этой энергии не приходится постоянно залечивать разрушенные клетки, она направляется на другое – на улучшение самой вашей жизни. Ведь известно, что при всех прочих условиях клиенты отдадут предпочтение тому менеджеру, от которого веет силой и убежденностью, который не производит впечатление измученного жизнью и нелюбимой работой, тому, у которого лучащиеся и честные глаза. Они готовы отдать ему свое сердце. А много клиентов – хороший доход. И деньги, которые приносит работа, тоже чистые и честные. Они получены не за ложь, не за обман. Вот истинный секрет успеха, который основан на добре.

Брэгг с сожалением замечал: «Большинство людей не могут выйти за пределы своих представлений о смысле жизни. Они живут только ради дешевых удовольствий тела и ума. Они имеют неверное представление о жизненных ценностях. Все их устремления материальны. Они думают, что если мужчина или женщина имеют много денег, то это богатые люди! Но почитайте наши еженедельные журналы, и вы узнаете о том, как много среди этих богатых мужчин и женщин безнадежно больных, как много умирает в молодом возрасте. За деньги нельзя обрести счастье и умиротворенность ума». Но совершенствующийся, гармоничный человек может иметь много денег и не станет их рабом. Он проживет долгую и счастливую жизнь, совершая только добрые поступки. Таких людей мы называем «светлыми». А Брэгг называл именно их здоровыми.

Как следовать законам природы

Наверное, прочитав о богатстве, которое падает точно с неба, вы недоверчиво усмехнулись. Сегодня принято обещать золотые горы, которые при ближайшем рассмотрении оказываются ничем. Но если следовать законам природы, то они сами приводят человека к успеху. Ведь успех – это результат нашей гармонии с природой, обществом. Нельзя пройти по дороге оздоровления пять шагов и снова вернуться в прежнюю колею. Это ничего не дает. И вы должны отдавать себе отчет в том, что, ступая на новый путь,

полностью отказываетесь от прежнего. Иначе и начинать не стоит. Не нужно заниматься по системе Брэгга, если вы не чувствуете никакого желания этим заниматься, а делаете лишь потому, что кто-то сказал, что это хорошо. Или потому, что по этой системе живет ваша подруга. Или потому, что вы хотите стать богатым. Единственное обоснование вашего выбора: вы хотите сделать свою жизнь лучше и готовы без усталости трудиться над своим несовершенным телом и над своим несовершенным умом. Нет такого горячего желания – результата не будет. Все в этом вопросе зависит только от вас.

Недаром Брэгг говорил, что если вы начинаете какое-либо дело нехотя или не доводите его до конца, принимаете решение и не выполняете его, то формируется привычка к поражению. Это происходит потому, что когда-то в вас был сломан механизм целеустремленности. Вы можете отступить после первых же трудностей. Так вот, самое главное: отступать вам некуда. Позади... не Москва, конечно, но полуразрушенное тело. Нельзя же дать ему погибнуть и дальше? Вы не уверены, что хватит сил? Вы готовите для себя запасной аэродром – какую-то медицинскую программу лечения? Тогда вам не сюда, вы ошиблись дверью. По системе Брэгга не просто лениво занимаются, по ней живут. Эта система – образ жизни. Если вы не собираетесь жить по ней, то и не начинайте. Если начинаете, то обязательно доведите до конца! Если вы настроились что-либо сделать, сделайте это. Пусть ничто и никто вам не помешает. Ваше «Я», ваше высшее «Я» определило, что любую проблему можно уладить, даже смерть можно преодолеть. Значит, нет аргументов против выполнения задуманного. Если вы что-то задумали, начинайте осуществлять свою идею с малого и постепенно наращивайте усилия. Но никогда не позволяйте, чтобы обстоятельства брали верх над вашим «Я», вашим высшим «Я». Тогда вы утвердитесь в том, что овладели самоконтролем.

Это упорное следование к высшей цели достигается обычным самоконтролем. Ваша левая нога боится наколоться на несуществующий осколок стекла? Она не хочет получить боль? Она боится? Но вы человек или нога человека? Если человек, то вы смело встанете на трусливую ногу. Именно так, силой воли и верой в успех, объясняются все случаи «чудесных исцелений». Например, один мужчина неожиданно ослеп. Врачи не находили у него поражения сетчатки или зрительного нерва, но он ничего не видел. И этого мужчину вылечил обычный человек, которому тот поверил. Представился он целителем, наплел с три короба о выздоровевших пациентах. Мужчина... поверил. И как только поверил, зрение

восстановилось. Самое забавное, что «целитель» был шарлатаном. Так что вера и воля к успеху – очень сильные вещи. Неважно, что запускает механизм исцеления, какая причина. Важно, что это происходит только в одном случае: человек должен верить, что все его действия идут на благо, он будет снова здоровым и готов пройти любой путь, каким бы трудным он не оказался. Если человек научился контролировать свое тело, он как бы подключился к единой космической энергии, и эта энергия начинает промывать его грязное и больное тело, очищать его, восстанавливать, облагораживать. Люди и вещи будут откликаться на каждое ваше желание без каких-либо видимых усилий с вашей стороны. Это не так странно и невозможно, как может показаться. Ведь внутренний мир контролируется вашим высшим «Я», которое является частицей единого безграничного «Я», представляющего собой космическую энергию, или дух Бога. «Верьте в это. И те, кто следовал с верой по пути самосовершенствования, достигли успеха», – говорил Брэгг своим читателям и ученикам.

«Медитировать и общаться с Богом – это не просто молча и пассивно сидеть в молитвенной позе, отдельно и вдали от Бога, принимая веру и находясь в набожном состоянии ума. Это активное единение с Ним в сотворении желаемого. Я знаю, не слепо верю, а знаю, что все, чего сильно пожелаешь, обязательно исполнится, подобно тому как фрукты обязательно созревают на дереве, подчиняясь действию закона и в результате исполняя желания того зернышка, из которого выросло дерево.

Я верю, что каждый мужчина и каждая женщина могут приумножить свои способности, постоянно реализуя единение с космическим источником. Я верю, что существует только один мыслитель в Космосе, и что мои мысли – это Его мысли, и что мысли каждого человека передаются через Бога ко всем другим людям. Поэтому я думаю, что чем больше будет экзальтации и экстаза в моих мыслях, тем выше будет уровень мышления всех людей. Таким образом, каждый человек уполномочен поднимать других людей, подобно тому как каждая капля воды поднимает уровень океана.

Примером здесь могут служить мысли великих ученых. Каждое великое научное открытие, сделанное человеком, поднимает уровень всех людей, в том числе и людей будущих поколений. Это особенно ярко демонстрирует моя любимая наука о питании. Мысли таких людей, как Шерман, добавили годы жизни ему и многим другим. Все великие представители науки о питании поднимали жизненный уровень тысяч людей. Ожидаемая продолжительность жизни рождающихся сейчас детей составляет около

шестидесяти пяти лет. Пятьдесят лет назад она составляла только сорок лет. Это означает, что мысли ученых—специалистов по питанию внесли свой вклад в увеличение средней продолжительности жизни на двадцать пять лет. Другими примерами в подтверждение моего мнения могут служить мысли великих композиторов, писателей, художников, поднявших цивилизованный мир до более высокого уровня культуры, потому что их возвышенные мысли проникли в сознание других людей.

Цивилизация сейчас только выбирается из джунглей, и каких высот она достигнет, будет зависеть от каждого человека, даже от самого малоразвитого.

Так что, мои ученики, когда вы начинаете реализовывать конструктивную программу жизни, когда вы взаимодействуете с всеобщим источником энергии, то помогаете не только себе, но и другим. Когда вы живете полной жизнью, мысля вместе с космическим разумом, вы становитесь реальным строителем мира, независимо от того, как мала та роль, которую вы играете в Космосе.

Когда вы полностью очистите свой организм, когда вы будете взаимодействовать со всей мыслящей энергией Космоса, кто может сказать, что сумеете вы создать для прогресса человечества.

Эта работа выходит за пределы личности, потому что вы больше, чем личность. Но прежде всего нужно усовершенствовать личность».

Иными словами, сначала нужно восстановить и построить самого себя, а потом уж заниматься переустройством мира. Ведь больной и несчастный человек не может дать этому миру ничего, кроме скорби и печали. Если он даже придумает что-то великое и прогрессивное, то все равно продукт окажется с невидимым дефектом. А плод размышлений совершенного человека будет без изъянов. И он пойдет на благо всем людям.

Какую дорогу вы выбираете – дорогу болезни или дорогу здоровья?

Пришло время и для вас сделать свой выбор. Вот вы стоите на распутье и думаете, по какой дороге идти дальше. Конечно, хорошо быть здоровым, но это так сложно. Конечно, плохо быть больным, но это не требует усилий. Еще есть третья дорога, самая широкая, можно сказать, магистральная. По ней и идут ежедневно миллионы людей. Эта дорога – между первой и второй. Она не ведет к быстрой и мучительной смерти или к абсолютному и неколебимому здоровью. Но это дорога нездоровья. В результате вы придете

к старости с многочисленными недугами и болячками. В молодости-то никто не думает, как будет себя чувствовать к 70 годам. В молодости люди легкомысленны и ленивы. Они хотят острых ощущений, не задумываются о смысле жизни или каких-то истинных ценностях. Захотел – выпил кока-колу, покурил травку, съел жирный и ядовитый гамбургер. Пока человек молодой, а организм у него еще сильный, гамбургер не убьет, а травка и кола не отравят. Но все это отложится в теле в виде холестериновых бляшек и токсинов. Отсутствие заботы о физических нагрузках для молодого и сильного тела в старости проявится массой суставных заболеваний, нарушением осанки и – как результат – искажением работы внутренних органов. Человек, следующий по средней дороге, встречает свой полувековой юбилей с жалобами на сердце, печень, легкие, позвоночник и почки.

Вот почему Брэгг предупреждал: «Да, вы можете ничего не делать и идти к могиле по средней дорожке. Бога ради, идите, если так хочется. Только запомните, что вам придется дорого заплатить за каждый грех, который вы совершаете против своего организма! Плата за грех – физическое страдание и часто ранняя смерть!»

Прислушались к словам Брэгга? Оценили угрозу для собственной безопасности? Тогда выберете правильную дорогу.

А о том, что потребуется вам для ее прохождения, будет рассказано в последующих главах.

Глава 2

Здоровье позвоночника

Позвоночник – путь к здоровью

Брэгг не уставал напоминать, что именно позвоночник отвечает за работу всего организма. От здоровья позвоночника зависит выносливость человека, а она намного важнее обычной физической силы. Ведь человек бодр, активен, силен только в том случае, если все его мускулы и внутренние органы работают нормально. И тогда это не просто отсутствие недугов, а нечто большее – настоящее здоровье.

Позвоночник необычайно важен для сохранения здоровья, ведь это основная часть скелета, придающая телу необходимую форму. К нему

присоединяются большие и малые мускулы, а также связки спины и живота. Они противодействуют силе тяжести, обеспечивают телу вертикальное положение и фиксируют место всех жизненно значимых органов, которые размещены вдоль позвоночника.

В центре этой полой колонны располагается предохраняемый позвонками спинной мозг. Он нисходит от головного мозга, и в нем сосредоточена обширная сеть двигательных и чувствительных нервов, расходящихся далее во все части тела. На основе своих наблюдений Брэгг пришел к выводу, что неправильная осанка является истинной причиной многих заболеваний.

Нагрузки на позвоночный столб и неосторожные движения способны спровоцировать смещение позвонков и защемление нервов, отходящих от спинного мозга. Это, естественно, приведет к нарушению работы тех органов, которые управляются этими нервами. Искривление позвоночного столба – сколиоз – пагубно влияет на организм, так как мышцы и связки становятся длиннее или короче, происходит смещение внутренних органов, что и приводит к развитию заболевания.

Вот почему Поль Брэгг разработал систему упражнений по оздоровлению позвоночника. Выполняя их регулярно, можно избавиться от целого ряда недугов, в основе которых лежит искривление позвоночника. Эти упражнения помогут наладить работу органов, пострадавших из-за нарушений в позвоночнике. Но одни только физические упражнения без всего комплекса мер, разработанных Брэггом, не дадут результата. Одновременно нужно наладить диету, провести очищение организма, укрепить нервную систему.

Брэгг вспоминал, что к нему приходили больные с разнообразными травмами, ушибами, смещениями костей, являющимися результатом падений, неловких движений, поднятия тяжестей, неправильных изменений положения тела. Эти люди страдали от сильных болей, и облегчить их мучения смогли только разработанные Брэггом упражнения. Первые опыты оздоровления позвоночника он провел на собственных родных.

Однажды брат Поля Брэгга работал в саду. Ему потребовалось поднять огромный камень, но нагрузка была слишком велика, и он растянул мышцы спины. Когда боль не прошла и через пару дней, брат обратился к врачу. Однако лечение ему не помогло, спина продолжала болеть и причинять страдания. Тогда на помощь пришел Поль. Он прописал брату делать

ежедневно горячие ванны, а сразу после них, когда позвоночник успокоен ванной, выполнять упражнения для позвоночника, понемногу переходя от легких к более сложным. И боли прошли!

Приходилось Брэггу лечить и последствия автомобильных аварий, а также другие травмы, полученные спортсменами на тренировках или соревнованиях. Это были тяжелые травмы, которые не могли излечить обычные доктора. Сам Брэгг так укрепил позвоночник, что даже в весьма преклонном возрасте не знал, что такое боли в спине. Помог он и тысячам людей, которые пользовались его рекомендациями. Им удалось полностью распрощаться с такими недугами, как мигрени, бурситы, люмбаго, ишиалгии, артриты и множество других, список которых можно продолжать до бесконечности.

Вот только три случая, которые описывает Брэгг.

Случай первый. Мальчик упал и повредил позвоночник. Это привело к серьезным нарушениям нервных рефлексов. Ребенок даже перестал участвовать в детских играх. Чтобы позвоночник восстановил подвижность, понадобилось четыре недели занятий по системе Брэгга. Позднее мальчик стал неплохим пловцом.

Случай второй. К Брэггу обратился лесоруб, которому из-за смещения позвонка пришлось бросить свою нелегкую работу. Позвоночник был поврежден в результате ежедневной неравномерной нагрузки. Мужчина почти не мог заниматься физическим трудом. Ему потребовалось меньше месяца занятий, чтобы вернуться к своей работе.

Случай третий. Женщина сорока трех лет стала инвалидом из-за смещения внутренних органов. Традиционные методы лечения ей не помогли. Но когда пациентка стала заниматься по системе Брэгга, у нее наступило улучшение. Для нее Брэгг разработал специальные упражнения.

К сожалению, в наши дни нелегко найти людей с абсолютно здоровым позвоночником. Практически все люди в той или иной степени получают разного рода повреждения позвоночного столба.

Из 150 человек среднего возраста только один имеет сравнительно гибкий позвоночник. Это общеизвестный факт, выявленный в результате обследования жителей Америки. Искривление позвоночника вызвано тремя основными причинами: неправильным питанием; неумением сидеть, стоять, ходить; сидячим образом жизни при абсолютном отсутствии физической

активности. Это касается не только взрослых, но, что гораздо печальнее, и нынешних школьников.

Поль Брэгг приводит такой малоутешительный факт: искривление позвоночника имеют около 11 % школьников 7—8-х классов. Известный хирург-ортопед Леон Брук полагает, что в дальнейшем сколиоз у этих школьников может породить не только боли в спине, но и станет причиной различных респираторных заболеваний. А при более серьезных повреждениях могут произойти и органические изменения внутренних органов. И если вы не обращаете внимания на состояние своего «жизненного столба», то рано или поздно это скажется на вашем здоровье.

Негибкий, неподвижный, неэластичный позвоночник – источник будущих болезней.

Зачем позвоночнику упругость

Позвоночный столб – основа скелетной, мускульной и нервной систем, опора человеческого организма. Он поддерживает более мягкие части тела и сообщает телу необходимую форму. Позвоночник состоит из 24 позвонков, размещенных вертикально – от таза до основания черепа. Позвоночник включает в себя также крестец (кость клиновидной формы, состоящая из пяти эмбриональных позвонков) и копчик («хвостовая» кость из четырех сросшихся эмбриональных позвонков). К верхней части позвоночника крепится черепная коробка. К грудному отделу – ребра. Верхние семь пар ребер прикреплены сзади к позвоночнику, а спереди – к груди. Следующие три пары объединены только с позвоночником и закругляются спереди к груди. А две пары нижних, плавающих ребер даже не достигают передней части грудной клетки. Череп и ребра призваны защитить самые уязвимые части нашего тела – головной мозг и внутренние органы. Из ребер построен жесткий, но в то же время гибкий каркас. Внутри этого каркаса находятся сердце и легкие, повреждение которых грозит человеку смертью. Нижняя часть грудной клетки защищает печень, пищевод и желудок. А кости позвоночника, тазовые и бедренные кости обеспечивают защиту мочеполовой системы.

С момента рождения ребенка позвоночник постоянно меняется. В первые дни, когда движения еще неразвиты, он образует выпуклую назад кривую. Но проходит время, ребенок начинает поднимать головку и сидеть прямо, и семь верхних позвонков создают шею с изгибом вперед. Следующие за

шейными 12 грудных позвонков, к которым крепятся ребра грудной клетки, напротив, отгибаются назад.

Когда ребенок начинает стоять и ходить, у него формируется поясничный изгиб позвоночника. Он, как и шейный, выгнут вперед, а крестец и копчик образуют выпуклость назад.

Форма позвоночника начинает напоминать пружину. Недаром основное свойство позвоночника – упругость. Все позвонки устроены одинаково: они состоят из тела и дуги. Сверху и снизу позвонки прикрыты хрящами. Упругость позвоночного столба достигается за счет гибких межпозвонковых дисков. Эти диски расположены между телами двух соседних позвонков. Каждый межпозвонковый диск содержит полужидкую сердцевину, которая окружена хрящом. Именно диски позволяют позвоночнику свободно двигаться и ослаблять удары. Если бы у вас не было межпозвонковых дисков, каждый шаг отзывался бы в основании черепа как мощный удар, а в таких условиях головной мозг работать не может.

По всему позвоночному столбу проходит канал спинного мозга. Этот канал создают дуги позвонков. На каждой дуге находится по пять выступов, слегка напоминающих пальцы. К ним примыкают спинные связки и мышцы. Центральные выступы – остистые. Именно они образуют то, что мы привычно называем «позвоночником». Если вы положите руку на спинной хребет, то легко их почувствуете. Соседние позвонки связаны суставами, выдающимися вверх и вниз от каждой дуги. Они предохранены оболочкой, заполненной синовиальной (суставной) жидкостью.

Все выступы позвоночных дуг оплетены мощными гибкими связками. Такие связки соединяют воедино позвонки и межпозвонковые диски от основания черепа и до крестца. Эти связки позволяют нам поддерживать тело в вертикальном положении. Через крестцово-подвздошную область проходит другая система чрезвычайно мощных связок. Именно на них приходится основная тяжесть человеческого тела. Они связывают суставы между бедром и основанием позвоночника.

Сложная система мускулов руководит движением позвоночного столба. Мышцы прикрепляются к позвоночнику с помощью сухожилий. Лишите скелетную систему мускулатуры – и она превратится в ворох неподвижных костей. Только мышцы позволяют человеку совершать движения.

Функции мышечной системы строго разделены.

Сильные мускулы спины и живота управляют основными движениями тела. Мышцы, прикрепленные к шейным позвонкам, занимаются движениями головы и шеи. Мускулы плеч и верхней части рук крепятся к шейным, грудным и верхним поясничным позвонкам. Мускулы бедра – к крестцу и копчику.

Движениями дыхательного аппарата управляют мышцы, присоединенные к верхней части позвоночника, мышцы диафрагмы, прикрепленные к поясничным позвонкам, и реберные мышцы. Последние крепятся к грудным и шейным позвонкам. Внутренние органы надежно защищают мускулы таза, прикрепленные к нижней части позвоночника.

Любые, даже на первый взгляд пустяковые нарушения повлекут за собой изменения в деятельности других органов, негативно скажутся на состоянии других частей тела. На нарушения работы позвоночника тут же отзывается весь организм. Наше счастье, что позвоночник способен выдерживать огромные нагрузки, что он деформируется только в исключительных обстоятельствах, что – даже искривленный – он все равно выполняет защитную функцию. Доктор Морис Фишбейн, продолжительное время руководивший Американской медицинской ассоциацией, писал: «К счастью для человечества, спина была до такой степени развита, что способна была противостоять стрессам и напряжениям лучше, чем любая иная часть тела. Некоторые считают, что спина слаба и уязвима. На самом же деле это самая сильная и развитая часть организма». И в наших силах сделать так, чтобы позвоночник служил нам верой и правдой до конца нашей жизни – то есть в течение 120 лет.

Позвоночник может стать короче

Поль Брэгг с отчаянием говорил, что наше поколение производит удручающее впечатление, потому что это поколение людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Мы выбираем вместо прогулок на свежем воздухе мыльные оперы, а вместо спорта – телевизионные трансляции соревнований. Мы все время перееедаем, все время что-то пьем или жуем, но, несмотря на это, остаемся голодными. Недостаток физических нагрузок делает нашу мускулатуру дряблой, а из-за неполноценного, неправильного питания истощаются ткани организма. Такой образ жизни губительно влияет и на позвоночник.

Позвоночный столб делается жестким и деформируется. Нарушается движение крови в тканях. Это, в свою очередь, приводит к разрушению

хрящей и межпозвоночных дисков. Многие люди к 60–70 годам становятся существенно ниже, сгибаются. Это происходит потому, что их позвоночный столб укорачивается, иными словами – «усыхает». И возраст тут ни при чем. Всею виной неправильное питание и отсутствие физических упражнений. Посмотрите, говорил Брэгг, не только старики, но даже дети ходят в наши дни сутулясь и едва волооча ноги. Уже у школьников наблюдается разрушение хрящей и межпозвоночных дисков. У многих позвоночник больше похож на деревянную палку, чем на гибкий живой ствол. Если в детстве позвоночник негибок, то к старости – если гибкость не развивать – он станет намного короче. А все это приводит к разным болезням. И боли в спине – это самое малое зло, которое только возможно. Обычный человек – будь то студент или президент, домашняя хозяйка или кинозвезда – не использует возможности позвоночника. Ходьба, повороты, наклоны, верховая езда, поднятие и переноска тяжестей в течение многих лет – все эти нагрузки позвоночник способен вынести без особенного напряжения.

Только незначительное меньшинство людей каждый день дает своему позвоночнику достаточное растяжение. Это те, кто занимается оздоровительной гимнастикой, играет в подвижные игры, проводит много времени на природе. У остальных позвоночник «усыхает». Кроме того, каждый день в результате старения организм утрачивает способность восстанавливать ткани, кости, кровь. Безусловно, ничто не может предотвратить процесс старения, но большинство людей форсируют его темпы.

У животных постоянной тренировкой позвоночника служат естественные повседневные движения. Если понаблюдать, к примеру, за кошкой или собакой, мы заметим, что они постоянно «работают» со своим позвоночником. Кошка растягивает позвонки, выгибая спину. Собака прижимается грудью к земле и вытягивает передние лапы или извивается всем телом и крутит головой. Вот почему животные энергичны до самой старости. Средняя продолжительность жизни собаки примерно 10 лет, а заметных признаков дряхлости до 8–9 лет не появляется.

Люди не были запрограммированы на то, чтобы в 40 лет у них возникали самоочевидные признаки старения, а в 50 жизнь начинала бы идти к закату. Человеческий организм до 70–80 лет совершенно приспособлен к активной деятельности. В этом возрасте встречаются здоровые, энергичные люди. Они обладают легкой походкой, ясными глазами и острым умом. К сожалению, это редкость. Но среди людей, ведущих активный образ жизни, гораздо

меньше больных. У тех, кто занимается физическими упражнениями, позвоночник и в старости остается сильным, подвижным и эластичным. «Если бы главным фактором состояния позвоночника было время, – писал Брэгг, – моя спина давно уже вышла бы из строя. Но этого не случилось! Мой позвоночник, напротив, сделался еще более эластичным и мощным, чем полвека назад. И все это потому, что я забочусь о своем позвоночнике, все делаю для того, чтобы обеспечить его здоровье и подвижность. Я ценю пищу, богатую витаминами и минеральными веществами, полезную костям и хрящам. Запомните, впишите в свою память огненными буквами: здоровье, сила, энергичность человека зависят не от возраста, а от состояния его позвоночного столба. Если каждый день хотя бы понемножку тренировать позвоночник, то уже через некоторое время исчезнут признаки преждевременного старения. Говорю вам чистую правду. Упражнения для позвоночника до такой степени просты, что мне даже странно, почему такую прекрасную возможность сохранения молодости почти не используют».

Недаром Бернар Макфаден, отец физкультуры, полагал, что любой человек может сбросить 30 лет, усиливая и растягивая позвоночник. Поль Брэгг полностью с ним солидарен. Да, можно предотвратить старение организма, если правильно питаться и заниматься упражнениями для позвоночника. Чем подвижнее и гибче позвоночник, тем моложе и человек.

Брэгг предлагал очень простой тест. Он советовал замерить длину своего позвоночника утром, после сна, и вечером, перед сном. Утром позвоночник длиннее, чем вечером. Почему? Что заставляет позвоночный столб укорачиваться к вечеру? Нагрузка, неправильное положение тела. К вечеру позвоночник оседает, сжимается, уменьшается расстояние между позвоночными дисками, «съедаются» хрящи, а если человек еще и обладает избыточным весом, то степень укорачивания позвоночника возрастает: на диски давит непомерный груз массы тела. Если в юности это как-то компенсируется общей подвижностью, то к зрелости человек привыкает вести сидячий образ жизни. И позвоночник не получает никаких компенсирующих упражнений. Если позвоночник не тренировать, то он скоро выйдет из строя. Попробуйте подержать руку в одном и том же положении на протяжении часа. Вы почувствуете и усталость, и боль, и онемение. А позвоночник мы держим именно в таком однообразном положении.

«Если не упражнять позвоночник, – писал Брэгг, – межпозвонковые диски станут сплющиваться, а хрящи – истираться. Двигайтесь – и вы будете молоды! Но позвоночник может утратить свои амортизационные свойства и вследствие потери извести. Трущиеся друг о друга позвонки станут защемлять отходящие от спинного мозга нервы. Все это явится не только причиной сильных мучительных болей, но в конце концов приведет к развитию всевозможных заболеваний.

Однако хрящи обязательно восстановятся, если стимулировать их упражнениями, разработанными для растяжения позвоночного столба! Вернуть хрящам мощь и силу и укрепить позвоночник можно в любом возрасте, даже в старости. Запомните это».

Проблема смещенного диска

У многих людей с годами перестают срабатывать природные амортизаторы – межпозвонковые диски. Они состоят из желатинозного ядра – особого студенистого вещества, помещенного в надежную оболочку, так называемое фиброзное кольцо. Сверху и снизу межпозвонковый диск покрыт хрящевыми пластинами. Это предохраняет его от контакта с костью, а следовательно, и от повреждений. Именно межпозвонковые диски сообщают позвоночнику гибкость и упругость. Если хрящи в диске подверглись истончению, стерлись, то очень легко повредить позвоночник.

Известно, что при изгибании позвоночника диски сразу же сжимаются в сторону наклона. Они выдавливают ядро в противоположном направлении, где давление меньше. Когда мы выпрямляемся, ядро принимает обычную форму. Но так бывает, если позвоночник здоровый. А если с хрящами проблема и позвоночник ослаблен, подвержен перенапряжению или резким ударам, может произойти повреждение диска. Ядро неожиданно выходит через фиброзное кольцо, прорывает внешнюю оболочку и входит в позвоночный канал. Так образуется грыжа межпозвонкового диска. Тогда на спинной мозг оказывается сильное давление, и позвонки, утратившие естественную опору, могут защемить нерв, выходящий из спинного мозга. Все это сопровождается сильными болями.

До недавнего времени считалось, что единственный способ лечения таких смещений – хирургический. И если у вас произошло смещение диска, сначала вам попробуют провести сеанс массажа, а если после массажа диск на место не встанет, предложат провести операцию. Врачи разработали специальные методики для замены стертых дисков. Это очень тяжелая и

опасная операция, ведь ее производят на позвоночном столбе, содержащем спинной мозг. Любое неосторожное действие врача, и больной вместо помощи получает полную инвалидность.

Брэгг считал, что гораздо проще не допустить смещения диска, чем потом его лечить. Если выполнять очень простые и необременительные физические упражнения, то этот тяжелый недуг можно гарантированно предотвратить. Когда мы растягиваем позвоночник, увеличиваем расстояние между позвонками, мы восстанавливаем упругость дисков. Такие ежедневные занятия не позволяют позвоночнику укорачиваться, а хрящам истираться. Следовательно, смещения дисков не произойдет. А нет смещения дисков – нет боли.

Через позвоночник проходит большое число нервов. Они выходят из позвоночника через отверстия позвонковых дуг. В «осевшем», сократившемся позвоночнике расстояния между позвонками меньше, чем необходимо, поэтому нервы на выходе сдавливаются. А сдавливание нервов вызывает боли: головные, желудочные, кишечные, почечные – в зависимости от того, какой нерв защемлен. Позвоночная нервная система влияет на все части тела без исключения. Так что, если вас преследуют какие-то постоянные боли, это может быть следствием плохого состояния позвоночного столба. При хроническом смещении позвонков предупреждающая боль возникает не в самом позвонке. Боль появляется в том органе, который контролируется защемленным спинным нервом. «Оседание» позвоночника – долговременный процесс, который нередко начинается еще в подростковом возрасте. Разрушение хрящей и ослабление мускулов и связок протекает медленно, незаметно. Несмотря на наше жестокое обращение с позвоночником, организм терпеливо восполняет и восстанавливает его силы и здоровье. Но так не может продолжаться вечно. В конце концов «терпение» позвоночника истощается. Тогда-то и появляется нестерпимая боль, которая заставляет человека срочно бежать к врачу. Как правило, врач этот – хирург, а диагноз, который он ставит, – смещение позвоночного диска. И лечение, которое он назначит, тоже можно предугадать: операция.

Так что не лучше ли не допустить такого исхода? Ведь физические нагрузки и правильно подобранные упражнения могут творить чудеса. А уж если смещение все-таки произошло, то нужно сначала обратиться к хорошему мануальному терапевту, который вправит диск, а потом

заниматься по системе Брэгга и укреплять мышцы, поддерживающие позвоночный столб.

Что такое хорошая осанка

На то, каково состояние позвоночника, указывает осанка человека. Наблюдать за своей осанкой необходимо постоянно. И не имеет значения, стоите вы или идете, сидите или лежите. Большинство людей привыкло сутулиться. Если вы относитесь к этому большинству, то нормальная осанка представляется вам страшно неудобной. Это происходит потому, что ваши мышцы и связки привыкли к неправильному положению, они ослаблены и не могут поддерживать позвоночник.

Можно легко проверить, какое положение позвоночника для вас привычно. Для этого снимите одежду, встаньте перед зеркалом и окиньте себя критическим взглядом со всех сторон. Используйте для этой цели второе небольшое зеркало. Не обманывайте себя. Лучше признайте горькую правду. Вы тянете голову вперед? Сутулитесь? Одно плечо выше другого? Плечи опущены? Одно бедро короче другого? У вас большой живот? Искривлен позвоночник?

Отметьте все дефекты. Внесите их в карточку и поставьте число. Это пригодится вам в дальнейшем. Когда вы приступите к выполнению программы по оздоровлению позвоночника, каждый день осматривайте свою фигуру и отмечайте в карточке позитивные сдвиги. Добросовестное соблюдение инструкций довольно скоро приведет к положительным результатам: улучшится внешний вид, вернется здоровье.

Но сначала попробуйте понять, как должна выглядеть правильная осанка. Брэгг советовал это сделать очень простым способом.

Проведите воображаемые горизонтальные линии так, чтобы соединить уши и суставы плеч, бедер, коленей и лодыжек. Провели? А теперь пересеките эти линии жирной вертикальной прямой. Ваша нормальная осанка будет соответствовать вертикали. Эта вертикальная линия как бы проходит через центральную нервную вершину черепа и пересекает горизонтальные линии. При этом ваш подбородок находится под прямым углом к телу, плечи – прямые, грудная клетка немного поднята вверх, а живот подтянут, но без всякой натуги. В таком положении спина следует своим естественным изгибам, а все тело поддерживается суставами бедер и ног. Представьте, что какой-то гигант схватил вас за волосы и тянет вверх, едва не отрывая от

земли. Подчинитесь ему, не сопротивляйтесь. Такое положение и будет для вас правильной осанкой. Выпрямитесь немедленно!

Для большинства людей с плохой осанкой очень трудны первые шаги. Правильная осанка вызывает у них чувство неудобства, а иногда и болезненные ощущения. Но по мере занятий неприятное ощущение сменяется чувством комфорта.

Важнейшее упражнение для хорошей осанки

Начинать работу с позвоночником нужно именно с упражнения на осанку.

Исходное положение – стоя спиной к стене. Ноги немного расставьте, руки опустите. Проследите, чтобы затылок, плечи, икры и пятки прикасались к стене. В дальнейшем старайтесь прислониться к стене так, чтобы расстояние между стеной и поясницей было не более толщины пальца. Подберите живот. Шею немного вытяните вверх. Поднимите плечи. (Упражнение может быть выполнено только в том случае, если колени будут чуть согнуты; плечи лучше не поднимать, а распрямить, так как поднятые плечи нарушают осанку.)

Постарайтесь понять, какие ощущения возникли в вашем теле. Особое внимание обратите на мускулы спины и живота. Запомните правильные ощущения. Только что вы включили природный механизм регуляции состояния позвоночника. Вы сделали шаг к продлению своей жизни.

Чем чаще вы станете выполнять это упражнение, тем лучше. Как только сможете удержать такое положение тела у стены в течение минуты, не испытывая дискомфорта, попытайтесь сохранять ту же осанку при ходьбе.

Рекомендуется не переходить сразу к ходьбе. Сначала сделайте шаг вперед от стены и постоит в этом положении, привыкнув к нему и помня о мышечных ощущениях, которые были во время стойки у стены. Запомнив это положение, можно начинать ходить сначала по нескольким шагам, увеличивая их количество с каждым днем. Не забывайте, что во время стояния у стены ваши ноги были чуть согнуты, поэтому и ходьба осуществляется с чуть согнутым коленным суставом, как это ни кажется парадоксальным.

Упражнение для выработки правильной осанки при ходьбе

При ходьбе наш позвоночник постоянно получает массу толчков и ударов. Если у вас сильный, растянутый позвоночник и вы ходите прямо, то удары

при ходьбе поглощаются хрящевыми пластинками и дисками. Только тогда диски и пластины, выполняя роль пружины, защищают от повреждения спинной и головной мозг. Кроме того, роль амортизаторов играют коленный и голеностопный суставы. Ноги при ходьбе должны пружинить. Если вы ходите на «жестких ногах», то сотрясения позвоночного столба увеличатся. Вот одна из причин, почему при ходьбе возникают боли, на которые многие жалуются. Этой беды можно избежать, если взять под контроль ноги и позвоночник. Походка у вас должна быть легкой, пружинящей, а позвоночник – сильным и эластичным.

Тут очень важно обратить внимание на то, чтобы ваши ноги были правильно обуты. Если на ногах неудобная обувь, то вы все равно будете ставить ногу жестко. А это ведет к сотрясениям позвоночника. Так что лучше всего выбирать обувь с пружинящей подметкой вроде кроссовок. Она заметно ослабляет удары при ходьбе.

Ходьба, считал Брэгг, – идеальное упражнение, она омолаживает весь организм. Он советовал представить себе, что ноги начинаются в середине торса. Они заставляют двигаться мышцы спины, живота, бедер. Руки свободно двигаются от самого плеча. Голова поднята высоко и гордо. Чтобы принять правильное положение, представляйте, что вас тянут за макушку вверх, нос при этом никуда не задирается, а шея не откидывается назад.

Как правильно сидеть

Не менее важно научиться не только стоять и ходить по Брэггу, но и правильно сидеть. В большинстве случаев люди портят осанку еще в детстве. И портят они ее именно тем, что сидят совершенно неправильно.

Обопритесь основанием позвоночника на заднюю часть жесткого и прямого сиденья. Спина плотно примыкает к спинке стула. Важно, чтобы форма спинки соответствовала кривой позвоночника. Не расслабляйте живот. Живот должен быть плоским и упругим. Плечи расправлены. Голова высоко поднята. Иными словами, сидите прямо.

Проверьте, чтобы сиденье стула не было длиннее бедра. В противном случае край стула начнет давить на артерии под коленями. Высота сиденья должна отвечать расстоянию от бедра до пола. Хирург-ортопед Генри Л. Фефер, профессор из Школы медицины университета Джорджа Вашингтона, отметил однажды, что наибольшее напряжение межпозвоночные диски получают, когда человек сидит на чересчур мягком стуле. «Давление на диск у человека в положении сидя вдвое больше, чем в положении стоя, –

утверждает он, – и это давление может повредить диски, если нет хорошей поддерживающей мускулатуры».

Если у вас сидячая работа, то выбирайте такое сиденье, которое не портит, а помогает сохранить правильную осанку. Еще немаловажно периодически подниматься со стула (правильно!) и выполнять упражнения, растягивающие позвоночник.

Не кладите ногу на ногу! Эта поза небезопасна. Она порождает боль в нижней части позвоночника и может привести к заболеваниям половых органов. Не плюхайтесь на стул со всего маха. Всякий раз, когда вы это делаете, позвонкам причиняется огромный вред: от резкого удара стираются хрящевые пластинки и диски. Поэтому научитесь садиться на стул осторожно. Опускайте тело легко и мягко. Голова при этом направлена вперед и вверх. Шея расслаблена. Позвоночник вытянут. Вес тела приходится только на ступни, лодыжки и бедра. (Садиться нужно не ягодицами, а головой, то есть, садясь на стул, тянем голову вверх, тогда не возникает ситуации резкой посадки. Вы волей-неволей, уделяя внимание тому, что голову надо тянуть вверх, перестаете «плюхаться».)

Весьма важно уметь и правильно вставать со стула. Это совершенствует осанку и упражняет мускулы и связки. Поднимаясь, выталкивайте тело вверх, не поддерживая себя руками. Представьте, что вы всплываете, как пробка, на поверхность водоема. Позвоночник сам будет удерживать голову и торс прямо. (Вспомните, о чем говорилось раньше. И начинайте подниматься макушкой. Тогда во время этого движения вы не только правильно и красиво будете вставать со стула, но и одновременно начнете лечить свой позвоночник правильным положением.)

Сначала правильно сидеть будет чрезвычайно трудно. Ведь столько лет вы сидели неправильно! Но рано или поздно вы обязательно почувствуете удовольствие: ваше тело находится в естественном положении, мускулы расслаблены и отдыхают. А это очень приятно.

Как сохранять правильную осанку во сне

Нельзя забывать и о правильном положении тела во время сна. Это важнейшее условие для восстановления сил и энергии. Треть нашей жизни мы проводим в постели. Если ваш матрас скверного качества, это грозит позвоночнику немалыми неприятностями. Мягкий, прогибающийся матрас не дает полноценной опоры самой тяжелой части тела – тазу. Такой дефект постели искривляет позвоночник в ту сторону, на которой человек спит.

Твердый матрас вынуждает позвоночник выгибаться в противоположную сторону. Сон на спине или на животе тоже вреден для позвоночного столба. Он его деформирует.

Лучше всего подойдет жесткий, плоский, но довольно эластичный матрас. Такой матрас позволяет костям плеч и таза выработать свой собственный естественный прогиб. Поместите широкую ровную доску между матрасом и пружинами кровати – и вы получите желаемый тип постели. Известный ортопед доктор Ф. Левин в своей книге «Спина и ее заболевания» советует использовать матрас, набитый ватой, волосом или губчатой резиной.

Немаловажно и то, на какой подушке вы спите. Небольшая и довольно мягкая подушка для головы и шеи дает возможность удерживать верхнюю часть позвоночника в идеально прямом положении, чтобы мускулы смогли полностью расслабиться во время сна.

Спите так, чтобы одна часть тела не давила на другую, так как это будет мешать циркуляции крови. Обратите внимание на мышцы лица. Они могут непроизвольно напрягаться, а это, в свою очередь, приведет к напряжению шейных позвонков. Чтобы расслабить лицевые мускулы, вспомните что-нибудь приятное. Пусть воспоминания заставят вас улыбнуться.

Правила выполнения упражнений для позвоночника

Позвоночник реагирует на наше к нему внимание очень быстро. Гораздо быстрее, чем все прочие части тела. Длительное время изучая позвоночник, Брэгг выяснил, какие упражнения наиболее для него полезны. Он сформулировал несколько правил. Запомните их, приступая к выполнению оздоровительных упражнений:

- разрабатывая закостеневшие суставы, не применяйте чрезмерных усилий;
- соизмеряйте нагрузки со своими физическими возможностями;
- не пытайтесь выполнять упражнения с максимальной амплитудой движений.

«Я долгие годы анализировал действие этих упражнений на состояние позвоночника, – писал Брэгг. – Мне пришлось наблюдать сотни людей. Теперь их, идущих по проторенной мной дороге, тысячи. Все они добились поразительных успехов. Добьетесь успеха и вы. Благотворные результаты появляются уже после нескольких недель, а иногда и дней систематических занятий».

Что дают упражнения для позвоночника

Система упражнений для позвоночника по Брэггу прекрасно продумана и составлена так, чтобы принести наибольшую пользу для всех органов. Ведь от состояния позвоночника зависит самочувствие человека. Кроме того, эти упражнения выстроены по восходящей, то есть от более простых к более сложным. Если вы научитесь их выполнять последовательно и не спеша, то скоро ваши мышцы и ваши нервы окрепнут. Сильные мышцы смогут поддерживать позвоночник в растянутом состоянии. Сложится правильная осанка. В организме откорректируются процессы циркуляции крови и передачи нервной энергии. Самочувствие сразу же улучшится, когда снизится давление на управляющие нервы. У вас окрепнут все внутренние органы, дыхание станет более глубоким, а клетки будут получать больше кислорода – бесценной «невидимой пищи». Но на то, чтобы появились первые результаты, нужно время.

Не ждите чуда. За один день нельзя исправить то, что вы портили годами. И не прекращайте выполнять упражнения, даже когда почувствуете, что стали себя чувствовать гораздо лучше. Если вы уж взялись за собственный позвоночник, то теперь ваша задача – постоянно поддерживать его в рабочей форме. Брэгг гарантировал, что у занимающихся по его системе сразу же появляется желание двигаться, стремление к активной жизни. Это стремление будет выливаться не только в движения, но и в отношения с людьми. Расшевелив позвоночник, вы тем самым сможете «расшевелить» и даже полностью изменить свою жизнь.

Рассчитывайте свои силы

Брэгг предупреждал, что выполнение комплекса оздоровительных упражнений не отнимает много времени и не вызывает усталости, однако нужно учитывать индивидуальные особенности каждого человека. То, что не будет тяжелым и изнурительным для двадцатилетнего юноши, может оказаться изматывающим испытанием для пятидесятилетней женщины, не привыкшей к движению. И очень важно научиться рассчитать свою силу, ни в коем случае не переутомляться. Особенно внимательным следует быть в первую неделю занятий: упражнения нужно делать довольно медленно, внимательно прислушиваясь к своему телу. Если появится боль или усталость, отдохните. Пройдет совсем немного времени, и вы почувствуете, как крепнут мышцы и повышается работоспособность.

Кроме того, нужно помнить еще и такую особенность укрепления мышц: после первых упражнений может возникнуть боль в мышцах, но это не должно вас остановить. Это «правильная боль», она показывает, что мышцы стали расти. Не прерывайте занятий. Буквально через пару дней боль исчезнет. Мышцы станут сильнее, а вы – выносливее. Оценив результаты своих тренировок, вы испытаете удовлетворение.

Пять основных упражнений для позвоночника

Эти упражнения имеют внешнее сходство, тем не менее они сильно отличаются друг от друга по характеру действия. Необходимо выполнить все пять упражнений. Выполнять их можно одно за другим либо с отдыхом после любого упражнения.

Упражнение 1

Это упражнение превосходно воздействует на нервы головы, глазных мышц, желудка и кишечника. Следовательно, выполняя даже только это упражнение, вы предупредите головную боль, напряжение глаз, несварение желудка и плохое усвоение пищи.

...

Лягте на живот лицом вниз. (Опираясь на кисти рук и стопы, примите положение «упор лежа».) Теперь приподнимите таз. Спину выгните дугой. Обратите внимание: тело опирается только на ладони и пальцы ног. Таз поднят выше головы. Голова опущена. Ноги расставлены на ширину плеч. Колени и локти распрямлены.

Опустите таз почти до пола. Помните, что руки и ноги должны быть выпрямлены. Это придает особую напряженность позвоночнику. Поднимите голову и резко запрокиньте ее назад.

Упражнение выполняйте медленно. Опускайте таз как можно ниже, а потом поднимайте его как можно выше, выгнув вверх спину. Итак: опустите, поднимите, снова опустите. При выполнении упражнения происходит расслабление позвоночника. Так что, если вы делаете упражнение правильно, сразу же испытаете облегчение.

Это упражнение не рекомендуется выполнять людям, имеющим проблемы с поясничным и шейным отделами позвоночника, так как в этих отделах происходит переразгибание, что может вредно сказаться на самочувствии. Также не рекомендуется выполнять его людям с повышенным артериальным

давлением. Но если начинать выполнение с малой амплитуды движения, постепенно увеличивая ее, то можно добиться неплохого эффекта. Например, начинать движение не с максимального положения таза вверх, а с упора лежа, постепенно увеличивая раскачивающую тело амплитуду. Каждый должен начинать выполнять упражнение соответственно своему физическому здоровью. Людям, страдающим избыточным весом, также рекомендуется начинать выполнять упражнение очень аккуратно, чтобы не повредить лучезапястные суставы, на которые приходится основная нагрузка при удержании массы тела.

Упражнение 2

Это упражнение предназначено преимущественно для стимуляции нервов, идущих к печени и почкам. Если ваше заболевание почек или печени связано с расстройством нервной системы, вы обязательно получите облегчение. Апатичная печень и затвердевшие, одряхлевшие почки в результате регулярных занятий опять станут хорошо функционировать.

...

Исходное положение такое же, как и для упражнения № 1.

Лягте на живот лицом вниз. Из этой позиции поднимите таз и выгните спину. Тело опирается на ладони и пальцы ног. Руки и ноги выпрямлены. Поверните таз как можно сильнее влево и опустите левый бок как можно ниже. Затем поверните таз вправо и опустите правый бок. Руки и ноги не сгибайте. Движение выполняйте медленно. Думайте, как хорошо вы растягиваете позвоночник.

В этом упражнении происходит скрутка позвоночника по оси, что способствует растяжению и разминанию связочного аппарата позвоночника.

Сначала у вас может ничего не получиться, а упражнение покажется крайне утомительным. Так и должно быть. Выполняйте его понемногу. Ни в коем случае не перенапрягайтесь. Через какое-то время вы заметите, что движения даются вам гораздо легче. И не потому, что укрепляются мышцы, а потому, что укрепляется нервная система. Имейте в виду, это упражнение так и останется для вас достаточно трудным, требующим напряжения сил.

Упражнение 3

В этом упражнении позвоночный столб совершенно расслаблен. Идет воздействие на каждый нервный центр. Улучшается состояние тазовой

области. Усиливаются мышцы, наиболее значимые для поддержания позвоночника в вытянутом состоянии. Стимулируется рост межпозвонковых хрящей.

...

Сядьте на пол, обопритесь на расставленные прямые руки, расположенные чуть сзади тела, ноги согнуты.

Поднимите таз. Тело опирается на расставленные согнутые ноги и прямые руки. Упражнение выполняется в быстром темпе. Подняли тело до горизонтального положения позвоночника, опустили в исходное положение. При опускании тела будьте внимательны: оно должно опускаться на пол плавно, без ударов, иначе вы можете получить травму крестцового и копчикового отделов.

Повторите такое движение несколько раз.

Упражнение 4

Это упражнение особенно благотворно воздействует на желудок. Кроме того, оно полезно для позвоночника в целом, поскольку растягивает его, а значит – приводит весь организм к сбалансированному состоянию.

...

Лягте на спину, ноги вытянуты, руки в стороны. Теперь согните колени, подтяните их к груди и обхватите руками. Не опуская рук, оттолкните колени и бедра от груди. Одновременно поднимите голову и попробуйте дотронуться подбородком до коленей. Удерживайте тело в этом положении в течение пяти секунд. Это упражнение не рекомендуется выполнять тем, у кого проблемы с поясничным отделом, особенно если есть грыжа позвоночника, поскольку существует опасность защемить нерв. Но если вы сначала будете просто осторожно подтягивать колени к груди, обхватывая руками ноги, и лежать в таком положении от нескольких секунд до нескольких минут, то вы сможете растянуть позвоночник, оздоровив его, и только после этого приступайте к выполнению упражнения в полном объеме.

Упражнение 5

Это одно из важнейших упражнений, удлиняющих позвоночник. Кроме того, оно стимулирует работу толстого кишечника.

...

Исходное положение такое же, как и для упражнения № 1.

Лягте на живот лицом вниз. Из этого положения выгните дугой спину. Высоко поднимите таз. Голова опущена. Опора на прямые руки и ноги. Старайтесь, чтобы расстояние между ладонями и ступнями не было слишком велико. В таком положении обойдите комнату.

При выполнении упражнения ноги слегка согните. Не рекомендуется выполнять упражнение гипертоникам, потому что голова находится в положении ниже туловища и кровь постоянно к ней приливает.

Периодичность занятий

Интенсивность выполнения упражнений и ваше личное расписание занятий строго индивидуальны. Вначале каждое упражнение не стоит делать более двух-трех раз. Через день можно довести количество повторов до пяти раз и больше.

Буквально через пару дней вы почувствуете первые перемены. Ваши мускулы нальются силой, а позвоночник станет более эластичным и сильным. Если вы физически неплохо развиты, то после нескольких занятий сможете без особых усилий выполнять каждое упражнение по 10 раз.

В самом начале упражнения надо выполнять ежедневно. После того как вы почувствуете улучшение, число занятий можно сократить до двух раз в неделю. Это необходимо для того, чтобы сохранить позвоночный столб гибким и расслабленным.

Брэгг замечал, что часть пациентов уже через неделю ощущала благоприятные изменения, а через 2–3 недели это улучшение становилось стабильным. Но так происходило не со всеми и не всегда. Исправление «ошибок прошлого» – процесс длительный и индивидуальный. Изменения в позвоночнике за один день откорректировать невозможно. Необходима ежедневная тренировка позвоночника – только так можно стимулировать рост хряща и сделать позвоночный столб растянутым и эластичным.

Дополнительные упражнения для растяжения позвоночника

Многие ортопеды предлагают другие упражнения для укрепления позвоночника и поддерживающих его мускулов. Брэгг рекомендовал обязательно ввести их в оздоровительную программу.

Упражнение 1 Растяжение шеи и укрепление верхней части спины ...

Встаньте в положение правильной осанки: подбородок приподнят, плечи развернуты, спина прямая, живот подтянут. Раздвиньте ноги на ширину ступни, расслабьте мускулы. Сомкните руки за головой, наклоните голову вперед. Теперь попробуйте вернуть ее в исходное положение, оказывая сопротивление руками. Время выполнения – 6 секунд. Чтобы уложиться в это время, делая упражнение, размеренно считайте: «Одна-тысяча-один, одна-тысяча-два... одна-тысяча-шесть».

Повторите упражнение. Голову сначала удерживайте прямо. Затем запрокиньте ее как можно дальше назад. Не забывайте максимально растягивать шею.

Упражнение 2 Укрепление и растяжение спины

Если вы часто ощущаете усталость в спине, то это упражнение именно для вас.

...

Встаньте прямо, ноги на ширине ступни. Поднимитесь на носки и вытяните руки вверх. Затем хорошенько расслабьтесь. Нагнитесь, положите ладони на ноги позади колен, втяните живот. Внимание: попытайтесь напрочь спину, сопротивляясь руками этому движению. Удерживайте данное положение в течение шести секунд. Не забывайте считать: «Одна-тысяча-один... одна-тысяча-шесть». Расслабьтесь... напрягитесь... расслабьтесь.

Упражнение 3 Вытягивание ног для укрепления спины ...

Обопритесь руками о край стола. Локти слегка согните, чтобы туловище оказалось параллельно поверхности стола. Спина и ноги прямые. Поднимите одну ногу как можно выше и держите так шесть секунд. Потом медленно опустите. Повторите то же движение другой ногой. Делайте упражнение, поочередно меняя ноги. Начали! Левая нога вверх, правая нога вверх, левая, правая, левая... правая... И так до первых признаков утомления.

Упражнение 4 Вращение головой для укрепления верхней части спины ...

Встаньте прямо. Постарайтесь хорошо расслабиться. Опустите подбородок на грудь. Начните вращение головой. Медленно поворачиваете голову: левое ухо касается левого плеча, затем затылок касается спины, правое ухо – правого плеча, подбородок – груди. Постепенно идем по кругу. Делайте это упражнение медленно. Хорошо растягивайте шейные мускулы и позвонки.

Вращение головой выполняется 20 раз в одну сторону и столько же – в другую.

Упражнение хорошо помогает при спазмах мышц шеи и рекомендуется для растяжения шейных позвонков.

Упражнение 5 Укрепление всего позвоночника ...

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Начните повороты всем корпусом то в одну, то в другую сторону. Постарайтесь заглянуть через плечо как можно дальше.

Упражнение 6 Развитие гибкости позвоночника ...

Встаньте прямо, ноги вместе. Прямые руки подняты над головой. Сделайте наклон вперед. Попробуйте пальцами рук коснуться пальцев ног. Внимание: ноги сгибать нельзя. Вернитесь в исходное положение. Руки не опускать! Отклонитесь как можно дальше назад. Руки и голова идут назад вместе с корпусом. Вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение 10 раз.

Упражнение 7 Вращение позвоночника ...

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки разведены в стороны. Поверните корпус как можно дальше вправо. Смотрите по направлению движения. Вернитесь в исходное положение. Поверните туловище как можно дальше влево. Постарайтесь увидеть за спиной тот же предмет, что и при повороте вправо.

Повторите упражнение вправо и влево по 30 раз.

Упражнение 8 Развитие выносливости нижней части позвоночника ...

Лягте на спину, руки в стороны, ноги прямые. Приподнимите слегка ноги, чтобы угол между ними и полом не был больше 30 градусов. Попробуйте удерживать ноги на протяжении 60 секунд. Не забывайте считать: «Одна-тысяча-один, одна-тысяча-два... одна-тысяча-шестьдесят». Каждый раз прибавляйте по 1–2 секунды. Сколько времени вы сможете удерживать ноги? Чем ближе к полу вы будете держать ноги, тем эффект от выполнения упражнения будет выше. Кроме нижней части спины в этом упражнении задействованы мышцы живота, что способствует их лучшей тренированности и решению проблем с кишечником.

Это упражнение – хороший тест на выносливость.

Упражнение 9 Укрепление нижней части позвоночника ...

Лягте на спину, руки в стороны на уровне плеч, ноги вместе. Поднимите вертикально вверх прямую правую ногу. Вытяните носок. Опустите ногу на пол с левой стороны. Постарайтесь пальцами ноги коснуться пола за пальцами левой руки. Верните ногу в вертикальное положение и положите ее на пол. Повторите такое же движение левой ногой. В этом случае коснитесь ею пола за пальцами правой руки.

Повторите упражнение по 20 раз каждой ногой.

Упражнение 10 Укрепление всего позвоночника ...

Лягте на правый бок. Ноги прямые. Колени не сгибайте. Руки лежат свободно. Выпрямите левую ногу и поднимите ее вверх. Медленно верните ногу в исходное положение. Согните левую ногу, прижмите колено к груди. Попытайтесь прикоснуться к колену подбородком. Вернитесь в исходное положение.

При выполнении этого упражнения необходимо следить за правильным положением туловища. Оно должно быть вытянуто в струнку, но не напряжено. Излишний изгиб в шейном и поясничном отделах, если он существует, желательно убрать, то есть лечь в основную стойку. Руку одну лучше положить под голову и лечь на нее, как на подушку, а второй для устойчивости упереться ладонью в пол.

Выполните это упражнение 10 раз сначала на правом боку, затем на левом.

Упражнение 11 Растяжение позвоночника ...

Для этого упражнения нужна перекладина или турник. Вместо перекладины можно использовать верхний край двери. Повисните на перекладине, не касаясь ногами пола. Как следует расслабьтесь. Не забывайте: это упражнение не для рук, а для спины, так что – внимание на спину. Расслабьте мышцы спины. Максимально растяните позвоночник. Висите столько, сколько можете.

Упражнение 12 Укрепление верхней части позвоночника ...

Встаньте прямо, ноги вместе или слегка расставлены. Приподнимите плечи как можно выше и плавно отводите их назад, а затем вперед. Постарайтесь

отводить плечи как можно дальше. Повторите упражнение 15 раз. Сделайте паузу. Повторите упражнение 15 раз в обратном порядке.

Ежедневно увеличивайте продолжительность занятия.

Максимальное количество движений – до 30 в каждую сторону.

Упражнения для пробуждения мышц и внутренних органов

Упражнение 1 Для печени и желчного пузыря

Правильная исходная (основная) позиция – встать прямо, ступни выравнены, лодыжки твердые, икры напряжены, колени выгнуты назад, бедра твердые, ягодицы твердые (особенно важно), спина прямая.

Вторая позиция. Медленный вдох. Теперь массируйте живот книзу под грудной клеткой, в области, где расположены печень и желчный пузырь. Задержите дыхание и, считая до десяти, массируйте живот книзу.

Упражнение 2 Для вибрации печени и желчного пузыря

Вдохните медленно и задержите дыхание, считая до 10. При задержке дыхания энергично шлепайте открытыми ладонями по всей области живота от грудной клетки до пупка. При выполнении этого упражнения нужно намочить руки холодной водой.

Упражнение 3 Для почек и в качестве дыхательного упражнения

Займите основную позицию, вдохните медленно и задержите дыхание, считая до десяти. Теперь положите руки на область почек (на спине ниже грудной клетки) и, задержав дыхание, давите руками на каждую почку, прогибаясь одновременно назад как только возможно.

Упражнение 4 Вибрация почек

Займите основную позицию, медленно вдохните и задержите дыхание, считая до 10. Теперь вместо давления на почки энергично шлепайте по ним. Намочите руки холодной водой, чтобы обеспечить хорошую стимуляцию и циркуляцию почкам.

Упражнение 5 Вибрация спины

Займите основную стойку, медленно вдохните и задержите дыхание, считая до 10. Задержав дыхание, расставьте руки горизонтально в стороны и поворачивайте корпус слева направо и справа налево. При этом важно

держат голову и бедра неподвижно, только корпус от пояса поворачивается из стороны в сторону. Считая в уме до 10, вы должны сделать по 5 поворотов вправо и влево.

Важно для всех дыхательных упражнений. Когда вы выдыхаете воздух из легких, делайте это с силой и энергично. Выдыхайте воздух через рот, а вдыхайте через нос.

Упражнение 6 Для спины

Сядьте на пол, поднимите руки над головой и медленно вдохните. Не сгибая колен, наклонитесь вперед и зацепитесь пальцами за носки, одновременно пытаясь коснуться лбом колен и делая при этом выдох.

Упражнение хорошо расслабляет спину и позволяет потоку нервной энергии протекать через тело.

Упражнение 7 Для брюшной полости

Лягте на спину, поднимите левую ногу, отметьте положение носка и вдохните. Опуская левую ногу на 30 см от пола, поднимите правую ногу на отмеченное положение. Выдыхайте воздух из легких через рот, когда левая нога идет вниз, и вдыхайте, когда правая нога идет вверх. Делайте первое время по 10 повторений каждой ногой. Увеличивая ежедневно число повторений по мере возрастания вашей силы, доведите его как минимум до 15.

Важное замечание. Брэгг считал, что это упражнение наиболее важно для организма. Это прекрасное вибрационное упражнение для брюшной полости. Оно действительно дает основательную встряску. Брэгг был убежден, что все внутренние органы брюшной полости ежедневно нуждаются в такой встряске. Упражнение дает встряску печени, желчному пузырю, селезенке, желудку, всем жизненным органам брюшной полости. Нижние брюшные мышцы, которыми так пренебрегают, получают реальную нагрузку.

Упражнение 8 Для живота, спины, рук и плеч

Лягте на спину, руки закиньте за голову. Вдохните через нос. Обхватите ноги руками ниже колен и, выдыхая, всей силой рук и плеч прижмите колени вниз к груди. Вернитесь в исходное положение, но не касайтесь пятками пола. Начинайте с 5 повторений и по мере возрастания вашей силы увеличивайте ежедневно число повторений, доведя его до 15.

Упражнение 9 Для ног и живота

Лягте на спину, поднимите пятки на несколько сантиметров над полом, вдохните через нос. Раздвиньте ноги как можно шире, продолжая держать их на том же расстоянии от пола. Выдыхайте через рот, когда вы раздвигаете ноги, и вдыхайте через нос, когда соединяете их. Ноги нужно держать прямыми, колени не сгибать. Начинайте с 5 повторений и по мере возможности увеличивайте это число до 20 и более.

Упражнение 10 Для спины и солнечного сплетения

Лягте на пол лицом вниз, руки сцепите за спиной, вдохните. Теперь поднимите голову как можно выше вверх и запрокиньте ее как можно дальше назад. Одновременно давите заведенными за спину руками и ладонями вниз. Затем выдохните и возвратитесь в исходное положение.

Помните о позвоночнике весь день

Первые семь упражнений первого комплекса вы можете выполнять в любом месте и в любое удобное для вас время. Особенно это важно для тех, кто ведет преимущественно сидячий образ жизни. Им просто необходимо периодически подниматься со своего места и делать хотя бы одно из упражнений. И это не пустые слова. Потраченное время будет с лихвой возмещено повышением работоспособности.

Но самое главное: эти упражнения помогут вам сохранить здоровье!

Не пользуйтесь лифтом.

Поднимайтесь по лестницам пешком.

Не опирайтесь на перила.

Голову и грудную клетку держите высоко.

Не сутультесь.

Если вы занимаетесь физическим трудом, мускулы на одной стороне вашего позвоночника могут быть развиты сильнее, чем на другой. Вот почему вам нужно найти время для упражнений, исправляющих осанку.

Если вы заняты работой по дому, то упражнения вам тоже помогут. Вы будете справляться с работой намного быстрее и перестанете быстро утомляться.

И не забывайте: позвоночный столб может начать «садиться» даже в подростковом возрасте! Чем менее ваш ребенок склонен к подвижным играм,

тем больше шансов, что у него будет сколиоз. Поэтому – внимание на позвоночник! Комплекс оздоровительных упражнений рекомендуется выполнять не только взрослым, но и детям. Кстати, ниже приведены упражнения, разработанные специально для детей.

Два «звериных» упражнения

Артур А. Мишель, заведующий кафедрой ортопедической хирургии в Нью-Йоркском медицинском колледже, разработал целый ряд упражнений для позвоночника. Брэгг очень рекомендовал одно из них, которое он назвал «собачье потягивание», потому что оно напоминает движения потягивающейся собаки.

...

- Встаньте на колени. Раздвиньте слегка ноги. Бедра перпендикулярны полу. Наклонитесь вперед и начинайте перебирать руками впереди, пока не притронетесь к полу лбом. Тогда опустите грудь как можно ниже и считайте до 10. На счет «пять» поднимите грудь. Повторяйте упражнение в течение 3 минут.

Вы скоро заметите улучшение самочувствия, потому что упражнение хорошо растягивает позвоночник и разминает плечевые суставы.

Когда звери катаются по земле на спине, они тренируют свой позвоночный столб. Так считает еще один ортопед – доктор Ллойд Кингебери. Для нас с вами он модифицировал это упражнение следующим образом.

...

- Лягте на спину, колени согнуты, ноги раздвинуты. Руки свободно лежат на уровне плеч, локти согнуты, кисти параллельны голове. Прижмите поясницу к полу. Осторожно двигая бедрами, начинайте перемещать их до упора в одну сторону, а плечи и голову – в другую, как бы растягивая позвоночник. Оставайтесь в этом положении сколько сможете. Когда мышцы устанут, расслабьте тело.

Эти два упражнения дают облегчение при усталости и боли в спине.

Возраст и выполнение упражнений

Является ли возраст препятствием для выполнения физических упражнений? Ответ определенный: нет! Брэгг любил упоминать, что его хороший друг Рой Уайт в возрасте 107 лет ежедневно совершает прогулки на

расстояние 5—10 миль. Никто не должен считать себя слишком старым для выполнения физических упражнений.

Независимо от вашего возраста вы можете приступить к выполнению физических упражнений, чтобы повернуть свои биологические часы вспять. Вот некоторые из тех преимуществ, которые даст вам регулярное выполнение физических упражнений.

1. Упражнения улучшат циркуляцию крови, обогатят ваш организм кислородом. Вы почувствуете прилив энергии.

2. С выполнением упражнений придет освобождение от нервного напряжения, стрессов. Напряжение локализуется в наименее подвижных частях тела, прежде всего в спине, позвоночнике, шее. Упражнения растянут эти части тела, восстановят их юношескую гибкость. Вы почувствуете расслабление и облегчение.

3. Упражнения помогут преодолеть хроническую усталость, являющуюся следствием недостаточной циркуляции крови в головном мозгу. Они принесут обогащенную кислородом кровь в этот жизненно важный орган, что наполнит его жизненной силой, энергией.

4. Упражнения успокаивают нервы. Ничто не может успокоить нервы лучше, чем 30 минут энергичных занятий. Они способствуют крепкому ночному сну, который очень важен для сохранения спокойствия и безмятежности.

5. Упражнения помогают улучшить самоконтроль над эмоциями, укрепляют нервы и способствуют сохранению самообладания, которое может служить признаком здоровой нервной системы и здорового состояния ума.

Какие упражнения выбрать?

Брэгг считал, что необходимо полноценно развивать и поддерживать в активном состоянии все 640 мускулов нашего тела. Ведь если какая-то мышца постоянно не получает нагрузки, то в конце концов она просто атрофируется. Кроме упражнений для позвоночника, телу нужны и другие, развивающие мышцы рук или ног, пресса и т. д.

Одно из самых замечательных упражнений – это ходьба. Для этого занятия не требуется дополнительного оборудования и снаряжения, разве что кроссовки. Темп ходьбы, степень нагрузки можно подобрать индивидуально.

Ходить можно энергично, делая руками плавательные движения, можно выполнять ходьбу размеренно, прогуливаясь. И в первом, и во втором случае вы тренируете свое тело. Вы делаете равномерные глубокие вдохи, насыщаете свою кровь кислородом, стимулируете процессы очищения организма, напитываете его живительной энергией.

Другое замечательное упражнение, которое особо рекомендовал Брэгг, – плавание. Не менее полезным он считал теннис, бадминтон, даже работу по озеленению двора, потому что это тоже упражнение для мышц. Можно заниматься любым видом спорта, какой вам нравится. Все это очень полезно для тела. Но нельзя никогда забывать о позвоночнике, о том, что его необходимо поддерживать в эластичном состоянии, поэтому 20–30 минут в день он советовал отводить для дыхательных упражнений и упражнений на растягивание.

Обычно вполне достаточно комплекса для позвоночника, но иногда требуются специальные упражнения. Вот некоторые из них.

Для развития мускулатуры живота и спины

Лягте на спину и медленно поднимите обе ноги в вертикальное положение. Удерживайте их в этом положении в течение нескольких секунд, затем медленно опускайте, пока не почувствуете, что коснулись пятками пола. Не отдыхая, начните снова медленно поднимать ноги в вертикальное положение. Выполняйте это упражнение медленно, с каждым разом увеличивая число повторений, доведя до 30 раз.

Для развития мускулатуры живота

Лягте на спину, согните колени, руки заложите за голову. Не отталкиваясь руками, напрягите пресс и начните медленно садиться. Вернитесь в исходное положение. Упражнение выполняется медленно, количество повторений увеличивается с каждым занятием. Постепенно доведите его до 20 раз.

При варикозном расширении вен

Лягте на кровать (или на пол), упритесь ногами в стену так, чтобы ваши ягодицы находились практически у самой стены. Поглаживайте ладонями ноги от лодыжек вниз к основанию бедер. Такие массирующие движения хорошо разгоняют застоявшуюся кровь и улучшают кровообращение. Упражнение снимает боль в ногах и лодыжках, а также отеки при варикозном расширении вен. После массажа отдохните 20–30 минут с закрытыми глазами. Можно подремать.

Правильное дыхание

Брэгг считал, что физические упражнения невозможно правильно выполнять, если вы при этом неправильно дышите. Ведь при неправильном дыхании люди страдают от кислородного голодания. А при кислородном голодании возникают проблемы со здоровьем.

По мнению Брэгга, сердце и легкие особенно чувствительны к нервному истощению и нервному напряжению. Малейшее волнение приводит к учащению сердечного ритма и дыхания. Страх и печаль оказывают на сердце и легкие депрессивное воздействие, последствия которого могут быть весьма серьезными.

Сердце и легкие можно считать главными органами человеческого тела. От них зависит жизнь человека в большей мере, чем от других органов. Когда сердце перестает биться, смерть наступает через несколько минут. А сердце перестает биться, если прекращается подача к нему кислорода.

Кровь является потоком жизни, и ее надо содержать в чистоте. Эта функция возлагается на сердце и легкие. С каждым дыханием животворный кислород насыщает кровь, а углекислый газ выводится из нее. Вот почему так важно, чтобы мы дышали правильно.

Есть два способа дыхания – грудное и диафрагмальное.

Грудное дыхание является результатом движений реберной части туловища, особенно верхней части грудной клетки. Во время вдоха грудная клетка расширяется, а во время выдоха сжимается. Такая форма дыхания, особенно когда вдох и выдох делаются до предела, является прекрасным упражнением, развивающим грудную клетку и полезным во многих отношениях. Грудное дыхание естественно применяется человеком, когда он делает какое-то усилие. Оно может приобретать форму усиленного дыхания, подобно тому, как форсированная воздушная тяга обеспечивает повышение давления пара, вырабатываемого паровым котлом.

Диафрагмальное дыхание, которое иногда называют брюшным, по своему действию отличается от грудного дыхания. При вдохе живот раздувается, а при выдохе сокращается.

Нужно понимать, что воздух не поступает в брюшную полость при дыхании – это невозможно. Диафрагма представляет собой широкую мышцу, которая отделяет сердце и легкие от органов, находящихся в брюшной полости. Когда эта мышца сокращается, двигаясь вниз, происходит

всасывание воздуха в легкие, то есть вдох. Когда диафрагма поднимается, воздух вытесняется из легких, происходит выдох.

Попеременное поднятие и опускание диафрагмы вызывает соответствующее движение органов брюшной полости, что заставляет живот вздуваться и сокращаться. Это приводит к попеременному повышению и понижению давления в брюшной полости.

Диафрагмальное дыхание является правильным способом спокойного дыхания. Его можно назвать нормальным дыханием. Так естественно мы дышим в детском возрасте.

Кажется странным, что дыхание, которое мы выполняем от момента рождения до самой смерти, может быть неправильным. Однако достаточно понаблюдать за окружающими, чтобы убедиться в том, что мало кто из них постоянно применяет диафрагмальное дыхание.

Люди обычно дышат грудным способом. Это объясняется следующим. Когда мы достигаем юношеского возраста, то одежда, которую мы носим, и неправильные позы, которые мы принимаем при сидении, сдерживают движение диафрагмы, вынуждая более мощные мышцы грудной клетки помогать процессу дыхания. Постепенно вырабатывается привычка грудного дыхания. Эта привычка за многие годы настолько укореняется, что требуется много терпения и усилий, чтобы вернуться к правильному дыханию.

Брэгг считал, что нам пора вернуться к правильному диафрагмальному дыханию. Он приводил аргументы в пользу диафрагмального дыхания.

1. Происходит лучшее насыщение кислородом крови в результате того, что воздух попадает в нижнюю, более емкую часть легких.

2. Стимуляция циркуляции крови в брюшной полости, производимая повышением и понижением давления в ней, очень важна для правильной работы внутренних органов, расположенных в брюшной полости.

3. Стимуляция перистальтики кишечника способствует улучшению пищеварения, выведению токсинов из организма.

4. Диафрагмальное дыхание успокаивающе действует на нервы, особенно блуждающий нерв и солнечное сплетение, снимает парализующее нервное напряжение, столь часто наблюдаемое у людей со сверхчувствительными, расстроенными нервами.

Большинство людей имеют неглубокое дыхание. При вдохе кислород заполняет только верхнюю часть их легких, он не проникает вглубь, поэтому легкие испытывают кислородное голодание и не получают из внешнего мира достаточно живительной энергии. Только диафрагмальное дыхание позволяет полностью заполнить легкие. Оно увеличивает не только объем легких, но и количество получаемого с воздухом кислорода. А приток кислорода – это приток жизненной силы.

Как научиться диафрагмальному дыханию

Легче всего овладеть диафрагмальным дыханием в положении лежа. После нескольких недель постоянной тренировки можно продолжить регулярно выполнять диафрагмальное дыхание сидя и стоя. Но не забывайте сознательно контролировать диафрагмальное дыхание до тех пор, пока не достигнете автоматизма, то есть пока оно не станет привычкой.

Лягте ровно на спину, в кровати или на полу, расслабьтесь и затем медленно вдохните через нос. Сознательно не пробуйте двигать верхнюю часть грудной клетки или брюшную область. В момент вдоха поместите руки на нижние ребра, у солнечного сплетения. При вдохе нижние ребра расширяются. Ваши руки контролируют дыхание. Медленно сделайте длинный, глубокий вдох. Когда вы почувствуете, что ваши легкие заполнены до отказа воздухом (нижние ребра максимально расширены), можете медленно выдохнуть воздух, как будто медленно надуваете воздушный шарик.

После паузы сделайте долгий полный вдох, потом паузу в 10 секунд, затем повторите движение. Долгий медленный вдох – заполнение нижней части легких и расширение нижних ребер, затем выдох воздуха и снова пауза в течение 10 секунд. Затем повторите полный цикл. Особое внимание Брэгг обращал на качество вдоха и выдоха. Брэгг советовал как можно активнее выдыхать отработанный воздух из легких. И как можно полнее набирать новый, чистый воздух. Именно в глубоком дыхании он видел способ устранять токсины из организма и насыщать его живительным кислородом. Тело имеет огромную необходимость в притоке кислорода, легкие способны вместить гораздо больше чистого свежего воздуха с высоким содержанием кислорода, чем мы привыкли думать. Обычно наши вдохи составляют 2–3 литра воздуха. Но здоровые легкие должны получать по 5 литров воздуха и столько же отработанного воздуха выводить. Только так тело сможет очистить себя от ядов.

Диафрагмальное дыхание налаживает и отличное питание тканей кислородом, и полную очистку от продуктов распада. Сознательно контролируемое диафрагмальное дыхание помогает нормализовать работу сердца. Трепетание сердечной мышцы, сбои пульса и другие нарушения сердечной деятельности возникают, как правило, у людей с расшатанными нервами. Привычка к диафрагмальному дыханию является первым показателем здоровья, позволяет судить о том, нервный человек или нет.

Брэгг рекомендовал делать 15 дыхательных упражнений утром и вечером.

На опыте многих людей было доказано, что замедленное диафрагмальное дыхание продлевает жизнь. Эту простую истину Брэгг понял в Индии, когда встретился с индийским гуру Брезатарияном. В свои 130 лет этот человек выглядел на 70. Он имел острое зрение, лицо без морщин, отличался радостным, благожелательным расположением духа, ясностью ума и прекрасной памятью. Он практиковал длительное, медленное диафрагмальное дыхание и добился такого совершенства, что мог делать одно дыхание в минуту.

Сам Брэгг писал, что учился медленному диафрагмальному дыханию на протяжении 60 лет. Он практиковал такое дыхание до самой смерти. И состояние здоровья у Брэгга было превосходным.

Такое дыхание способно не только продлить, но и значительно улучшить жизнь. Оно помогает избежать тяжелых эмоционально-психических нарушений и пережить не самые лучшие моменты жизни. При малейших подозрениях, что вы поддались гневу, страху, отчаянию или другому разрушающему чувству, Брэгг советовал уединиться, сесть, закрыть глаза и начать дышать при помощи диафрагмы как можно медленнее. Он писал: «Делайте долгие, полные диафрагмальные вдохи. Определите, какое минимальное количество медленных дыханий вы можете сделать в минуту. Через несколько минут вы обнаружите, что ваш пульс замедлился, нервы успокоились. Вместо того чтобы пытаться решать свои проблемы в возбужденном состоянии, вы теперь спокойны. Длительным, замедленным диафрагмальным дыханием вы перенастроили себя от эмоциональности к логическому мышлению. Вы становитесь хозяином ситуации. Вы больше не смотрите субъективно на свои проблемы, а способны на широкий объективный взгляд на вещи».

Сам он никогда не терял самоконтроля. Он был полноправным хозяином своего тела и своей судьбы.

Глава 3

Очищение через голодание

То, что медицина признала необходимость постоянного очищения организма, Брэгг считал одним из величайших достижений современности. Именно использование голодания и рационального питания способно омолодить организм и восстановить его силы. Брэгг был убежден, что, голодая по-научному, человек может обрести неувядающую молодость.

Он неоднократно писал, что еженедельное 24-часовое полное голодание (всего 52 дня в году) и по крайней мере три 7—10-дневных голодания помогут избавиться суставы и мышцы от токсинов и шлаков. Под шлаками Брэгг подразумевал побочные продукты метаболизма (биологического процесса превращения пищи в живую материю, а этой материи, в свою очередь, – в энергию), которые несут с собой наши болезни и преждевременную старость.

Нельзя тренировать свои мышцы, правильно дышать, заботиться о состоянии позвоночника и ничего не делать для очищения своего тела от той грязи, которую оно постоянно получает с едой и водой. Если продукты распада не удалять, то организм отравится, появятся физические и психологические проблемы.

«Мы поглощаем пищу, – объяснял Брэгг, – и по мере того как она проходит по организму, она размельчается, переваривается, ассимилируется, а лишнее удаляется из организма. У нас есть четыре органа, отвечающих за удаление вредных веществ: кишечник, почки, легкие и кожа.

Чтобы эти органы хорошо работали, организм должен иметь высокий жизненный потенциал, то есть энергетические возможности.

Чтобы удалить лишнее, надо затратить энергию. Требуется огромное количество жизненной энергии, чтобы пропустить большое количество пищи через пищеварительный тракт, путь длиной в тридцать футов, который тянется от рта до прямой кишки. Огромное количество энергии требуется для того, чтобы пропустить жидкость через два миллиона фильтров почек. Жизненная энергия требуется и для химических процессов в печени и желчном пузыре, которые готовят пищу для усвоения миллиардами клеток организма. Много жизненной энергии требуется для обогащения 5–8 литров крови кислородом с помощью легких и удаления из организма углекислого

газа. Жизненная энергия нужна также коже с ее 96 миллионами пор, через которые удаляются ядовитые вещества в виде пота.

Роль жизненной силы заключается в обеспечении энергией для удаления из организма ядов, которые образовались в процессе переработки пищи. Жизненная сила поддерживает температуру тела все время на уровне 36,6 °С (если температура повышается, мы боеем, если она падает, мы тоже боеем).

В нашем современном цивилизованном мире у жизненной силы много врагов – ядов, с которыми надо справиться, тех ядов, которые создает сам человек».

«Если человека, который хвастает своим здоровьем, – говорил Брэгг – посадить на пяти-шестидневный режим голодания с дистиллированной водой, то его организм станет выводить яды с дыханием и мочой, которая обретет темный цвет и жуткий запах. Это определенно доказывает, что организм переполнен разложившимися невыделенными веществами, которые попали в него вместе с питанием. Эти постоянно накапливающиеся яды таят в себе будущие болезни человека. И когда природа захочет извергнуть эти яды, она избирает „взрыв“, который именуют болезнью. В этом случае человек лихорадочно ищет пути, чтобы быстро и легко выздороветь. Единственное, о чем он не вспоминает, – это голодание».

Давно известно, что во время болезни есть не хочется. Брэгг считал, что болезнь – это только способ, с помощью которого природа показывает, что организм переполнен токсичными веществами и внутренними ядами. «У мертвецов, – шутил он, – болезней не бывает. Проблемы возникают, только если мы живы. Голодая, мы помогаем природе выводить продукты распада и яды, накопившиеся в теле. Это чисто животный инстинкт. Мы, люди, так долго жили в условиях цивилизации, что утратили инстинкт – голодать в случае болезни. А животные всегда поступают так: они отказываются есть, если больны. И не погибают от голода. Напротив, они очищают свой организм, какое-то время спят, а потом снова просыпаются к жизни, уже выздоровев. Мы тоже не хотим есть. Когда заболели. Но по нашей традиции больного принято кормить насильно. Он отказывается, а ему говорят, что нужно есть для „поддержания сил“. А если совсем отказывается, кормят через зонд. Но голодание во время болезни необходимо. Так тело очищается от ядов и становится способным к выздоровлению».

Голодание известно с древности и применялось всегда для очищения организма. Голодали все великие люди – пророки, художники, мыслители. Готовясь к какому-нибудь важному делу, они проходили строгий пост: 40-дневное голодание. И только по истечении этого срока приступали к этому делу. Голодание усиливало их интеллектуальные способности. Прочищало все каналы восприятия. Считалось, что голодание способствует духовному совершенствованию. Брэгг утверждал, что после голодания у него открылась способность к фотографической памяти, он стал быстрее принимать верные решения, более ясно видеть проблемы.

Так что не только уходят болезни, но и совершенствуется дух. А это очень важно.

Брэгг писал: «Голодание воздействует на нас в трех направлениях – оно очищает нас физически, умственно и духовно. И в итоге возникает супержизнеспособность и суперздоровье. Мозг становится похожим на губку, которая впитывает новые факты и знания. А важнее всего – это внутренняя умиротворенность и душевное спокойствие, которые делают жизнь прекрасной. С помощью голодания вы обретаете мудрость, величайшее и редчайшее свойство в современной жизни!

Голодание приносит огромную пользу как мне, так и моей семье.

Каждую неделю без единого пропуска я провожу 24– или 36-часовое голодание. Кроме того, я голодаю от семи до десяти дней четыре раза в год. В течение многих лет следуя этому графику и поддерживая себя в отличном состоянии, я живу словно ожившая динамомашина. За день успеваю больше, чем иной человек за год. Я обладаю неограниченной энергией для работы и игры. Никогда не устаю, не бываю сонным. Я постоянно активен и умственно, и физически. Мне приходится читать много лекций, путешествовать по всему миру, писать и выполнять много других обязанностей. Но у меня на все хватает времени и сил.

Все свободное время я провожу с молодыми мужчинами и женщинами или с детьми, которые обращаются со мной как с ровесником и так же молоды душой и телом, как и я. А вот от преждевременно состарившихся людей я держусь подальше, потому что они действуют на меня отрицательно. Они так долго убеждали себя, что они старые и конченные люди, что это на самом деле состарило их. Многие из них в духовном отношении умерли уже лет тридцать назад и ходят по земле только для того, чтобы сэкономить на

похоронных расходах.

Я занимаюсь в спортивном, теннисном, водном, альпинистском, танцевальных клубах. И всегда нахожусь там, где жизнь кипит. Мне нравятся темпераментные танцы, такие как твист, которые помогают мне поддерживать физическую активность и сохранять хорошее настроение.

Я люблю танцевать под гавайскую музыку. Когда читаю лекции на Гавайских островах, очень часто участвую там в танцевальных вечерах.

Когда ваше тело очищено голоданием и вы ведете естественный здоровый образ жизни, чудесное самочувствие не покидает вас. Потому что природа создала человека для счастья, создала его уравновешенным, свободным от страхов, стрессов и перегрузок».

Отравленный мир

Брэгг не уставал говорить, что современный мир переполнен ядами. Эти яды есть в воде, почве, воздухе. Они постоянно попадают в нашу кровь с пищей и дыханием, откладываются в мышцах, сосудах, костях. И единственный способ не умереть от интоксикации – обезвреживать ее.

«Возьмем для примера Нью-Йорк: около 60 тонн пыли ежемесячно обрушивается на каждую квадратную милю города. Подумайте о той грязи, с которой должен бороться организм, чтобы выжить в атмосфере Нью-Йорка. Неудивительно, что в этом отравленном городе столь много больниц и больных людей.

Ученые установили, что житель индустриального города, такого как Питтсбург или Бирмингем (штат Алабама), имеет больше шансов встретиться лицом к лицу со смертельными болезнями легких, страдать от сердечных заболеваний только из-за того, что дышит загрязненным воздухом. Такая особая форма отравленного воздуха, как смог, оказывает свое действие не только в Лос-Анджелесе, но и в Фениксе, Чикаго, Сент-Луисе, Канзас-Сити, Вашингтоне и во многих других больших и малых городах по всей стране.

Жуткая смесь сажи и дыма фабрик, мусоросжигательных и плавильных печей заводов, газы химических предприятий и выхлопные газы автомобилей и автобусов делают из воздуха, которым дышит большинство американцев, страшный коктейль. Загрязнение воздуха – это реальная угроза нашему

здоровью и жизни. А голодание – это единственное средство, которое может выводить из нашего организма эти жуткие отбросы».

Яды наполняют не только воздух, но и воду. За последние столетия вода стала настолько ядовитой, что необходимы специальные химические методы, чтобы сделать ее пригодной для питья. Как же обеззараживают воду в наши дни? Для этого используют хлор, квасцы и некоторые другие неорганические вещества. Брэгг напоминал, что наш организм может усваивать только органические вещества (растительного или животного происхождения). Любое неорганическое вещество удаляется из организма (конечно, с затратой жизненной энергии). Дезинфекционные средства вроде хлора организмом не усваиваются. Выводятся они тоже плохо. Значит, они накапливаются в тканях.

А если человек не слишком здоров, то в его тканях уже целый арсенал бытовых химических веществ. В итоге возникают болезни. Брэгг приводил такой пример: «Озеро Эри находится в критическом состоянии, и симптомы этого видны во всем. Некогда белые пляжи озера сейчас покрыты дурно пахнущим зеленым илом. Почти исчезли рыбные богатства озера Эри: окуньки, судак, сиг. Вместе с тем исчезает и рыбная ловля. Один студент-медик из Кливленда писал мне: „Наше озеро – это мусорная яма для отходов промышленности. В нем не могут жить рыбы, его воду не могут пить люди, так как она отравлена ядовитыми химикалиями“. Основной причиной ужасного загрязнения озера является то, что его самые крупные притоки превратились практически в сточные канавы. Только Детройт выливает полтора миллиона галлонов отходов в день в Детройт-ривер, которая прямо впадает в озеро Эри.

Река Кайахога, которая протекает через Акрон и Кливленд, перед тем как соединить свои воды с озером, столь загрязнена щепками, опилками, гнильем, горюче-смазочными веществами, старыми канатами, что вполне заслужила наименования самой грязной реки в Америке. Добавьте ко всему этому тысячи останков мертвой рыбы, и картина жуткого загрязнения будет полной.

Путешествуя прошлым летом по реке Буффало, мэр Буффало проплывал мимо целых островов, состоящих из химических отходов, грязи и полного набора промышленных отходов. Вонь при этом была ужасающая. „Невероятно! Потрясающе!“ – восклицал он».

Во всем мире химикатами отравлены реки, озера, ручьи. Внешне они могут выглядеть чистыми и прозрачными, но анализ обязательно покажет наличие очищающих воду средств, а нередко и очень токсичные, опасные для всего живого соединения. К сожалению, без воды люди жить не могут. Им все равно нужно пить. Поэтому для уничтожения микроорганизмов воду очищают химическими методами. Так дешевле и проще, если очищать сразу большие массивы воды. Но эта вода будет попадать в наш организм. Значит, надо периодически чистить его от токсинов, которые попали в него вместе с водой. Единственный способ очистки организма от токсинов – голодание.

Однако не только воздух и вода отравлены в современном мире. Ежедневно мы используем множество веществ, облегчающих нам жизнь, например инсектициды для уничтожения насекомых-вредителей. Но эти инсектициды никуда не деваются, они остаются на фруктах и овощах, которые мы потом едим. Овощи к тому же могут быть обработаны и ядовитыми пестицидами. И если доза, попадающая в организм человека, достаточно высока, то происходит сильнейшее отравление. Брэгг рассказал такой случай. «Однажды несколько женщин завтракали в отеле в Майами, и вскоре у них начались судороги, головокружение и тошнота. Когда подоспела медицинская помощь, выяснилось, что люди отравились аппетитным зеленым салатом. Врач констатировал: отравление вызвано передозировкой ДДТ и других ядохимикатов в овощах».

Периодически в печати появляются статьи, в которых называются новые отравляющие вещества, содержащиеся в продуктах питания. Для того чтобы контролировать состав нашей пищи, существуют лаборатории, которые постоянно следят, не нарушены ли медицинские нормы. Но сами эти нормы изначально неправильны. В них не учитывается, что яды могут накапливаться в организме, нормы регулируют только разовую возможность отравления. А многие вещества используют долгие годы, прежде чем выясняется, что они совсем не безопасны для здоровья. Так произошло с дустом – ДДТ. Сначала дуст считался безвредным средством защиты от вредителей. Выпускали даже мыло с дустом. Его использовали в детских учреждениях для борьбы с педикулезом. И только потом выяснилось, что дуст опасен и коварен. Он несет генетические нарушения и тяжелые болезни.

«Страшная правда, – писал Брэгг, – заключается в том, что высокий процент сельскохозяйственных продуктов, доходящих до вашей салатницы, опрыскан широким ассортиментом различных ядов, среди которых хлористые углеводороды, включая ДДТ, фосфорные соединения и другие

пестициды. Заражение овощей не исчерпывается только опрыскиванием наземной части растений. Медики показали, что ДДТ и другие химикаты, попадая в почву, остаются на многие месяцы и в последующем поглощаются другими урожаями, выращиваемыми на этом поле. Поднимаясь вверх, яд попадает в плод растения. Яд становится частью растения и не может быть выведен из него. Если вы понимаете, что плод отравлен, то вы пытаетесь избавиться от отравы, снимая, например, кожу с помидора или верхний слой салата. Жаль, но стараетесь вы зря. Вы, конечно, удалили кое-что, но яд остался глубоко в тканях растений. Яды не разрушаются при приготовлении пищи, они и после варки остаются ядами».

Чтобы быть здоровыми и чувствовать себя хорошо, мы должны своевременно выводить эти яды. И делать это нужно регулярно. Лучший метод – голодание.

Шлаки в нашем теле

Кроме очевидных ядов, мы постоянно получаем вместе с едой массу веществ достаточно безвредных. Однако в организме эти безвредные вещества попадают в другую химическую среду, они могут активироваться и приносить вред. А если они останутся токсически нейтральными, то могут скапливаться в огромных количествах и мешать правильному функционированию всех систем нашего тела. Можно представить, что наше тело состоит из труб различного диаметра и длины – кишок и сосудов. И по этим транспортным магистралям постоянно перемещаются необходимые для жизни вещества: по сосудам – кровь, насыщенная кислородом, по пищеварительной системе – еда и продукты распада.

Пища проходит по нашему кишечному тракту огромный путь, и чтобы она прошла весь этот путь как поезд, по расписанию, должна нормально работать мускулатура, в задачу которой входит медленное продвижение проглоченной нами пищи, пока из нее не будет взято все ценное и не останутся лишь нужные вещества. Их кишечник выводит наружу. Но часто кишечник со своей задачей не справляется. Он выводит шлаки только частично, а бо2льшая их масса накапливается на стенках и мешает правильному пищеварению. Природа предусмотрела великолепный способ очистки кишечника: человек должен употреблять пищу, способствующую поддержанию перистальтики. Это должна быть грубая пища с большим количеством клетчатки. Наилучший вариант – сырые овощи типа капусты, моркови, свеклы, сельдерея, репы, редьки или нежное, молодое овощное пюре. Брэгг называл овощные салаты «метлой природы». Именно они

оказывают целительное действие на кишечный тракт. И даже врачи-онкологи США заявили, что именно сырые овощи гарантируют человеку защиту от рака.

Брэгг считал, что любая болезнь развивается из-за того, что какие-то участки пищеварительного тракта или сосудов оказались забиты шлаками. Например, если холестерин отложился на стенках сосудов, то рано или поздно это приведет к атеросклерозу. Сосуды станут твердыми, будут плохо пропускать животворную окисленную кровь, и разовьется болезнь. Сердечно-сосудистые заболевания считаются в США убийцей номер один. А ведь они возникают потому, что сердечно-сосудистая система и сердце забиваются отложениями холестерина, жиров и токсинов. Любой местный симптом вроде болезненности или отека является результатом засорения наших транспортных магистралей!

Процесс засорения начинается не в момент болезни. Иногда это происходит задолго до появления симптомов. И что же может помочь очистить наши транспортные магистрали от грязи? Голодание. Когда мы голодаем, вся жизненная энергия, которая использовалась для усвоения пищи, теперь тратится на выведение ядов из организма. И тело очищается. Оно снова становится сильным и способным нормально работать. Брэгг рассказывал: «Я, например, много путешествовал по Соединенным Штатам и по другим странам с лекциями. Мне посчастливилось встретить немало людей, которые посылают мне овощи и фрукты, выращенные в своих садах и огородах. Но довольно часто я бываю вынужден есть то, что имею в данный момент, хотя знаю, что большая часть этой пищи насыщена ядохимикатами. Вот поэтому я и голодаю по 24 или 36 часов еженедельно, а также четырежды по десять дней в течение года.

Когда я прохожу десятидневное полное голодание, каждое утро беру пробу первой после сна мочи. Я помещаю ее в маленькую бутылку и храню в прохладном месте. Через несколько дней в моче обнаруживаются маленькие кристаллы. Я направляю мочу на химический анализ, который показывает, что в ней имеются следы ДДТ и других ядовитых пестицидов.

Однажды, когда я голодал в течение 21 дня, то на 19-й день почувствовал сильные боли в мочевом пузыре, особенно неприятные при мочеиспускании. Я отправил мочу на анализ, и оказалось, что она перенасыщена ДДТ и другими токсинами. Когда эти яды вышли из меня, я ощутил огромный прилив энергии. Белки моих глаз стали белоснежными, а кожа приобрела приятный цвет. С моей точки зрения, голодание – это единственный способ

избавить организм от тех ядовитых веществ, которые вырабатываются промышленностью».

К сожалению, мы питаемся не свежеприготовленной пищей. Конечно, это не означает, что мы покупаем в магазинах протухшие продукты питания, а означает лишь то, что вся современная еда обрабатывается для длительного хранения. Овощи и фрукты, например, покрывают парафином. Так они не усыхают, влага из них не испаряется, но сам парафин ядовит для нашего желудка. Говорят, что основные витамины содержатся в кожице плодов. Однако именно эта кожица обработана парафином, и ее нельзя употреблять в пищу. Тем не менее большинство людей едят яблоки вместе с кожурой. И вместе с питательной мякотью их кишечник получает продукт, который не усваивается организмом. Парафин – это продукт переработки нефти, а у нас в организме нет ни одного органа, который бы мог это переработать. Избавить организм от этого опасного продукта помогут 24—36-часовые сеансы голодания и более длительные периоды голодания в течение года.

Небезопасны и синтетические добавки, которыми насыщены продукты питания. Они вовсе не так безвредны, как считалось долгие годы. То одну, то другую добавку исключают из списка разрешенных. И за примером далеко ходить не надо. Достаточно взять в руки обычный батон, который вы принесли из булочной. Он был обработан, отбелен, подкрашен, обогащен, очищен, смягчен, консервирован, ароматизирован. И все это с помощью синтетических химических ингредиентов. Сейчас почти невозможно приобрести батон, на сто процентов состоящий из пшеничной муки цельного помола, свободный от ароматизации и синтетических пищевых добавок.

«Человеческий организм, – писал Брэгг, – это совокупность отдельных клеток, и ничего больше. Если вы нормально питаетесь, если ваша пища удовлетворяет основные потребности роста и функционирования, эти клетки позволяют жить до 120 лет и более. Но когда человек не считается со своим организмом, дышит грязным воздухом, то его клетки соответственно реагируют на это, и человек отправляется на больничную койку или на кладбище. Когда он загрязняет свою пищу и изменяет ее состав синтетическими химикалиями, это неминуемо наносит ущерб клеткам организма, они начинают плохо функционировать, поскольку не могут приспособиться к таким веществам».

Единственный способ избежать постоянного засорения организма шлаками – перейти на натуральную пищу, то есть не подвергнутую химической обработке, и постоянно проводить очищение своего тела путем голоданий. За

24–36 часов голодания можно избавиться от большинства синтетических ядов. А если не помогает такое краткосрочное голодание, то нужно голодать более длительными периодами – 7—10 дней. «Когда вы голодаете, – учил Брэгг, – организм самоочищается, самолечится и самовосстанавливается.

Если вы хотите поддерживать организм в чистоте, вы должны голодать!

Попробуйте поголодать несколько раз, вы почувствуете то, что никогда ранее не чувствовали, – внутреннее очищение, которое ведет вас к здоровью!»

Обычная соль – токсин, который мы любим

Брэгг считал, что когда-то люди совершили ужасную ошибку. Они стали употреблять в пищу соль. А ведь соль, попадая в организм человека, оказывает губительное действие. Химически соль состоит из атомов хлора и натрия. Натрий в воде превращается в едкую щелочь, а хлор – яд, способный убить все живое. Тем не менее на протяжении тысячелетий мы едим подсолненную пищу. Если почему-то забыли положить соль, то вкус пищи нам кажется пресным. Вкус соли – совершенно неестественный, неприродный вкус – стал для нас привычным и приятным. Недаром есть даже выражение «соль земли». Так говорят о чем-то важном и незаменимом. Однако, употребляя соль, мы не задумываемся, что употребляем яд. И к этому яду мы себя приучили, как к наркотику. Мы жить без него не можем.

Вот что писал об употреблении соли Брэгг:

«1. Соль – это не еда! Оправданий для ее использования в кулинарии не больше, чем для использования хлорида калия, хлорида кальция, бария или какого-либо другого реактива, взятого в химической лаборатории.

2. Соль не переваривается, не усваивается организмом. Она не имеет питательной ценности. Соль не содержит витаминов, органических и любых питательных веществ. Наоборот, она вредна и может принести массу неприятностей почкам, желчному пузырю, мочевому пузырю, сердцу, артериям и другим кровеносным сосудам. Соль может обезводить ткани, доведя их до критического состояния.

3. Соль может оказаться ядом для сердца. Она также увеличивает возбудимость нервной системы.

4. Соль содействует вымыванию кальция из организма и воздействует на слизистую оболочку, покрывающую весь желудочно-кишечный тракт».

Если задуматься, почему же мы день за днем с удовольствием едим яд, можно дать только один ответ: в силу привычки. А еще в силу того, что очень долгое время считалось, будто бы соль очень полезна для организма. Однако в мире есть народы, которые вообще не употребляют соль. Если им предложить подсоленную пищу, то реакция их организма будет как на настоящий сильный токсин: тошнота и отвращение. Американские индейцы до прихода европейцев ничего не знали о соли. Колумб и все великие исследователи Нового Света находили физическое состояние индейцев великолепным. Вырождение туземцев всегда начиналось после знакомства с солью, алкоголем и протиевественной пищей. Брэгг писал, что он участвовал более чем в 13 экспедициях в самые примитивные уголки Земли и нигде не видел, чтобы туземцы употребляли соль. Никто из них не страдал от гипертонии, болезней сердца и почек.

Известно, что для многих животных соль гораздо более губительна, чем для человека. И если мы не умираем сразу от употребления соли, то лишь в силу адаптации к ней! Хотя избыточные количества соли вызывают отравление и у людей.

Брэгг писал: «По мнению биохимика Бунге, в доисторические времена на Земле существовал должный баланс солей натрия и калия. Но продолжительные дожди за многие столетия вымыли из земной коры более растворимые соли натрия. В почвах и, соответственно, в растениях появился недостаток натрия и избыток калия. В результате у животных и у человека выработалось стремление ликвидировать дефицит натрия. Они нашли плохую, неэффективную и довольно опасную замену в виде неорганического хлорида натрия, или поваренную соль.

Поглощать эту соль для возмещения необходимого количества натрия – все равно что для возмещения кальция потреблять неорганические соли кальция. Оба вещества плохо усваиваются клетками. Поскольку все неорганические вещества вредны для органов пищеварения, можно понять, почему после потребления соли появляется внезапная и аномальная жажда. Желудок реагирует на чужеродное вещество, предпринимая быструю попытку вымыть его с током воды через почки. Можно представить себе, какое действие оказывает соль на нежные фильтры почек. Из всех органов нашего тела почки более других страдают от соли. Что произойдет, если мы получим соли больше, чем могут переработать почки? Излишек будет отложен в различных частях организма, особенно в ступнях и в нижней части голени, что ведет к опуханию ног.

Чтобы защитить ткани от этого яда, организм автоматически стремится растворить соль, накапливая воду в участках отложения солей. По мере того как ткани концентрируют воду, они начинают разбухать. Ступни и лодыжки болезненно раздуваются.

Не менее вредна соль и для сердца. В определенных условиях даже небольшое количество соли оказывается для него смертельным. Деятельность сердечной мышцы регулируется относительной концентрацией и соотношением естественных солей кальция и натрия в крови. Причем избыток натрия ведет к разбалансировке этой деятельности, увеличивая частоту сердцебиений и кровяное давление. Японцы, судя по медицинской статистике, больше всего в мире страдают от повышенного артериального давления, и они же самые большие потребители соли в мире».

Одной из причин гипертонии является интоксикация организма поваренной солью. Не менее опасны также напряжение, перегрузки, стресс, токсические вещества, такие как сигареты, выхлопные газы, пищевые добавки, инсектициды, побочное действие лекарств, последствия индустриализации. Но поваренная соль – фактор, который гораздо легче исключить, чем все остальное. Трудно очистить городской воздух или полностью очистить продукты питания от вредных примесей. Это факторы, которые от нас зависят очень незначительно. Мы вынуждены употреблять в пищу то, что покупаем, дышать тем воздухом, который есть, но мы можем хотя бы уменьшить риск и перестать самостоятельно добавлять в свою еду яд – отказаться от соли. Особенно это важно для тех людей, которые помимо высокого давления страдают еще и ожирением.

Широко распространена такая точка зрения: соль необходима для полноценного питания. В детстве нам всем читают сказки, как животные проходят испытания и преодолевают страшные препятствия, чтобы только найти место, где можно «полизать соль». Брэгг не поленился и отправился исследовать эти места. Открытие было фантастическим: то, что лизали дикие животные, оказалось не поваренной солью, то есть не хлоридом натрия! Более того, на этой почве вообще не было органических или неорганических соединений натрия. Там имелось много других веществ, необходимых животным. Так что животные в дикой природе ищут не поваренную соль. Хлорида натрия они как раз избегают.

Это мы, уверенные в своей правоте, решили посадить на соль даже своих домашних животных. Для того чтобы коровы давали много молока, в рацион коровам добавляют соль: это заставляет их пить больше воды. А чем больше

воды они пьют, тем больше дают молока. Правда, в результате молоко содержит весьма большое количество соли. К сожалению, соль применяется для всех видов консервации продуктов, поэтому человек практически не получает еды без этого яда. Даже детское питание перенасыщено поваренной солью.

Насколько бездумно мы относимся к употреблению соли и пестуем старинные заблуждения, видно хотя бы из такого примера. На многих предприятиях рабочим, вынужденным сильно потеть, выдают бесплатно специальные солевые таблетки. Считается, потерянную во время потоотделения соль необходимо компенсировать. И мы вводим в организм дополнительный яд. Но Брэгг много раз повторял: «Берегитесь соли».

Вот что он рассказал о своем «великом походе» через Долину Смерти в Калифорнии: «Чтобы доказать, что в жару соль совершенно не нужна, я отправился в Долину Смерти в Калифорнии, одно из мест с наиболее жарким климатом на Земле в июле и августе. Я нанял десять молодых спортсменов из колледжа для перехода от Фэрнес-Крик-Ранчо в Долине Смерти до Стоувпайп Уэллс, что составляет приблизительно 48 километров. Я снабдил спортсменов солевыми таблетками и водой. Фургон, который сопровождал их, был набит пищей на любой вкус – хлеб, булочки, крекеры, сыр, тушенка, сосиски и т. д. При желании в любой продукт можно было добавить соли. Для себя я вообще не взял соли и в течение всего перехода голодал. Эксперимент начался в конце июля. Термометр показывал плюс 41 градус по Цельсию. Мы стартовали в начале девятого утра. Чем выше поднималось солнце, тем более жестокой становилась жара, ртуть на термометре ползла вверх и достигла наконец к полудню 54 градусов. Сухой жар, казалось, нас расплавлял.

Ребята глотали солевые таблетки, вливали в себя кварты холодной воды. За завтраком они ели сэндвичи с ветчиной и сыром, пили колу. После ленча мы отдохнули полчаса и продолжили поход по раскаленным пескам. Вскоре с сильными здоровыми ребятами стали происходить странные вещи. Сначала троих из них стошнило, они почувствовали себя плохо, побледнели, и ими овладела страшная слабость. Их отправили в Фэрнес-Крик-Ранчо в плохом состоянии. Но семеро остальных продолжали эксперимент. Они по-прежнему пили большое количество воды и принимали много солевых таблеток. Затем неожиданно пятеро из них почувствовали спазмы желудка и им стало дурно. Этих пятерых также отправили на ранчо. Остались двое из десяти. Было уже четыре часа пополудни, и безжалостное солнце нещадно пекло наши спины.

Почти одновременно двое ребят упали от теплового удара и были доставлены на ранчо, где им оказали медицинскую помощь.

Только тот, кто не принимал соль, завершил этот поход.

Это был великий дед Брэгг! Я остался на дистанции один и чувствовал себя свежим, как маргаритка! Я не только не принимал соль, но и вообще обошелся без пищи, так как голодал и пил только теплую воду, когда хотел. Я закончил переход за 10 часов 30 минут и не ощутил никаких признаков плохого самочувствия. Переночевал в палатке, а наутро проделал обратный маршрут на ранчо, опять без всякой пищи и солевых таблеток.

Врачи меня тщательно обследовали и нашли, что я в превосходном состоянии. Я готов повторить этот эксперимент в Долине Смерти для тех ученых, которые захотят исследовать влияние соли на организм».

На самом деле никаких дополнительных солевых таблеток не нужно даже при сильной жаре и сильном потоотделении. Через некоторое время организм адаптируется и начинает контролировать потерю хлорида натрия. А в обычных условиях соль вообще не нужна. Естественного натрия вполне достаточно в овощах, рыбе, мясе и других продуктах, даже если их не обрабатывают солью. Натуральный натрий вполне может удовлетворить нормальные потребности организма.

Считается, что здоровому человеку требуется в день от 0,5 до 1 г соли. Именно такая доза может быть усвоена организмом. На самом деле мы употребляем от 7 до 15 г соли в день! Эта ужасающая цифра складывается не из тех щепоток, которыми мы солим свою пищу дома, а из добавленной соли при обработке продуктов, которые мы покупаем. Огромное количество соли имеется в хлебе, сыре, мясных продуктах (ветчине, беконе, тушенке), консервированных овощах и в сотнях других продуктов. Брэгг не уставал напоминать, что соли вполне достаточно в натуральной пище – свекле, сельдерее, моркови, картофеле, репе, морской капусте, кресс-салате и других натуральных продуктах и не стоит ее вводить в свой рацион дополнительно. Передозировка соли – наихудшая из интоксикаций.

Во время голодания соль отлично выводится из организма. И это радует. Брэгг обнаружил, что даже четырехдневное голодание позволяет вывести соль из организма. Это подтверждают результаты анализа мочи. Брэгг советовал действовать таким образом: «Поголодайте четыре дня, употребляя дистиллированную воду. Ничего не должно попасть в ваш организм за эти

четыре дня, кроме дистиллированной воды, которую можно пить сколько угодно.

Соберите первую утреннюю мочу. Поставьте бутылку с мочой в прохладное место и храните в течение двух или трех недель, затем посмотрите ее на свет. Вы увидите концентрированный хлорид натрия на дне бутылки вместе с другими побочными продуктами жизнедеятельности. Когда эта соль уйдет из организма, насколько свободнее будут работать почки! Перестанет пересыхать рот, прекратится ненормальная жажда. Обратите внимание на упругость кожи, тонус мышц. Вы будете выглядеть моложе и стройнее. Припухлости исчезнут. Первое, от чего организм избавляется во время голодания, – это соль и связанная с ней полнота».

Конечно, во время голодания организм избавляется не только от соли, но и от других токсинов. Однако соль – это первый токсин, который начинает активно выводиться. Для еженедельной очистки от соли Брэгг предлагал проводить 24—36-часовое голодание. Поскольку очень трудно понять, содержат продукты, которые вы едите, скрытую соль или нет, разумно один день каждую неделю посвящать такой легкой чистке. Главное – стараться сразу выводить соль из организма, а чтобы она не накапливалась, стоит перейти дома на бессолевую диету. Это вкуснее и гораздо полезнее, чем соленая пища.

Голодание – не панацея

Брэгг предупреждал, что само по себе голодание не может быть лекарством от всех болезней. Оно прекрасно очищает организм и создает условия, при которых он может справиться с болезнями самостоятельно. Если освободить клетку от токсинов, она начинает функционировать правильно, без сбоев. А если клетка работает без сбоев, она сможет победить болезнь. Точно так же очищенная свободная клетка начинает использовать себе на благо всю энергию. Теперь ей не нужно бороться за выживание, она может довольствоваться меньшим количеством энергии. При этом человек будет чувствовать прилив сил.

И не нужно будет употреблять никаких стимуляторов вроде табака, алкоголя, кофе, чая, лекарств. Именно из-за наших вредных привычек и проникают в тело болезни. Эти привычки ослабляют нас, запасы энергии уменьшаются, и наступает ослабление организма, у нас не хватает энергии для полной очистки организма. Снижение энергии ведет к замедлению деятельности всей системы выделения: кишечника, почек, кожи и легких. У

этих органов не хватает энергии, чтобы функционировать на полную мощность. И тогда яды разного рода не выводятся полностью из организма, постепенно накапливаются и приносят страшный вред. Они концентрируются в различных частях организма, воздействуют на нервную систему, и мы страдаем от болей. Это сигнал природы, которая предупреждает о том, что мы живем не по тем законам, которые она предписала нам.

Однако ни один больной человек не признается в том, что сам виноват в своем тяжелом положении. «Нет, – говорит он, – я простудился, переутомился, чувствую себя хуже, потому что я старею». Выискиваются оправдания за оправданиями, но никогда не называется истинная причина – сам человек! Преждевременное старение – не причина, а следствие той неправильной жизни, которую мы привыкли вести. Если мы неправильно питаемся, неправильно ходим, неправильно дышим, то наш организм становится ослабленным. Яды не осатуются в нашем теле, начинают вызывать в местах наивысшей концентрации сильные боли. Но это результат образа жизни, а не самой жизни. Можно быть юношей в 70 лет и старцем в 17. Если начать оздоровление, голодание, то удастся вывести часть ядов. Организм воспрянет духом и справится с болезнями.

Обычно больные люди хотят получить результат сразу, стоит только выпить таблетку. Но так не бывает. Организм может выздороветь только тогда, когда он станет чистым. Тогда и болезнь из него уйдет сама, она не может жить в чистом теле. Брэгг писал, что достаточно жить по законам природы, и тогда молодость продлится долгие годы: «Я полон здоровья и энергии именно потому, что изучаю законы природы и следую им. Законы естественного питания, законы самоочищения голоданием, физические упражнения – именно это приводит к жизни без старости».

Аутоинтоксикация и как с ней бороться

Задайте себе вопросы

Едите ли вы соль или соленую пищу?

Пьете ли вы кофе?

Курите?

Употребляете ли алкогольные напитки?

Пользуетесь ли рафинированным белым сахаром или иными продуктами с этим веществом?

Употребляете ли вы девитаминизированную и деминерализованную пищу?

Обладаете ли вы сильной волей?

Есть ли у вас плохие привычки?

Живете ли вы разумно?

Большинство на все вопросы, кроме последнего, ответит «да». А ведь единственный из вопросов, на который нужно бы отвечать «да», – это только последний. Естественно, что мы не живем столько, сколько отпущено нам природой. Мы умираем раньше срока, так как нам не хватает здравомыслия. Брэгг неоднократно говорил, что человек, родившийся вполне полноценным, живя в соответствии с наукой о здоровье, должен без особого труда доживать до 120 лет! Должен, потому что болезней старости не существует. Убивает всегда какая-то конкретная болезнь. Но если вы с детства питаетесь правильно, голодая раз в неделю и несколько раз в год периодически по десять дней, то резко снижаете вероятность заболеть смертельной болезнью.

Неправильный образ жизни начинается не в год совершеннолетия, когда мы начинаем сами принимать решения и заботиться о себе. Он начинается в детстве. Многие матери не кормят детей грудью. Дети лишены самой необходимой для них пищи – материнского молока, а взамен получают питание, перегруженное рафинированной белой мукой, белым сахаром и смертельно опасной солью. По утверждению Брэгга, разрушение организма современного ребенка начинается с самого рождения. И преждевременная катастрофа становится неизбежной. Внимательно изучив нравы американского общества, его вкусы и пристрастия, Брэгг с горечью замечал, что нация безнадежно хронически больна: 25 миллионов американцев лежат в тысячах больниц, 300 тысяч врачей постоянно заняты тем, что стараются спасти этих безнадежно больных людей, а 80 тысяч дантистов не могут выполнить даже десятой части всей работы, которая необходима. И даже если американец не переедает, то он ест пищу, которая не приносит пользы.

О своем детстве Брэгг вспоминал: «Я воспитывался на юге, в Вирджинии. Питался ужасно. Девяносто процентов пищи готовилось на сковороде: жареные цыплята, жареная ветчина, бекон, картошка, свинина и жареное мясо всякого рода. Я ел густые сметанные подливки, крем, бисквиты и огромное количество пирожков, пирожных и варенья. Когда я вспоминаю

прошлое, вижу, что годами страдал от аутоинтоксикации и не знал этого. Помимо всяких возбуждающих средств, я принимал большое количество ядовитых веществ. Чаще всего мое состояние было далеко от того крепкого здоровья, которое я унаследовал от предков. Я обычно спал десять часов вместо восьми по норме, и это было результатом аутоинтоксикации. Даже после долгого сна я просыпался не свежим, а вялым и сонным. Во рту был отвратительный вкус. Большинство людей не живут, а только существуют. Все они переполнены токсичными веществами так, что жизнь становится для них мукой. Мало кто по утрам встает бодро, с нетерпеливым желанием продолжить удивительные приключения, называемые жизнью. Мне вполне понятно, почему так много людей применяет такие стимуляторы, как табак, алкоголь, кофе, чай, пепси-кола. Они пытаются бороться с глубокой меланхолией и протрацией, вызванными аутоинтоксикацией».

На фоне аутоинтоксикации возникает множество недугов – от насморка до экземы. Аутоинтоксикация возникает потому, что кровь имеет кислую реакцию, а не щелочную. Нейтрализовать кислую кровь, в которой превосходно размножаются микробы, можно, только насытив ее щелочными компонентами. При первых симптомах аутоинтоксикации Брэгг советовал провести трех-четырёхдневное голодание, а после этого переключиться на щелочную диету и избегать пищевых продуктов с кислой реакцией. Главным образом есть свежие овощи и фрукты, в том числе в салатах вместе с зеленью. Более половины рациона человека должны составлять фрукты и овощи, как сырые, так и приготовленные. Перед любым приемом пищи Брэгг рекомендовал есть салат из сырых овощей или свежие фрукты. Эти щелочные продукты очень полезны для организма. Если человек говорит, что именно фрукты и овощи ему совершенно не нравятся, то это говорит о том, что кровь у него с кислотной реакцией. Как только кровь станет очищаться, фрукты с овощами будут казаться все вкуснее и вкуснее. По мнению Брэгга, лишь ослабленный и отравленный организм не воспринимает здоровую овощную и фруктовую пищу. Он предлагал есть щелочные продукты небольшими порциями и проводить 24-часовое еженедельное голодание, а если возможно, то попробовать поголодать 3–7 дней. За такой период организм способен очиститься полностью.

Нужно старательно избегать продуктов, дающих кислую реакцию крови. Это сахар и углеводы, кофе, чай, алкоголь, мучные изделия, мясо и рыба. «Несомненно, – писал Брэгг, – что мысль о запрете даже части этих продуктов испугает вас, но если вы хотите продлить себе жизнь, то вам придется делать многое из того, что вначале приводит вас в ужас. В конце

концов вас будет ужасать воспоминание о том, что прежде казалось вам ужасным. Очень часто новая задача кажется трудной только потому, что вы ее так себе представляете. Принимайтесь за нее с мыслью о том, что решить ее легко, и все станет значительно проще. Совсем не трудно придерживаться диеты, составленной в основном из фруктов, овощей, салатов, орехов и семян. Никто не будет отрицать, что фрукты сочны, салатов можно приготовить огромное количество, а список овощей велик и разнообразен. Все орехи и зерна питательны и вкусны. Слегка поджаренные арахис, миндаль, грецкие орехи, семена подсолнуха аппетитны и полезны. Нет необходимости ограничить себя только этими продуктами, но если у вас тенденция к ацидозу, то именно эти продукты в сочетании с голоданием должны преобладать в вашем рационе».

Брэгг советовал есть мясо не чаще двух или трех раз в неделю, а при малейшем недомогании немедленно вернуться к щелочной диете. Среди симптомов аутоинтоксикации он называл головные боли, тошноту, рябь в глазах, неприятное ощущение во рту, физическую слабость и умственную усталость. Эти симптомы сигнализируют о том, что недомогание может принять более серьезный характер. При заболеваниях печени он считал необходимым исключить не только мясо и жиры, но и сахар и углеводы, а белок можно в достаточном количестве получать с орехами и семечками. Аутоинтоксикация быстрее и лучше всего снимается голоданием от 36 часов до трех-четырех дней. Не пить ничего, кроме чистой свежей воды.

Брэгг предупреждал, что появится огромное желание есть. Но это, объяснял он, не настоящий голод, а просто привычка организма получать пищу в определенное время. Голод нужно просто мужественно перетерпеть. Многие останавливаются именно после этого ощущения голода, у них не хватает силы воли.

«Я хорошо помню свое первое четырехдневное голодание, – рассказывал Брэгг. – В то время мной руководил знаменитый доктор А. Роллье из Лозанны (Швейцария). Я боролся тогда с туберкулезом и уже находился в санатории больше года. Доктор Роллье предупредил, что меня ждет тяжелое испытание, и это действительно было так. Мой добрый доктор велел мне ежедневно делать анализ мочи. Каждый день я брал пробу мочи и хранил ее в бутылке. Я аккуратно ставил их на полку в моей спальне и каждый день наблюдал за пробами. По мере охлаждения и осаждения мочи я мог видеть, как большое количество чужеродного вещества выводилось из моего организма.

Помните: больному человеку не следует голодать без наблюдения врача или кого-либо, имеющего большой опыт в практике голодания. Как только я закончил голодание, меня целиком посадили на щелочную диету, состоящую в основном из сырых овощей и фруктов, а также вареных овощей. Примерно через две недели после голодания я испытал такое чувство облегчения и хорошего самочувствия, которого не испытывал никогда в жизни.

С того времени мое здоровье и жизнеспособность стремительно улучшались. Под наблюдением доктора Роллье я голодал еще не раз. Он научил меня голодать по 24 часа, а в следующие девять месяцев я прошел под его руководством 7-, 14-, 21-дневные голодания. Между голоданиями я придерживался щелочной диеты».

Только голодание и правильная щелочная диета смогут спасти человека от будущего атеросклероза. Можно нарисовать такой печальный круг: закисленная диета – аутоинтоксикация – высокое артериальное давление – жесткие артерии – преждевременная смерть. Иными словами, наша привычная диета приводит нас к могиле гораздо раньше. И лучше, наверное, следовать рекомендациям Брэгга и слегка откорректировать собственный вкус, чем отправиться напрямик в страну, откуда никто еще не возвращался. Сероватый налет на языке, раздражительность, приливы крови к лицу – это сигналы опасности. Это следствие ацидоза. А неприятная черта этого явления в том, что сам по себе он не исчезает. Он имеет тенденцию накапливаться. «При первых сигналах опасности переключайтесь с картошки на помидоры, от сыра – к фруктам. Если нельзя поддерживать реакцию крови нейтральной, пусть она будет щелочной. Но не позволяйте ей закисляться. Опасность тем страшнее, чем менее она заметна. Мало кто представляет, что страдает от неострого, хотя и хронического ацидоза, но это и приведет к различным нарушениям, болезням и преждевременной смерти», – писал Брэгг.

Аутоинтоксикация хорошо заметна и в скованности движений. Все наши суставные проблемы связаны именно с ней, когда в суставах начинают откладываться шлакообразующие вещества. Одна из причин потери эластичности позвоночника и суставов – отложения кристаллов токсичных солей. Синовиальная смазка никуда не исчезла. Но теперь в этой смазке появились вкрапления ядов, все равно что в машинное масло бросили истолченное стекло. Механизмы на такой смазке портятся. Наши суставы и позвонки тоже. А пресловутое отложение солей – это всего лишь аутоинтоксикация. После голодания кристаллы солей рассасываются и

выводятся. Брэгг и в девяностолетнем возрасте с легкостью стоял на голове, лазал в горы, бегал и катался на серфере.

Один из крупнейших специалистов по питанию, профессор Арнольд Эрет, сказал: «Жизнь – это трагедия питания!» Человек не заботится, чтобы дать отдых своему желудку. Он постоянно перегружает себя избытком пищи. В конце концов такая перегрузка выводит органы пищеварения из строя. Страдает в результате весь организм. А вот после небольшого голодания природное чувство голода начинает показывать, когда организму на самом деле требуется пища. Организм перестает требовать пищу в отведенные для этого часы, инстинкт обжорства на время уходит. Оказывается, что организму не требуется столько пищи, сколько в него привыкли запихивать. Уменьшается до нормального объем желудка, становится вполне достаточным есть всего два раза в день.

Ваша программа голодания

Вы хотите дожить до 120 лет? И вы доживете до этого возраста без болезней старости, если будете периодически очищать свой организм. Разработайте для себя индивидуальную программу голодания. В свои планы при этом лучше никого не посвящать, ведь вы проводите голодание для себя, а не для окружающих. Если никто не будет знать о вашем решении, то вы сможете избежать самого ужасного – советов со стороны. Голодание – очень личный процесс. И если вы твердо решили стать здоровым и сильным человеком, то Поль Брэгг советовал не делиться своим поступком ни с кем. Просто сосредоточьтесь на себе, своих ощущениях, своей твердой уверенности в победе над непослушным и ленивым телом. Он не уставал повторять: «Ваша плоть глупа, она ничего не может решить самостоятельно. Вы хозяин своего тела, а не тело – хозяин вашей жизни. Не забывайте никогда об этом».

Обычно начинающий голодать человек придает много значения протестам собственного желудка. Но желудок так уж приучен, что требует еды в определенное время. Завтрак, который, по мнению многих людей, должен быть плотным и сытным, совсем не такая необходимость, как принято думать. Ночью человек отдыхает, он не тратит сил ни на умственную, ни на физическую работу, поэтому ему не нужен сытный завтрак. Поль Брэгг утверждал, что тело должно заслужить свою пищу. Кроме того, завтрак снижает энергию, которая образовалась во время ночного отдыха. Известный факт, что утром, если отодвинуть завтрак на несколько часов после сна, мозг работает лучше и быстрее. Так что всю работу, требующую особого

внимания, творчества или принятия важных решений, разумнее планировать на утренние часы до завтрака. Дело в том, что утренняя энергия после завтрака сразу резко падает, поскольку перенаправляется на усвоение и переваривание пищи. И только потом, спустя час после еды, энергия начнет прибывать. Зачем же специально понижать собственный потенциал? Проще перенести завтрак.

К этому есть и стимул: за время занятий тело израсходует какую-то энергию, и ему уже действительно потребуется пища для восстановления сил. Поль Брэгг так писал о своем распорядке дня:

«Я встаю рано утром и, если нахожусь в моем голливудском доме, сажусь в машину и еду в прекрасный Гриффит-парк в горах. За несколько часов добираюсь до вершины Маунт-Холливуд и сбегая вниз. Когда же я бываю на побережье в Санта-Монике, я бегаю по пляжу. Купаюсь в океане круглый год. Находясь в других местах, я гуляю или катаюсь на велосипеде. После нескольких часов энергичных упражнений возвращаюсь домой и выполняю свою творческую работу, составляю планы лекций, пишу статьи для журналов, посвященные здоровью, пишу книги. Около 11 часов я съедаю немного фруктов, а около 12 часов первый раз в день принимаю пищу.

Я начинаю со свежего салата, основу которого составляют капуста и морковь, к которым я добавляю такие сырые овощи, как томаты, редис, сельдерей, бобы и, наконец, половинку авокадо. Я съедаю один приготовленный желтый овощ, например морковь, или один зеленый овощ, например шпинат, или листовую капусту, или что-нибудь содержащее протеин. Употребляю орехи всех сортов или семена, такие как семечки подсолнечника или тыквенные.

Заработав еду физической нагрузкой, мое тело теперь готово выделять пищеварительные соки, чтобы переварить все эти натуральные продукты и извлечь из них много энергии. Как вкусна естественная еда!

Пищеварительные соки работают прекрасно, а очищение кишечника полностью соответствует числу приемов пищи.

Эта программа, состоящая из двенадцати трапез в неделю (один раз я голодаю), не перегружает меня и не истощает энергию. Благодаря ей я приучил свой кишечник работать очень четко. Опорожнение происходит в течение часа после ленча и в течение часа после ужина.

Единственное исключение, которое я себе позволяю, – это яблоко или несколько ломтиков свежего ананаса между трапезами. Когда появляются дыни и стоит жара, я с удовольствием освежаюсь ломтиком дыни.

Большинство же людей, пытаясь переработать огромное количество избыточной пищи, которую они поглощают, постоянно болеют».

Как видите, очень разумный и тщательно разработанный режим дня. Ничего лишнего. Ничего, что могло бы повредить здоровью. Перейдя на такой распорядок дня, вы с легкостью сможете пройти и очищение организма периодическим голоданием. Но сначала решите для себя, готовы ли к этому морально. Если у вас не осталось никаких сомнений, что голодание будет вам полезно, значит, готовы.

Брэгг говорил: «Если вашим сознанием и подсознанием овладела идея голодать для очищения, успех обеспечен. Если вы верите, что голодание приведет вас в хорошее состояние, то каждая ваша клетка будет готова принять вашу команду».

Он советовал начинать с 24-часового голодания на дистиллированной воде. «В течение этих 24 часов, – объяснял Брэгг, – вы не должны принимать ничего, кроме дистиллированной воды. Если вы при этом станете есть фрукты, то это будет уже не голодание, а фруктовая диета. Если станете пить в этот период фруктовые или овощные соки, то это также перестанет быть полным голоданием, а превращается в овощную или фруктовую диету. Необходимо, чтобы вы поняли: голодание – это отсутствие чего бы то ни было в желудке, кроме дистиллированной воды. Вы можете голодать от ленча до ленча или от ужина до ужина таким образом, чтобы не есть 24 часа. Если вы привыкли к кофе, чаю, пиву или алкогольным напиткам, то употребление их может привести к нежелательным реакциям, в частности – к головным болям.

Помните, что голодание поможет вам бросить вредную привычку пользоваться стимуляторами, потому что в течение 24-часового голодания на дистиллированной воде из вашего организма через органы выделения выводятся застарелые остатки ядовитых веществ.

Во время 24-часового голодания большинство людей продолжает спокойно жить своей обычной будничной жизнью, хотя они могут ощущать некоторый дискомфорт, а иногда легкое беспокойство в желудке. Но все проходит гладко и успешно, если вы дадите своему разуму возможность возобладать над плотью. Желудком должен управлять мозг, а не наоборот!»

Немного сложнее с более длительным голоданием. Брэгг не советовал начинающим голодать дольше 10 дней. Кроме того, во время голодания нужно находиться под наблюдением человека, имеющего многолетний успешный опыт голодания, или врача.

Брэгг замечал, что голодание – научный метод очищения организма и должно проводиться по-научному. «Люди в нашем мире, – говорил он, – сильно отравлены. Нельзя снимать интоксикацию сразу длительным голоданием. От такого голодания в 21–35 дней могут умереть 60–70 процентов из так называемых здоровых на сегодняшний день людей и 85–95 процентов серьезно больных. Длительное голодание, – предупреждал Брэгг, – должно проводиться под наблюдением специалиста, потому что он может лучше определить тот момент, когда лучше прервать голодание. Специалист следит за тем, как почки избавляют нас от ядов. Он несколько раз в день исследует мочу, и, если выводимых токсичных веществ оказывается слишком много, что вызывает перегрузку почек, голодание прерывается. Без такого наблюдения, без постоянного контроля за анализами и состоянием человека длительное голодание может принести больше беды, чем пользы». Сам Брэгг неоднократно следил, как проходит голодание у его пациентов, и нередко ему приходилось прерывать их на шестой день, потому что начинало выходить столько токсинов, что возникала опасность только еще более худшего отравления. Голодающего переводили на естественные продукты питания, а потом через несколько недель попытки повторялись. Нередко приходилось прерывать и второе длительное голодание. Так что тут нужен индивидуальный подход и опытный специалист рядом.

Брэгг особо предупреждал наиболее ретивых последователей, которые убеждены, что чем дольше голодание, тем лучше для здоровья. Хуже! Современный человек может не выдержать такую нагрузку. Если вы питались мертвой пищей всю жизнь, нельзя однажды сказать, что начинаете длительную голодовку, и стараться ее выдержать, даже если вам станет очень плохо. (Многие почему-то уверены, что чем им хуже, тем лучше идет процесс чистки.) Такое голодание может закончиться реанимационной палатой.

Другая причина, по которой Брэгг был против длительного голодания, если оно проводится без наблюдения специалиста, такова: средний человек заражен не только токсичными ядами в результате неправильного питания, загрязнения воздуха и воды химическими отходами и солью, но и остатками множества принятых им лекарств, которые надолго откладываются в его

тканях. Поэтому длительное голодание для очистки организма в теории хорошо, но на практике нет.

Гораздо больших успехов можно достичь «меньшей кровью» – короткими курсами голодания. При 24—36-часовом голодании раз в неделю происходит очищение организма. Очень хорошо помогает отказ от любого завтрака (за исключением свежих фруктов). Следуя программе питания только естественными продуктами, человек, который хочет обрести жизнеспособность и долголетие, может за несколько месяцев подготовить себя к трех-четырехдневному голоданию. И только после четырех месяцев еженедельных голоданий человек может переходить к семидневному голоданию. К этому времени большое количество токсичных веществ уже удалено из организма. Но лучше подождать до шести месяцев. Тогда организм уже привыкает к периодическим голоданиям и переносит семидневную голодовку легко и без проблем. Первое семидневное голодание дает чудесный результат. А еще через несколько месяцев человек будет готов к десятидневному голоданию. Таким образом, переходить на новый тип питания и очищения нужно постепенно, приучая свое тело к нагрузкам и тяготам. Только в этом случае будет результат, и только в этом случае организм действительно полностью очистится от грязи.

Что же касается более длительных голоданий, то переходить к ним нужно лишь после того, как вы испытаете не менее шести десятидневных голоданий с интервалами в три месяца. Только тогда вы выдержите успешно 15-дневное голодание. Такое длительное голодание превосходно очищает организм. А уже после него можно попробовать 21—30-дневное голодание. К этому времени вы будете хорошо знать особенности собственного организма и сами спланируете, как такое длительное голодание проводить.

Брэгг ссылаясь на собственный опыт: «Что касается меня, то мои еженедельные голодания по 24–36 часов и семи—десятидневные голодания четыре раза в год оказываются для меня вполне достаточными. Я принимаю пищу только двенадцать раз в неделю, а иногда меньше, потому что никогда не ем, если не испытываю настоящего голода.

Позвольте мне еще раз подчеркнуть, что голодание – это наука. Поэтому не стоит принуждать себя к длительным голоданиям только потому, что вы ждете от этого чудес. Ориентируйтесь на рекомендации опытного специалиста. А специалист подтвердит, что больше пользы вам принесут

более короткие голодания. Ваши 24—36-часовые еженедельные голодания и семи—десятидневные ежеквартальные голодания обогатят вас таким опытом, который позволит подготовиться к более длительным срокам голодания.

Лично я не верю в продолжительные голодания, если только они не являются необходимостью (в этом случае наблюдение специалиста строго обязательно). Тысячи моих учеников по всему миру следуют программе, предложенной в этой книге. Они довольны и вполне удовлетворены теми чудесными результатами, которых им удалось достигнуть.

Я убежден, что большинство людей станут сторонниками коротких сроков голодания. Многие охотно проводят 24—36-часовое голодание, а когда видят, что чувствуют себя все лучше и лучше, пытаются перейти к трехдневному голоданию, потому что приобретают для этого достаточную уверенность. Следующий шаг, как вы уже знаете, голодание от семи до десяти дней. Многие из моих учеников, которые много раз голодали по десять дней с хорошими результатами, проводят порой пятнадцатидневные голодания. Некоторые дошли до двадцати одного дня, а другие пробовали тридцать дней под собственным контролем. Но начинали они с 24-часового голодания и лишь после этого перешли к более длительным срокам голодания. Чем больший опыт вы приобретаете, чем сильнее становится ваша вера в голодание.

Если вы раньше никогда не голодали, то начинайте с одного еженедельного 24—36-часового голодания. И тогда вы сами сможете судить о чудодейственной силе голодания».

Как проводить 24-часовое голодание

Брэгг советовал проводить 24-часовое голодание от ленча до ленча или от ужина до ужина. Нельзя при этом есть любую твердую пищу и фрукты, нельзя пить фруктовые и овощные соки. Только такое голодание он считал полным голоданием, проводимым на дистиллированной воде.

Однако для многих тяжело пережить эти 24 часа без еды. И тут Брэгг разрешал сделать небольшое исключение: можно добавить в стакан дистиллированной воды одну треть чайной ложки натурального меда или чайную ложку лимонного сока. Такие добавки хорошо растворяют токсичные вещества и слизь. Растворенные токсичные вещества и слизь легче пройдут через главный фильтр нашего тела – почки. Сам Брэгг для лучшего выведения токсинов предпочитал пить побольше дистиллированной

воды. Он советовал не забывать и о наблюдении за очищением организма. Для этого нужно обязательно сохранять мочу после 24-часового голодания (бутылки хранят в прохладном месте в течение нескольких недель). Если вы провели голодание правильно, в моче вы обнаружите слизь и токсические кристаллы.

На первом этапе голодания можете ощущать дискомфорт. Но чем больше вы пьете, тем больше выводите ядов из своего тела. Если постоянно проводить такие голодания, то можно «вымыть» даже остатки лекарств, которые «хранились» в теле с далекого детства. Самое главное – нельзя унывать.

Брэгг советовал повторять как заклинание следующие слова.

- В этот день я вручил мое тело в руки природы. Я обратился к высшим силам для внутреннего очищения и обновления.
- Каждую минуту голодания я изгоняю опасные яды из моего организма. Каждый час, когда я голодаю, я становлюсь все счастливее и счастливее.
- Час за часом мой организм очищает себя.
- При голодании я применяю тот же метод физического, духовного и умственного очищения, которым пользовались на протяжении веков великие учителя человечества.
- Во время голодания я полностью контролирую свое состояние. Никакое ложное ощущение голода не заставит меня прекратить голодание. Я успешно завершу свое голодание, ибо верю в силы природы.

Это так называемая внутренняя установка, которую вы даете своему телу. Она минует сознание и управляет вашим самочувствием и вашим стремлением к оздоровлению через подсознание. А ведь именно через подсознание можно включать или выключать управляющие работой организма процессы. Если внутренняя установка будет работать, то и само голодание пройдет легче и незаметнее. Нельзя только заикливаться на трудностях. Нужно знать, что 24 часа – очень короткий срок. И эти 24 часа без еды может пережить даже ребенок.

Обязательно спланируйте и то, как вы будете выходить из голодания. «После окончания 24-часового голодания вашей самой первой пищей должен стать салат из свежих овощей на основе тертой моркови и нарезанной

капусты (можете использовать в качестве приправы лимонный или апельсиновый сок). Этот салат подействует на кишечник словно веник. Он даст работу мышцам желудочно-кишечного тракта. За салатом должно следовать блюдо из вареных овощей. Это могут быть свежие тушеные помидоры. Тушеные томаты не являются закисляющими продуктами, если их употреблять без белого хлеба.

Помните, что не следует прерывать голодание такой пищей, как мясо, молоко, сыр, масло, рыба, а также орехи и семена. Ваш первый прием пищи должен состоять из салата и вареных овощей. Второй прием пищи может быть мясным или любым другим».

Особенности трех-, семи– и десятидневного голодания

Голодания от 3 дней и более лучше всего проводить в условиях, где вас никто не будет беспокоить. Хуже всего, когда родственники начинают постоянно спрашивать о вашем самочувствии или дети мешают вам сосредоточиться и постоянно вас дергают. При длительном голодании очень важно ощущение покоя. У вас может быть не слишком хорошее самочувствие, поэтому нужно позаботиться, чтобы в любой момент вы могли лечь и полежать. Во время голодания не стоит смотреть телевизор, читать, слушать радио или болтать по телефону. Как только пройдет период дискомфорта, силы снова вернутся к вам. Из-за психических особенностей голодающего человека Брэгг и не рекомендовал рассказывать всем, чем вы решили заняться. Ведь в это время голодающий совершенно незащищен перед отрицательными эмоциями окружающих, он мишень для стрел отрицательной энергии. Любое неосторожное или необдуманное слово может разрушить уверенность в своих силах и подорвать оптимистический настрой, с которым и нужно проходить длительное голодание.

Сам Брэгг для своего первого голодания даже построил в Калифорнии, в горах Санта-Моники, неподалеку от каньона Топанга, небольшую хижину. В этом добровольном изгнании он потом часто проводил свои голодания. Голодание в уединенном месте, где есть чистый воздух, красивый вид и полный покой, – лучшее, что можно только придумать. Нужно позаботиться и о том, чтобы вас никто не беспокоил. Так что лучше не сообщать своим знакомым, где вы будете находиться. Если нет возможности уединиться, то хотя бы выделите для себя комнату, куда никто не зайдет без вашего разрешения, попросите своих близких не беспокоить вас понапрасну.

Если вы чувствуете себя не слишком хорошо, то рекомендуется соблюдать постельный режим, потому что все силы организма во время голодания направлены на очищение организма. Во время такого голодания не стоит делать что-либо через силу. Гулять на свежем воздухе, принимать солнечные ванны можно только в том случае, если у вас достаточно сил. К тому же солнечные ванны утомляют нервную систему, так что длительно загорать нельзя. Не стоит и заниматься активными физическими упражнениями. Вообще не нужно ничего делать такого, что отнимает много сил. Наилучшие результаты при трех—семидневном голодании достигаются при соблюдении постельного режима. Чем больше голодающий спит, тем лучше. Если не можете спать, то просто расслабляйтесь. Хорошо на этот период отложить все дела. Забудьте о своих проблемах, полностью освободитесь от лишних мыслей.

Но и не сосредотачивайтесь на работе кишечника. Очень многие боятся, что раз они целую неделю ничего не едят, то потом у них будут большие проблемы. Это не так. Во время голодания не нужно ни слабительного, ни клизм. Брэгг объяснял, почему так считает: «Не верю в какое бы то ни было насилие над природой, а использование клизм, на мой взгляд, большей частью неестественно. Это же относится и к приему любых видов слабительного. У кишечника имеются свои собственные санитарные и антисептические средства, и остаток пищи, который находился в кишечнике перед началом голодания, будет нейтрализован еще до окончания голодания. Выводящая система природы совершенна, если не мешать ее естественной работе. Когда вы завершите голодание, начните есть хорошо сбалансированную по объему, влажности и вязкости пищу. И вы увидите, что ваш кишечник начнет работать лучше, чем когда-либо, потому что по меньшей мере пятьдесят процентов вашего питания стало натуральным, состоящим из сырых фруктов и овощей в виде салатов. Ешьте больше зелени и овощей. Мясо и рыбу не нужно есть более трех раз в неделю. Необходимость в белках будет удовлетворена за счет орехов, семечек и овощей. Хлеб, который вы едите, следует подсушивать до тех пор, пока крахмал не перейдет в сахар, который хорошо усваивается. После голодания хорошо употреблять проросшие зерна пшеницы – это очень полезная пища».

Большое внимание следует уделить и выходу из длительного голодания. Ведь уже при семидневном голодании желудок и весь кишечный тракт ужимаются. Брэгг рекомендовал на седьмой день голодания, примерно в 5

часов вечера, снять кожицу с четырех-пяти помидоров среднего размера, разрезать их, бросить в кипящую воду и сразу снять с огня. Затем остудить и съесть, как только появится аппетит. Больше в этот день ничего есть не стоит. Утром восьмого дня можно приготовить салат из тертой моркови и капусты, выжать примерно половину апельсина. После этого рекомендуется съесть небольшую тарелку тушеной зелени. К этому блюду разрешается добавить два тоста из цельного пшеничного хлеба. Можно пить столько дистиллированной воды, сколько хочется. На обед в этот день сделайте салат из тертой моркови, нарезанного сельдерея и капусты, приправленной апельсиновым соком. За салатом могут последовать два овощных блюда (вареных) – молодая капуста, тыква, морковь или зеленый горошек. С ними можно съесть два тоста. Такая пища совсем не содержит жира.

На следующий день съешьте утром любой свежий фрукт (банан, апельсин, грейпфрут или яблоко). К этому можно добавить две столовые ложки проросшей пшеницы, подсластить ее медом (но не более одной столовой ложки). Днем можно съесть салат из тертой моркови, капусты и сельдерея, одно горячее овощное блюдо и один тост. Вечером можно съесть ужин из листьев салата, кресс-салата и томатов и двух овощных блюд. А начиная с десятого дня можно переходить на обычную вегетарианскую диету.

Аналогичным образом выходят и из десятидневного голодания (только смещаются сроки).

Единственное, что нужно помнить: за семь или десять дней без еды ваш организм перестал испытывать чувство голода, поэтому у вас не будет аппетита. Но он появится. Нужно только время, чтобы организм вспомнил, что такое еда. Он сам перейдет от программы детоксикации к программе насыщения. Так считал Брэгг.

Волноваться об очищении кишечника после выхода из голодания не стоит. У каждого человека организм имеет индивидуальные особенности. У одних людей первая дефекация происходит сразу после первого приема пищи, а другим требуется несколько дней. В любом случае нужно думать не об опорожнении кишечника, а о том, чтобы есть пищу, способствующую хорошей перистальтике кишечника.

Язык– зеркало желудка

Брэгг советовал внимательно следить за своим здоровьем, ежедневно «снимая» показания с собственного языка. Именно язык показывает, сколько

токсичного материала накоплено в ваших клетках и органах. Недаром говорят, что язык – зеркало желудка и всей пищеварительной системы.

«Достаточно, – писал Брэгг, – поголодать два или три дня на дистиллированной воде, и „волшебное зеркало“ – язык – продемонстрирует, какую ужасную массу перебродившего яда мы накопили в своем кишечнике. Язык покроется белым токсичным налетом, издающим тяжелый запах. Удалите налет полностью, и через несколько часов он появится снова. Это точный показатель количества токсичных осадков, слизи и других ядов, накопленных в клетках всего организма, которые во время голодания удаляются с внутренней поверхности желудка, кишечника и других органов.

Трудно поверить, как много ядовитого материала носит в себе обычный человек, считающий себя здоровым. На мой взгляд, причина многих заболеваний, в том числе кровеносной или дыхательной системы, кроется в закупорке пищеварительного канала. Я считаю, что яды, всасываясь кишечником, отравляют все системы организма.

Налет на языке, который появляется при голодании, определенно показывает, что в организме имеется большое количество ядовитого материала. Строение тканей, особенно таких жизненно важных внутренних органов, как почки, печень и железы, напоминает губку. Представьте себе губку, поры которой заполнены густой массой. Я наблюдал сотни случаев голодания за свою жизнь и знаю, какое огромное количество токсинов накапливается в организме человека, живущего на стандартном американском рационе. Допустим, человек простудился. Ему бы остановиться, задуматься, почему столько слизи и жидкости выходит из организма через нос и горло. А ведь это организм вынужден освобождать легкие, почки, желчный пузырь от скопившихся там ядов, переживая своеобразный кризис.

Итак, если вы хотите больше узнать о себе, начните с тщательного осмотра собственного языка. Язык – это орган, который точно отражает состоянием своей поверхности здоровье или нездоровье каждой части тела. „Волшебное зеркало“ может стать вашей путеводной звездой на пути к истинному здоровью».

Не только Брэгг, но многие врачи во всем мире ориентируются на показания лучшего прибора, показывающего состояние желудка, – языка. И давно известно, что чем разумнее сбалансирована диета, чем лучше очищен организм, чем меньше в нем содержится ядов и шлаков, тем чище и здоровее

выглядит язык. Так что приучите себя начинать свой день с осмотра языка. И особенно внимательно наблюдайте за своим языком во время голодания.

Голодание против слизи

Брэгг считал, что каждый человек, питающийся обычной, традиционной пищей, страдает от того, что его выделительная система забита слизью. Откуда берется эта слизь? Она образуется из остатков непереваренной и неудаленной ненатуральной пищи, которая накапливается с момента рождения. То есть слизь – это шлаки, которые организм вовремя из себя не вывел. И теперь слизь закупоривает нос, горло и легкие, распространяется по всему пищеварительному тракту, начиная от ротовой полости и кончая анусом, скапливается в гайморовой полости, ушах, легких. Именно слизь, закупоривающая легкие, вызывает пневмонию. С годами слизи становится все больше и больше, система выделения не срабатывает, слизь начинает сгущаться и образует «гнезда», а переполненный слизью организм не может от нее избавиться самостоятельно.

Ко всему прочему еда, которую принято употреблять, способствует образованию слизи. Первым номером в слизиобразующей диете можно назвать жареную пищу. Следом идут молочные продукты, масло, продукты из масла, маргарин, гидрогенизированные и твердые жиры, которые не усваиваются организмом. Современный человек ест много яиц и мяса. Это все продукты, образующие слизь в организме. И она, к сожалению, не выводится.

Брэгг замечал: «Исследование мочи позволяет точно определить количество слизи, скопившейся в крови человека. Проведите трехдневное голодание, не ешьте абсолютно ничего и пейте только большое количество дистиллированной воды – от двух до трех литров в день. С утра собирайте самую раннюю мочу, поместите бутылки с мочой на полку для охлаждения. Через несколько дней в этой моче появится целое облако слизи. Чем дольше вы выдерживаете мочу, тем больше становится облако слизи. На мой взгляд, 24-часовое еженедельное голодание поможет вам избавиться от большого количества слизи. Некоторое количество этой слизи циркулирует в вашей крови многие годы. Зимой, когда человек питается в основном тяжелой концентрированной пищей, организм так переполняется слизью, что попадает в очистительный кризис, когда переизбыток слизи выводится наружу. Это выражается в виде насморка. Мало кто достаточно осведомлен, какие сложные процессы происходят в нашем организме.

Организм – самоочищающийся механизм. Пока у него хватает сил для удаления ядов и слизи, он делает это сам. Но как люди воспринимают кризис? Они ощущают жар. Повышение температуры – это естественный феномен природы. У мертвых людей жара не бывает, только у живых людей, обладающих большим количеством жизненной энергии, может возникнуть жар, который работает как очистительная печь природы.

Но несчастный невежественный человек объяснит, что простудился, промочив ноги, или что его продуло, или что он не надел вовремя свитер или пальто. Но это ненаучные объяснения. Зимняя простуда – это попытка природы избавить человека от излишнего количества токсической слизи, накопившейся в организме. Таков внутренний механизм очищения.

Проведите над собой маленький эксперимент: исключите на несколько месяцев всю слизеобразующую пищу, голодайте раз в неделю и, если сможете, проводите семидневное голодание. Внимательно наблюдая за мочой, вы увидите, сколько слизи накопилось в крови. После голодания питайтесь свежими овощами и фруктами, а также отварными овощами, не содержащими крахмала. Это и есть бесслизистая диета. Орехи и семечки не образуют слизи, поэтому к вышеназванному можно добавить семена подсолнечника, неподсоленное арахисовое масло и любые сорта орехов. Если вы употребляете мясо и рыбу, то делайте это не чаще, трех раз в неделю. Не злоупотребляйте крупами, мучными продуктами, хлебом. Я не буду убеждать вас в том, как много вам дадут голодание и бесслизистая диета. Исследуйте вашу мочу. Обратите внимание на то, сколько раз вы будете пользоваться носовым платком. А семидневное голодание – это великий очиститель от слизи. Я взял себе за правило – голодать по семь—десять дней в конце октября или в ноябре, к приходу зимы я очищаю организм от накопившейся слизи. Я пытаюсь жить на бесслизистой диете, но во время моих путешествий с лекциями бывает, что я не могу добыть свежих фруктов и овощей, которыми обычно питаюсь. Поэтому я искупаю свой грех голоданием».

Именно голодание и помогает снять сразу множество проблем. Выведение ядовитой слизи из организма – одна из них.

Голодание против вредных привычек

Современный мир так устроен, что люди употребляют продукты, которые заведомо ядовиты. Причем то, что это яды, – знают все. Но условно принято не считать их наркотиками, хотя именно таковыми они являются. Это табак,

алкоголь, чай и кофе. Все эти вещества содержат опасные токсичные компоненты. Известно, что чай и кофе вызывают повышение давления, в больших дозах могут спровоцировать сердечные приступы. Никотин вызывает заболевания органов дыхания от хронического бронхита до эмфиземы легких и рака. Алкоголь разрушает печень и является причиной такой болезни, как цирроз. Но цивилизованное человечество не желает освободиться от своих вредных пристрастий. Это поведение наркомана. И это еще раз доказывает, что вышеперечисленные «продукты» – наркотики и яды. Организм не может их полностью переработать или обезвредить. Все токсины тут же попадают в кровь, накапливаются в различных органах и ждут только «критической массы», чтобы запустить процесс смерти.

Все методики по избавлению от вредных привычек имеют один недостаток: они требуют, чтобы человек постоянно боролся со своим желанием выпить, закурить, глотнуть кофейку. Не помогают ни кодирование, ни НЛП-программирование, потому что организм, который привык к наркотику, чувствует без него себя очень неудобно. Так что голодание по Брэггу – наверное, единственная возможность расстаться с этими привычками без особых проблем. Вот что рассказывал сам Брэгг: «Несколько лет назад ко мне пришла женщина, которая была заядлой курильщицей. В день она выкуривала по меньшей мере четыре пачки сигарет, употребляла по пять порций виски и в огромных количествах пила чай и кофе. Она рассказала мне, что ее нервная система абсолютно расстроена. Когда она брала карандаш, ее рука дрожала. Она страдала бессонницей, у нее не было аппетита, глаза лихорадочно блестели, кожа одрябла.

Ей было так плохо, что начали приходить мысли о самоубийстве. Врач направил ее ко мне, надеясь, что физиотерапия принесет ей некоторое облегчение. Находясь на краю пропасти, она была готова на все.

Первое, что я сделал, это провел с ней голодание, не запрещая ее любимые яды. Она продолжала курить и пить небольшие количества алкоголя и кофе, но наутро третьего дня голодания ее организм взбунтовался, и все эти яды, которые она так часто употребляла, стали вызывать у нее отвращение. Каждый раз, когда она зажигала сигарету или принимала небольшое количество алкоголя или кофе, у нее начинался сильнейший приступ тошноты. Ее голодание продолжалось десять дней. Впервые за многие годы она не отравляла себя и не разрушала свой организм ядами. Я прервал ее голодание на десятый день, и ее моча на десятое утро была густой массой перегнившей слизи. Вы знаете, что это остатки ядов. Я посадил ее на

бесслизистую диету на десять дней, а затем она голодала еще десять дней. Каждый день второго голодания с мочой выделялось большое количество токсинов. Она оставалась под моим наблюдением около десяти месяцев.

Я сфотографировал ее в начале лечения и в конце его – с трудом можно было поверить, что это один и тот же человек. Ее кожа и мышечный тонус стали великолепными, а руки – красивыми и спокойными. Из угнетенного и забитого существа она превратилась в счастливого и беззаботного человека. У нее исчезла привычка к курению, к алкоголю, чаю или кофе, и сегодня она одна из наиболее преуспевающих сценаристов в Голливуде. Ее доход удвоился, личное обаяние возросло до такой степени, что она смогла найти себе красивого и благополучного мужа».

Очень важно, что в процессе голодания организм восстанавливает истинное ощущение вкуса, и сигареты, алкоголь, чай и кофе становятся для него «неаппетитными», особенно если голодание было довольно длительным. Многие люди, которые входили в голодание кофеманами, выходили из него любителями соков и свежих фруктов. Когда тело становится чистым, оно не хочет получать новых ядов. И новое чистое тело начинает отвергать то, что еще недавно казалось жизненно важным, хотя (разумом мы все это понимаем) ядовитым. Отказ от этих ядов-наркотиков происходит не после голодания, а уже во время него. А после – тело забывает вкус, без которого не могло существовать.

Голодание против ожирения

Огромное количество мужчин, женщин и детей (65–70 процентов) в США страдают от ожирения. Люди с излишним весом предрасположены к хроническим и неизлечимым заболеваниям. Это официальный вывод комиссии по здравоохранению. Ожирение сопровождается такими заболеваниями, как эндокринологические болезни, проблемы с позвоночником, артриты, заболевания сердечно-сосудистой системы и т. д.

Вполне понятно, откуда взялись эти проблемы. Если каждый день приходится носить дополнительные 10–30 килограммов, то страдают кости скелета, страдают органы дыхания, которым требуется снабдить кислородом огромное количество жира, пронизанного капиллярами, страдает сердце, которое не рассчитано на перекачку такого количества крови по такому необъятному кругу кровообращения. Вот почему у людей с ожирением, как правило, повышено давление и учащен пульс. Это первые сигналы, что в

организме идут разрушительные процессы. Отчеты страховых компаний показывают, что полные люди живут недолго.

И с каждым годом количество людей с повышенным весом непрерывно растет. Во-первых, потому, что средний американец поглощает слишком большое количество пищи. Причем нездоровой пищи: молока, мороженого, горячих сосисок, различных видов окороков, французского жирного картофеля. Во-вторых, потому, что в США не принято ходить пешком. У каждого американца, даже самого нищего, есть автомобиль. Вот и выходит, что либо американец сидит часами в офисе, либо он сидит... в машине. Такой образ жизни не способствует худобе и стройности. Заставить человека добровольно отказаться от еды и от привычного образа очень трудно. Но гораздо проще отказаться от нездоровой пищи и постепенно снять жировые накопления путем голодания, пусть даже кратковременного.

Брэгг писал, что трудно предугадать, сколько жира может потерять тот или иной человек за курс голодания. Все зависит от того, где этот жир расположен. Если на животе и бедрах, то он сгоняется быстро. А среди женщин большинство страдают именно от таких жировых отложений. Как только часть лишнего жира удаляется – человек начинает чувствовать себя гораздо лучше. Сразу приходит в норму пульс и давление. Так что голодание – самый простой и удобный, а главное, естественный способ похудеть.

И тут лучше всего воспользоваться рекомендациями самого Брэгга: «Начинайте с еженедельного 24-часового голодания. Я часто рекомендовал полным людям программу, при которой они голодали до трех раз в неделю по 24 часа. Иными словами, один день они ели, а следующий день голодали. Если человек позволил себе лишнее за те дни, пока ел, то 24-часовое голодание несколько раз в неделю быстро заставляло терять этот вес. Голодание с целью потери веса дает великолепный результат. Организм быстро омолаживается.

Много лет я практикую лечение голоданием знаменитых кинозвезд Голливуда. Кинокамера почему-то делает человека несколько толще, чем он есть в действительности. Но ведь звезда должна быть стройной и изящной. От талии порой зависит судьба актрисы.

Несколько лет назад одна знаменитая кинозвезда так располнела, что, несмотря на талант, ее отказались снимать. Она ела много мороженого и сладостей. Потеряв контракт, она впала в депрессию, ей пришлось обратиться к психиатру. Психиатр направил актрису ко мне.

Я объяснил ей, что потребуется время, чтобы снизить вес и снова стать стройной и изящной. Назовем эту леди Бетти, хотя это и не настоящее ее имя. У Бетти было тридцать пять килограммов лишнего веса. Сначала я посадил ее на хорошую диету: с фруктами на завтрак, с сырыми салатами и отварными овощами на ленч. Я исключил хлеб, рис и картофель. На ужин она получала томаты, кусочек вареной рыбы, или крутое яйцо, или отбивную. Естественно, все сладости были исключены из ее рациона.

Первые две недели она голодала по 24 часа. На третьей неделе я предложил ей трехдневное голодание. Пятую неделю она проголодала полностью (то есть все семь дней). А спустя две недели провела 21-дневное голодание. Это чередование еды и голодания сделало чудо. Ее фигура вновь стала как у девушки. В глазах появился блеск, кожа помолодела. Она продолжает жить на моей диете, проводит одно 36-часовое голодание в неделю, а также семидневные голодания четыре раза в год с трехмесячными интервалами».

Беда тех, кто страдает ожирением, что они не могут вынести требований собственного желудка. А с необоснованными претензиями этого органа лучше бороться, игнорируя его сигналы. После голодания восстанавливается естественное положение вещей. Тело начинает требовать еды не все время, а когда голодно. И для «толстяков» периодическое голодание – это спасение. Никаким другим способом они не смогут победить свою плоть. А волевым усилием (сначала), голоданием – легко. Но Брэгг отмечал, что необходимо рассчитывать собственные силы и возможности. Нельзя стать за день стройным и юным. Так что не стоит ожидать, что от ожирения можно избавиться всего за неделю. За неделю голодания можно только дать установку организму, что и как он должен ощущать, какие ощущения правильные, а какие были неправильными. Так что за собой придется следить, если хочется быть красивым и здоровым. Но с голоданием ограничивать себя в пище становится проще.

Единственное, о чем Брэгг особо предупреждал: необходимо посоветоваться со своим врачом, чтобы определить, какой срок голодания вы можете выдержать. И не стоит форсировать события. Еще следует запомнить, что избавление от ожирения возможно только в комплексе мероприятий. Необходимо также расстаться и с сидячим образом жизни, а не только с чрезмерно калорийной диетой.

Голодание против простуды

Брэгг считал, что в простудах виноваты не плохая погода или промокшие ноги, сквозняк или переохлаждение. Нет, простуда – это острый исцеляющий кризис. А причина такого кризиса в том, что нарушена внутренняя чистота организма, он перегружен отходами и токсинами, он доведен до того состояния, когда для дальнейшего функционирования требуется немедленная чистка. И организм начинает ее через острый исцеляющий кризис, то есть насморк. Поэтому, по утверждению Брэгга, нельзя считать, что насморк вызван проникновением в организм вирусов. Насморк только показывает, что тело запустило процесс очищения. Этот процесс работает на благо, на оздоровление. И лучше всего, чтобы при первых же симптомах простуды человек начал целебное голодание.

«Природа, – писал Брэгг, – лучше знает, что ей делать. Вам остается в этом случае только лечь в теплую постель. Прекратите принимать всякую еду, в том числе фрукты и фруктовые соки. Время от времени пейте большое количество горячей дистиллированной воды с небольшими добавками меда и лимонного сока, но больше ничего!

Следите, чтобы воздух в спальне был чистым, не читайте, не включайте радио, не смотрите телевизор. Просто спите и отдыхайте. Постарайтесь не расходовать энергию на разговоры с родственниками и друзьями. Изолируйте себя полностью.

Как долго нужно голодать во время очистительного кризиса? Такие кризисы бывают в любое время года, но чаще всего они случаются в холодную погоду. Чаще всего хватает трех дней, чтобы снова подняться на ноги, но иногда это может занять неделю или десять дней. Не беспокойтесь о днях, вы сами обнаружите, что здоровье ваше стало лучше после очистительного кризиса.

Я вырастил пятерых ребятишек. И когда у них случался насморк, я всегда укладывал их в постель для отдыха и голода. Через неделю они поправлялись и снова были здоровы. Мои двенадцать внуков тоже следуют этой программе, а теперь и восемь моих правнуков придерживаются ее.

Для большинства людей этот метод кажется слишком простым. Они думают, что должны обязательно что-нибудь предпринимать, лечиться, ими владеют страхи. Не поддавайтесь панике, даже если вам покажется, что природа слишком долго работает для вашего очищения и здоровья».

Брэгг много раз повторял, что все мы – дети природы и должны жить по ее законам. А главный закон природы в том, что мы должны поддерживать свое

тело в состоянии наивысшего здоровья. Это значит, что любой симптом, показывающий, что что-то в теле идет неправильно, сразу обязан вас насторожить. Лучший способ быстро наладить жизненные процессы – провести чистку, ведь само тело подсказывает, что оно загрязнено токсинами. И токсины нужно быстро вывести. Зачем себя отравлять? Брэгг не советовал сразу хвататься за таблетки. Гораздо разумнее дать телу самому себя очистить. Таблетки ничего хорошего при насморке и простуде не дадут, только усилят интоксикацию. И не надо рассматривать простуду как болезнь. Гораздо разумнее считать ее сигналом, которое посылает вам тело, чтобы вы к нему прислушались и перестали кормить и лечить эту «болезнь». Это еще и знак, что вы неправильно заботились о своем теле прежде или вовсе о нем не заботились. Если это так, то неплохо после очистительного голодания во время простуды перейти к более разумному образу жизни, рациональному питанию и физическим упражнениям.

Брэгг писал: «Я глубоко убежден, что никто не имеет права взять на себя какие-либо обязательства по излечению другого, потому что это дело природы.

При помощи голодания и потребления одной лишь натуральной пищи, а также других естественных привычек любой человек сможет сделать свою жизнь здоровой. Очищение – это внутренняя биологическая функция самого организма, а голодая, вы делаете эту работу более эффективной. Природа постоянно старается сделать вас более жизненным и здоровым, а потому, когда природа начинает очистительные кризисы, она знает, что делает. Следуйте природе, она никогда не подведет вас. Голодание – величайший помощник».

Голодание против атеросклероза

В США каждую секунду кто-то умирает от сердечного приступа, а каждая вторая смерть – результат сердечного заболевания. Сердечные заболевания стали бичом западной цивилизации. Эти болезни достигли сейчас размеров эпидемии. Самое неприятное, что жертвами сердечно-сосудистых болезней становятся даже молодые люди.

Одной из причин возникновения органических изменений в сердечно-сосудистой системе Брэгг считал вредные привычки: длительное потребление табака, алкоголя, чрезмерно жирной пищи (мясо разных видов, яйца и молочные продукты, масла и жиры, подвергнутые рафинированию). Другая причина таких изменений в молодом возрасте – недостаток движения,

малоподвижный образ жизни. Иногда диагноз пациентам ставят посмертно. Нередко даже тщательное обследование не показывает всей страшной картины разрушений, которые уже произошли в теле. Ведь закупорка сосудов не возникает внезапно. Это очень длительный и довольно медленный процесс, а коронарные симптомы проявляют себя тогда, когда просвет артерии уже значительно сужен. «Дегенерация артерий, – писал Брэгг, – может начаться уже в раннем возрасте, медленно приводя их к износу и закупорке. А затем однажды утром некто, начав свои обычные дела, вдруг ощущает мерцание в глазах и неожиданно умирает от сердечного приступа. Или же в лучшем случае навсегда остается инвалидом». Брэгг делал такой вывод: необходимо постоянно следить за состоянием своих артерий, не допускать образования холестериновых бляшек и потери эластичности стенок сосудов. Нужно заботиться о том, чтобы в сосудах не образовывались известковые тромбы – результат нашего неправильного питания.

Обычно люди не задумываются, в каком состоянии находятся их артерии: не болит, значит, все в порядке. Но боль появляется, так сказать, уже в конце пути, когда с болезнью справиться трудно. И пока не болит, они продолжают неправильно питаться, курят, употребляют алкоголь, не занимаются физкультурой. Но если вы хотите дожить до 120 лет, вы должны радикально перестроить свою жизнь, позаботиться о своем здоровье. Общеизвестный факт, что возраст человека зависит от состояния его артерий. Можно иметь чистые сосуды в 70 лет и быть инвалидом в 17! Закупорка сосудов – коварное заболевание. Оно может начать свое развитие в юности, ничем себя не проявляя. А потом, около 55 лет, организм просто откажется жить. Его артерии испорчены, они не могут снабжать органы кровью. Именно в этом возрасте возникают сердечно-сосудистые заболевания.

Брэгг не раз говорил, что не считает голод средством лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Голод – это предупредительная мера. Голод – это очищение тела от токсинов, а в данном случае – от отложений холестерина. Голод помогает нашим сосудам сохранить свою чистоту, чтобы кровь могла свободно питать сердце. Циркуляция крови в организме должна постоянно оставаться ритмичной и устойчивой. Если течение крови в какой-нибудь части организма прекращается на долю минуты, мы ощущаем мощный удар. Если же такое случится в области глаз, то происходит кровоизлияние, которое может привести к слепоте. Артерии должны быть свободны для тока крови.

И возраст тут ни при чем. После выхода книг Брэгга в Америке появилось много его последователей, у которых в 70, 80 и даже 90 лет артерии чистые, эластичные и гибкие. Несмотря на возраст, они молоды. Если организм таких людей хорошо работает и свободен от токсинов, то почему бы этим людям не жить еще много-много лет? Они ведут правильный образ жизни и рационально питаются, занимаются спортом. Они не чувствуют своего возраста, потому что у них нет болезней старости.

«Если мы говорим, что человек стареет, – напоминал Брэгг, – это означает только одно: он не знает, как питаться и жить, чтобы сохранить свои артерии молодыми и эластичными! Когда пораженные артерии не выполняют правильно свои функции, кровь не поступает в достаточном количестве в различные части тела, люди становятся дряхлыми, болезненными и забывчивыми. Они медленно умирают, потому что кровь плохо питает их тело и мозг. Когда же мы голодаем, вся жизненная сила организма используется для внутреннего очищения, в том числе и сосудов. Вот почему после десятидневного голодания очень часто появляется чувство легкости во всем теле, ум обостряется и становится более восприимчивым, память усиливается, возрастает потребность в физической активности.

Я считаю, что возможно продлить жизнь нашего сердца с помощью программы голодания в сочетании с программой естественного питания, при которых выводятся вещества, закупоривающие артерии.

Если мы будем считать свои сосуды ключом жизни, то мы выиграем решающую битву за здоровье.

Питаясь день за днем жирным мясом, мы накапливаем яды в своем организме. И наступает расплата. Организму требуется очень мало жира, мы же каждый день помногу потребляем жирные продукты, в результате чего возглавляем список по сердечно-сосудистым заболеваниям. Именно поэтому я предлагаю обходиться без завтраков. Я знаю много молодых и здоровых на вид мужчин и женщин, которые привыкли ежедневно утром съедать так называемый завтрак, состоящий из ветчины и яиц, бутербродов и картофеля, кофе со сливками. Но я также знаю, что многие из этих внешне здоровых людей стали жертвами сердечных приступов, которые некоторых свели в могилу, а других сделали инвалидами на всю жизнь. Потребление такой еды происходит от незнания физиологии своего организма. Питание – это наука не только о получении удовольствия».

Брэгг рекомендовал очень внимательно отнестись к состоянию своих артерий и сердца. Но и бездумно начинать голодание, не проконсультировавшись с врачом, он не советовал. Надо предварительно сходить к хорошему специалисту, все о себе узнать, а уж потом выбрать оптимальную диету и периоды голодания. Если в течение года вести разумную жизнь, заботясь о собственном теле, то визит к врачу через эти 12 месяцев окажется для вас огромной радостью: врач подтвердит, что ваше тело стало сильнее, крепче и моложе.

Основные законы голодания

1. Необходим индивидуальный подход к голоданию. Перед длительным голоданием обязательны консультации врача и предварительное обследование.

2. Длительное голодание проводится только стационарно.

3. Во избежание интоксикации организма во время голодания предварительно проводится очищение кишечника.

4. Необходимо сохранять положительную настроенность во время голодания и веру в успех и эффективность этого метода.

5. Во время голодания надо по возможности больше двигаться и находиться на свежем воздухе.

6. Выход из голодания должен быть постепенным, нельзя в первый день употреблять белковую пищу.

7. Во время голодания можно только пить воду. От любой пищи нужно воздерживаться.

Глава 4

Рациональное питание

Что такое естественное питание

Ваше тело – самый совершенный инструмент во всей Вселенной. Так считал Поль Брэгг. Он любил повторять, что, если вы будете снабжать тело хорошим топливом, чистым воздухом, закалять его упражнениями, солнечными ваннами и содержать во внутренней чистоте с помощью голодания, инструмент будет отлично исполнять свои функции. Именно так!

Брэгг говорил, что наш организм не имеет биологического возрастного предела, поэтому не существует биологических причин для старости. Ведь тело может себя обновлять, обновляя клетки, если вы дадите ему все условия для нормальной жизни. И пока обновляются клетки, организм просто не может стареть. А обновляются они через каждые 11 месяцев. Но человек стареет, дряхлеет и в конце концов умирает. В чем причина?

«Причина старения людей, – объяснял Брэгг, – в минеральной и витаминной недостаточности. Исследования показывают, что тысячи людей являются жертвами переизбытка. Миллионы красных кровяных шариков постоянно умирают и возрождаются, некоторые из них ежесекундно. Но они не могут возобновиться без определенных веществ. Эти необходимые вещества добываются из полноценной натуральной пищи. То, чем вы являетесь сегодня, будете завтра, на следующей неделе, в следующий месяц и через десять лет, зависит только от того, что вы едите. Вы – это сумма пищи, которую вы употребляете. То, как вы себя чувствуете, как выглядите, как ощущаете свой возраст, зависит от того, что вы едите. Каждая часть вашего организма строится из пищи – волосы на голове, глаза, зубы, кости, кровь и плоть. Даже выражение вашего лица складывается из того, что вы едите, потому что здоровый человек – счастливый человек».

Тысячелетия назад, когда люди жили в благоприятном теплом климате, в своем райском саду, они питались правильно – экологически чистыми овощами и фруктами, постоянно очищали свое тело и исцеляли его, если нарушалось равновесие. И жили они долго и счастливо. Они не знали боли, страданий, болезней, старости. Недаром Брэгг повторял так часто слова Библии о количестве лет, отпущенных человеку в том далеком райском саду, – 900 лет! Но потом человек был изгнан из этого сада, он стал жить в другом климате, для получения энергии ему приходилось есть другие продукты, не растущие в саду. Это зерновые: пшеница, ячмень, овес, рожь, кукуруза и просо. Он научился выращивать рис, чечевицу и бобы. Климат нового места жизни оказался суровым. Человек научился сушить, измельчать и запасать злаки на зиму. Но зерновые и бобы давали не много энергии. Тогда человек стал есть мертвую, животную пищу. Он стал убивать животных для мяса и собирать птичьи яйца. Потом он одомашнил таких животных, как корова, коза и птица. Это было очень удобно, отпала необходимость в охоте. Кроме того, он теперь все время получал свежие яйца и перерабатывал молоко коров, коз и овец. Из молока он научился делать масло и сыр, творог и

простоквашу. И все продукты, которые он брал для еды, уже не относились к прежним, дававшим щелочную реакцию крови. Пища стала тяжелой за счет крахмала, белков, жиров и кислот. В мясе, например, содержатся ядовитая мочевая кислота, жиры, из-за которых откладывается в сосудах холестерин, а также все те токсины, вирусы, гормоны, микробы и лекарства, которые циркулировали в крови животного на момент его убийства. Молоко вообще не рекомендуется людям после младенческого возраста. И диета человека, изгнанного из своего райского сада, оказалась диетой смерти.

Брэгг считал, что это неестественное питание и является основной причиной старения человека.

А человеку на самом деле нужна уравновешенная и мягкая диета, в которой не содержится ни ядов, ни гормонов, ни опасных микроорганизмов. В этой диете нуждаются кожа, волосы, зубы, кости, мускулы и каждая клетка организма. Вот почему показателем нашего здоровья является наша «шкурка» – кожа, волосы и ногти. Именно на них отражается в первую очередь наше питание. Если организм засорен, все процессы в нем идут вразнос, то кожа будет сухой, морщинистой, шелушащейся или, наоборот, влажной, сальной, покрытой гноиниками. То же самое касается и внешнего вида волос. У здорового человека они блестящие и сильные, у больного – слабые и ломкие или жирные и покрытые перхотью. Так что можете прямо сейчас подойти к зеркалу и проверить, насколько ваша внешность соответствует вашему представлению о здоровье.

Если вы вздохнули и постарались поскорее отойти от зеркала, то ваше здоровье в опасности. И с таким здоровьем вряд ли можно дожить до 80, а не то что до 120 лет. Брэгг говорил, что основа здоровья – в рациональном питании. То есть в питании такого типа, каким оно было у человека в его райском саду. Безусловно, нельзя требовать от всех людей, чтобы они отказались от мясной пищи, не все могут питаться по-вегетариански (хотя по Брэггу – это как раз то, что необходимо). Но можно губительное питание хотя бы сделать более здоровым, перевести организм с продуктов, дающих кислую реакцию крови, на продукты, дающие щелочную реакцию. Это очень поможет и работе мозга, ведь от питания зависит и выполнение мозгом своих прямых обязанностей.

«Наше общество, – писал Брэгг, – производит токсичные продукты питания, которые только увеличивают год от года количество больных детей. Чтобы выяснить действие токсинов и плохого питания на сегодняшних детей, я беседовал со многими педагогами, которые занимались с детьми, не

способными к обучению. Их мозг оказался слишком слабым из-за воздействия токсинов так называемой стандартной американской диеты.

Матери, которые покупают и готовят пищу для детей, отравлены телевизионной, журнальной и газетной пропагандой. Эти источники советуют давать детям консервированные супы, включающие рафинированный крахмал, сахар и жиры. Эти продукты насыщены ненужными калориями, быстро развивающими детский аппетит, но не содержат минералов, витаминов и продуктов, не подвергшихся обработке.

Матерям советуют готовить сосиски (хот-доги), различные виды мяса в сочетании с хлебом из обезжиренной муки. Эти продукты имеют химические добавки.

Сегодняшние дети пьют кока-колу и едят воздушную кукурузу, которые содержат пустые и бесполезные калории, дающие короткий прилив энергии, но не поставляющие в организм жизненно необходимых витаминов и минералов. Современные дети едят мороженое, которое набито различными добавками, калорийные булочки, торты и пирожные, другие кондитерские изделия. Эти продукты делают ребенка упитанным, хотя на самом деле его организм испытывает постоянное голодание, возрастающее по мере увеличения его аппетита.

Как можно вырастить здорового ребенка с ясным умом на такой пище? Но детский организм – это растущий, сильный организм. Неестественное, токсичное питание губительно действует на взрослых людей. 99 процентов взрослого населения страдает каким-либо хроническим заболеванием. Большинство взрослого населения живет по стандартной программе, которая приводит к интеллектуальному и физическому торможению. Это подтверждается чрезмерным количеством домов для престарелых. Эти дома переполнены старыми, больными, заброшенными людьми.

Как вы думаете, действительно ли природа задумала для нас такой печальный конец жизни?»

Долгие годы исследований и изучения различных видов пищи выработали у Брэгга взгляд на питание как на нечто большее, чем просто привычку к еде. Тело может питаться всем, чем угодно, что только можно положить в желудок, чтобы утолить голод. Но из одной пищи будут построены крепкие, сильные, здоровые, молодые клетки, а из другой – слабые, больные, не

способные обеспечить работу организма должным образом. Вся беда в том, что во втором случае налицо нерациональное питание.

Щелочная диета – залог здоровья

Как же правильно питаться? Как выбрать именно те продукты, которые принесут телу не вред, а пользу? Диета, состоящая в основном из сырых овощей и фруктов, является прежде всего очистительной. Фрукты и овощи не только богаты минералами, витаминами и различными другими питательными веществами, они также дают организму щелочную реакцию, помогающую снизить кислотность. Брэгг замечал, что точек зрения на питание существует много. И каждый авторитетный ученый выдвигает свою теорию и создает свою диету, куда включает, например, низкоуглеводистые продукты или же только овощи и фрукты. Сам же Брэгг считал, что невозможно пунктуально следовать любой из диет. Сейчас существует приблизительно двести видов продуктов. Из них можно приготовить соответствующее количество блюд. Во время голодания мы очищаем свой организм, и, став чистым, он уже сам может выбрать необходимые ему продукты. Главное – исключить из своего рациона все извращенные продукты современной цивилизации. Их не так много по сравнению с теми, которые вы должны есть.

Есть старая пословица: «Человек к сорока годам либо сам себе доктор, либо он дурак». Брэгг говорил, что если человек к тридцати годам не нашел для себя подходящую диету, то в будущем его ждут очень серьезные заболевания.

«Наша физическая и умственная деятельность, – отмечал он, – питается запасами нашей жизненной энергии, но у каждого различные запросы. Я, например, предпочитаю физическую деятельность, потому что люблю активность. Мне нравится и умственная активность. Люблю подвергать все сомнению, люблю решать проблемы. Но ненавижу легкую жизнь, физическую или умственную. Для физической деятельности требуется энергия одного рода, для умственной – другого, а для духовной деятельности – третьего.

Дело специалиста – дать вам любую информацию, но он не может питаться за вас, не может переваривать пищу вместо вас. То, что нравится мне, может совсем не нравиться вам. Каждый человек совершенно неповторим, как неповторим рисунок любой снежинки. Я не собираюсь убеждать вас принять какой-либо определенный тип питания, но вам надо иметь в виду, что, если

вы хотите добиться высшего здоровья, вы должны питаться только высшей по качеству пищей. Я не собираюсь убеждать вас стать сыроедом, приверженцем вегетарианства, растительно-молочного или смешанного питания. Как только вы поголодаете и очистите свой организм, ваш внутренний голос, ваш инстинкт подскажут вам правильное решение. Я не думаю, что вы сможете сразу совершить скачок от диеты, насыщенной высокоразработанными продуктами, к натуральному рациону, содержащему 50–60 процентов свежих фруктов и овощей. Природа не терпит резких скачков. Ваша пищеварительная система и другие органы приспособились к такой форме питания, какой вы питались многие годы. Переход необходимо совершать не спеша, в течение определенного времени, при помощи очищения организма голоданием и привлечения себе в помощники девяти естественных докторов, которые станут для вас тем, чем стали для меня и многих сотен других людей, которых я знаю. Это научит вас инстинктивно выбирать натуральную пищу.

Нельзя в один день есть хороший салат, а в следующий – большое блюдо содержащего крахмал спагетти. Нельзя один день питаться фруктовым салатом, а на следующий день перейти на сосиски и пончики. Ваше питание должно быть стабильным. Позвольте мне пояснить, что я имею в виду. Если вы едите мясо, я не советовал бы вам есть его чаще трех раз в неделю. Если едите яйца, не стоит есть их чаще четырех раз в неделю. Советую постепенно исключать из вашей диеты молоко, как и все другие молочные продукты. Ведь человек – единственное создание, потребляющее молоко во взрослом состоянии».

Брэгг советовал что-то менять в своем питании не сразу, а поэтапно. Формирование правильной программы питания, любил говорить он, можно сравнить с подъемом по лестнице. Первая ступень – отказ от всех девитаминизированных мертвых продуктов цивилизации, таких как кофе, чай, алкоголь и различные тонизирующие напитки, а также отказ от продуктов животного происхождения, в том числе от яиц и молока. Эти продукты компенсируются постепенным увеличением количества свежих фруктов и овощей до тех пор, пока они не составят 50–60 процентов рациона.

Период отказа от девитаминизированных продуктов цивилизации и добавления все большего количества сырых и приготовленных фруктов и овощей называют переходным периодом.

К сожалению, большинство людей с самого детства питаются так, что в их организме формируется кислотная реакция. А такие продукты ведут к

аутоинтоксикации, болезням, страданиям и преждевременной старости. Перейти с такой диеты на щелочную сразу невозможно. Обязательно постепенно надо вводить новые продукты и убирать старые. Стоит запомнить, что нельзя заменять рацион, состоящий в основном из вареных продуктов типа мяса, яиц, хлеба различных сортов, мучных и макаронных изделий, сразу на сырые фрукты и овощи. Организм нужно постепенно переводить на правильное питание, лучше – после голодания, когда он возвращается к своему истинному вкусу. Обычно через три месяца еженедельных голоданий удастся заменить уже 40 процентов обычной пищи овощами и фруктами.

Люди просят рекомендовать им совершенную диету, но за них никто этого сделать не может. Питание – дело индивидуальное. «Питание, – писал Брэгг, – подобно цепочке, в которой все звенья связаны друг с другом. Если одно звено ослабнет или лопнет в каком-нибудь месте, то вся цепочка приходит в негодность. В диете человека должно быть сорок обязательных компонентов, и отсутствие хотя бы одного из них выводит из строя половину необходимых звеньев цепи питания. А длительное отсутствие одного и тем более нескольких компонентов может привести к болезни, а порой и к смерти. Нехватка какого-нибудь одного компонента может привести к заболеваниям тех клеток и тканей, которые наиболее уязвимы. Но это вовсе не значит, что в каждой трапезе должен присутствовать каждый компонент в нужном количестве, потому что наш организм всегда имеет некоторые запасы. Правда, эти запасы рано или поздно должны пополняться.

Вы можете питаться один, два или три раза в день. Как я уже говорил, лично я не завтракаю. Правда, если можно назвать завтраком трапезу из свежих фруктов, то мой завтрак – свежие фрукты. Я никому не навязываю эти привычки. Некоторые люди предпочитают обильные завтраки и скромные обеды. Привычки у всех разные».

Свою новую диету нужно строить исходя из собственных пристрастий и привычек.

Единственное правило, которое при этом нужно соблюдать, таково: идеальная диета на шестьдесят процентов состоит из сырых фруктов и овощей и на двадцать процентов из белковой пищи. Этот белок может быть в виде мяса, рыбы, яиц, натурального сыра или в растительном виде, например в орехах и семечках. Пивные дрожжи и проросшая пшеница также могут быть важной частью белкового питания. А остальные 20 процентов распределяются равномерно между натуральным крахмалом, получаемым из

риса, хлеба и бобовых, натуральными сахарами, содержащимися в сухофруктах, меде, в соках, и натуральными ненасыщенными жирами, имеющимися в растительных маслах (подсолнечном, оливковом, соевом и т. д.). Но крахмал, сахара и масла – высококалорийная пища, поэтому ими нельзя злоупотреблять.

Распорядок питания такой: завтрак не сразу после пробуждения, а через несколько часов. Лучше всего, если это легкий завтрак из фруктов или овощей. Но может быть и более плотный завтрак. Тогда в начале завтрака нужно обязательно съесть салат из сырых овощей. Многие люди обычно начинают еду с наиболее тяжелого блюда – супа или бутербродов. Но лучше съесть салат, и вот почему. Растительные салаты готовят желудок к приему пищи. Они стимулируют выделение желудочного сока и способствуют правильному пищеварению.

Но Брэгг не избегал и более тяжелой пищи, хотя больше предпочитал овощи и фрукты. Это не было колебаниями в сторону нездоровой пищи, а естественное подчинение требованиям организма. Брэгг говорил, что давно привык доверять самому себе. «Благодаря многолетней программе голодания и диеты, содержащей преимущественно свежие овощи и фрукты, мой организм стал настолько чутким, что совершенно безошибочно сообщает мне, что следует есть каждый раз. В течение всех этих лет я совершенно отвык от мяса, рыбы. Мой рацион состоит из свежих и вареных овощей и фруктов, орехов, семечек, проросших зерен, дрожжей и бобов.

Но бывают моменты, когда организм подсказывает мне, что я должен съесть немного мяса или рыбы, немного натурального сыра или свежее яйцо. Другими словами, в моем организме развился инстинкт на выбор пищи. Иногда бывает, что четыре-пять лет я совершенно не ем мяса или рыбы, но затем организм телеграфирует, что необходимо съесть кусочек мяса или рыбы. Такой внутренний голос превосходно помогает мне».

И своим последователям Брэгг советовал тоже доверять своему внутреннему голосу. Ведь если организм настроен после голоданий как камертон, то он не потребует пищи, которая для него вредна. Своему телу нужно доверять, нужно к нему прислушиваться. Только так можно создать для себя идеальную диету.

Продукты, которые следует избегать

- Рафинированный сахар и продукты из него: джем, желе, мармелад, мороженое, шербет, пирожные, леденцы, жевательная резинка, сладкие

напитки, пироги, печенье, пудинги, подслащенные фруктовые соки, фрукты, законсервированные в сиропе.

- Кетчуп, горчицу, острый томатный соус, маринады, зеленые маслины.
- Соленые продукты: хрустящий картофель, соленые орешки, соленые крекеры и т. п.
- Изделия из обдирного риса.
- Такие промышленные готовые продукты, как корнфлекс (кукурузные хлопья) и аналогичные продукты.
- Жареная пища.
- Насыщенные жиры и гидрогенизированные масла (враги вашего сердца).
- Продукты, содержащие хлопковое масло (если на упаковке написано «Растительное масло», сначала выясните, что это такое, а только затем решайте, необходимо ли вам им воспользоваться).
- Маргарин (содержащий насыщенные жиры и гидрогенизированные масла).
- Арахисовое масло, которое содержит гидрогенизированные масла.
- Кофе, кофейный напиток, чай.
- Спиртные напитки (алкоголь крадет здоровье и жизнь у тысяч молодых людей и девушек. Нельзя одновременно употреблять алкогольные напитки и обеспечивать свое здоровье и жизненные силы. Невозможно чувствовать себя хорошо, будучи зависимым от такого стимулятора).
- Табак.
- Свежая свинина и продукты из свинины.
- Копченая рыба любого сорта.
- Копченое мясо, ветчина, бекон и колбаса.
- Горячие сосиски, салями, продукты, богатые нитратами.
- Сухофрукты, содержащие двуокись серы в качестве консерванта.
- Куры, которых подкармливали стимуляторами роста.

- Консервированные супы (читайте на этикетке состав, обращая внимание на содержание сахара, муки, крахмала и консервантов).
- Мучные продукты (белый хлеб, ржаной хлеб с добавками пшеничной муки, печенье, пирожные, торты, вафли, содовые крекеры, макароны, спагетти, пицца и т. п.).
- Несвежие овощи, ранее приготовленные салаты, подогретый картофель.

Продукты, которые мы выбираем

Самая здоровая пища – фрукты

Свежие и сухие фрукты могут быть использованы сами по себе для еды или как добавление в качестве десерта к другим продуктам.

Яблоки (6 сортов).

Абрикосы (свежие и сухие).

Бананы.

Голубика.

Вишня.

Клюква.

Дыня.

Финики (свежие или сухие).

Лимоны (4 сорта).

Авокадо.

Манго.

Апельсины (3 вида).

Персики (сухие или свежие).

Папайя.

Груши (6 сортов – свежие или сухие).

Ананасы (свежие).

Хурма.

Сливы (3 сорта – свежие или сухие).

Чернослив (3 вида – свежий или сухой).

Малина.

Клубника (4 сорта).

Арбузы.

Грейпфруты (3 сорта).

Медовая дыня.

Виноград (7 сортов).

Овощи – очистители и защитники

Из этого списка овощей вы можете выбрать сырые овощи для салата. Для солидного завтрака предпочтителен один зеленый и один желтый овощ. Два любых других можно выбрать для варки.

Брюссельская капуста.

Артишоки.

Фасоль.

Капуста (5 сортов).

Помидоры (3 сорта).

Баклажаны.

Чеснок.

Зеленый горошек.

Кольраби.

Проросшая пшеница.

Спаржа.

Свекла.

Лук-порей.

Салат латук.

Морковь.

Цветная капуста.

Сельдерей.

Лук.

Кукуруза (6 видов).

Пастернак.

Картофель.

Зеленый перец.

Редис (3 сорта).

Шпинат.

Тыква.

Кабачки.

Турнепс.

Орехи и семечки

Орехи и семечки богаты белками и самыми высококачественными жирами. Вы можете включать в свой завтрак два вида из перечисленных здесь. Если вы едите мясо, то не стоит это делать чаще трех раз в неделю. А в остальные дни орехи и семечки послужат хорошей белковой пищей.

Миндаль.

Бразильские орехи.

Орехи кешью.

Каштаны.

Кокосовые орехи.

Арахис.

Грецкие орехи.

Все перечисленные продукты лучше есть сырыми и несолеными.

Бобовые

Растения из семейства бобовых – один из старейших видов пищи. Их можно употреблять по несколько раз в неделю, так как они богаты растительными белками (особенно соевые бобы).

Бобы (9 сортов).

Чечевица.

Сухой горох, лущеный горох.

Соевые бобы.

Масла

Масла, которые используются для питания, не должны содержать солей. Внимательно читайте этикетки и не берите масел, содержащих какие-либо химические примеси, применяемые для предотвращения прогорклости.

Кукурузное масло.

Арахисовое масло.

Соевое масло.

Подсолнечное масло.

Масло грецких орехов.

Оливковое масло.

Естественные сладости

Все перечисленные здесь естественные сладости являются высококонцентрированной пищей и должны употребляться в минимальных количествах.

Чистый сырой сахар.

Желтый сахар.

Финиковый сахар

Мед.

Кленовый сироп.

Патока (неочищенная).

Естественные зерновые крупного помола

Если вы не занимаетесь тяжелым физическим трудом, зерновые желателно употреблять не чаще трех раз в неделю. Ко всем блюдам из зерновых можно добавлять перечисленные выше естественные сладости.

Ячмень.

Темный рис.

Гречиха.

Мука крупного помола (желтая и белая).

Льняное семя.

Просо.

Пшеница цельная.

Рожь цельная.

Кукуруза.

Мясные продукты

Рекомендуется употреблять любое постное мясо – телятину, баранину, говядину. Контролируйте содержание холестерина в крови.

Не употребляйте жирную вырезку, мясо с ребер, язык, утку – в ней содержится большое количество жира и холестерина, а также окорок, ветчину, консервированное мясо, колбасу, свинину, сосиски, салями, ливерную и копченую колбасу.

В этих мясных деликатесах много жиров, они обычно содержат большое количество соли, используемой для приготовления и хранения. Кроме того, в них содержатся ядовитые химические консерванты.

Если вы едите мясо, то делайте это не чаще трех раз в неделю. В остальные дни в качестве белковой пищи используйте орехи и ореховое масло, а также все виды семечек.

Помните, что практически во всех видах выпускаемого промышленного мяса содержится большое количество гормона, который вводится в качестве добавки в пищу животного, чтобы повысить его вес. Это ядовитое вещество. В мясе содержится также много токсинов мочевой кислоты, которую надо выводить из организма. Мясо насыщено всеми теми токсинами, которые имеет животное в момент убоя.

Указания к потреблению мяса

Многие специалисты по питанию считают мясо пищевым продуктом номер один. Но кроме белков мясо содержит большое количество холестерина, а он, попадая в артерии человека, может стать причиной закупорки сосудов.

Содержание холестерина, мг/100 г:

мозги – 2000; говяжья печень – 600; свиная отбивная – 600; говядина – 110; почки – 400; телячья печень – 300; телятина – 80.

Чтобы избавиться от излишков холестерина, необходимо избегать все виды жирного мяса, в том числе и мяса с жировой прослойкой. Если уж употреблять мясо, то лучше постное.

Рыба

Существует около 25 видов съедобных рыб. Рыба содержит ненасыщенные жиры и малое количество холестерина. Это отличная белковая пища, которую можно использовать два-три раза в неделю. Не употребляйте сельдь и другие виды соленой, а также копченой рыбы, потому что там содержится большое количество холестерина и соли. Можно употреблять в пищу панцирных – черепахи, крабы и т. п.

Содержание холестерина, мг/100 г:

устрицы – 325; креветки – 150; раки – 200; крабы – 150.

Хлеб

Любой сорт хлеба нужно употреблять с большой осторожностью, особенно хлеб из муки цельного помола; не все люди его выносят. А тем, кто хочет сбросить лишний вес, нужно вообще отказаться от хлеба. Однако если это очень сложно, то хлеб должен быть по крайней мере хорошо подсушен. Люди, ведущие сидячий образ жизни, должны меньше есть хлеба (два кусочка в день). Только люди, выполняющие тяжелую физическую работу на свежем воздухе, могут есть хлеба сколько хотят.

Домашняя птица

Лучшими сортами домашней птицы являются цыпленок и индейка, так как в них меньше жира. В утке и гусе содержится очень большое количество жиров и холестерина, их надо избегать, особенно тем, кто имеет избыточный холестерин.

Содержание холестерина, мг/100 г: утка – 760; индейка – 80; цыпленок – 80.

Напитки и вода

Брэгг считал, что пить всегда надо между трапезами и не разбавлять поступающую в организм пищу водой. Сам он пил фруктовые соки, дистиллированную воду и горячие отвары только между трапезами.

Меню Поля Брэгга

«У каждого человека свой вкус, поэтому очень трудно рекомендовать что-либо определенное в надежде, что этому будут следовать все. Как я уже говорил, я не завтракаю. Ближе к полудню у меня первая трапеза, которая состоит из свежих и отварных фруктов, таких как абрикосы, чернослив, яблоки. Обедаю я свежим салатом, а также съедаю блюдо из отварной зелени, включающее шпинат, капусту, швейцарскую капусту или зеленую горчицу. Это то, что я называю зелеными овощами, а потом я добавляю желтые овощи, такие как сладкий картофель или желтое пюре. К этому я прибавляю немного молотых подсолнечных семечек. Ужинаю я сырым овощным салатом из разных видов овощей. Ем также печеную картошку и печеную морковь. Иначе говоря, из своего списка овощей я выбираю сырые овощи для салата и добавляю отварные. Добавляю также какое-либо ореховое масло. Вот уже много лет я следую своей диете, но не призываю никого следовать моему образу питания сразу, без подготовительного периода. Процесс перехода к такому питанию должен быть длительным».

Брэгг предложил примерное меню для трехразового питания.

Меню № 1

Завтрак: блюдо, приготовленное из какого-либо свежего фрукта, хлеб из муки грубого помола, подслащенный медом или кленовым сиропом, заменитель кофе или травяной чай, подслащенный медом.

Обед: салат из сырых овощей, блюдо из мяса, рыбы или птицы, печеное, отварное или подрумяненное, но ни в коем случае не жареное, один или два отваренных овоща, заменитель кофе или чай из травы.

Ужин: сырой овощной салат или салат из свежих фруктов, любое мясное блюдо или блюдо из рыбы, птицы запеченное, подрумяненное или сваренное, два вареных овоща, свежие фрукты на десерт, заменитель кофе или чай из травы.

Меню № 2

Завтрак: свежие или сухие фрукты, яйцо, сваренное вкрутую, два кусочка сухого хлеба из муки грубого помола, заменитель кофе или травяной чай.

Обед: сырой овощной салат, печеный кусочек говядины, паровое пюре, отварные стручки, яблочное пюре, подслащенное медом, заменитель кофе или травяной чай.

Ужин: сырой овощной салат из авокадо, помидоров, огурцов, салат из свеклы, в качестве приправы можно использовать лимон, растительное масло или майонез; зеленый перец, фаршированный темным рисом, любой вареный овощ, свежие финики, заменитель кофе или травяной чай.

Меню № 3

Завтрак: свежий или вареный фрукт, булочка из отрубей с медом, заменитель кофе или травяной чай.

Обед: салат из свежих овощей, кукуруза в початках, печеный картофель и печеное яблоко на десерт, заменитель кофе или травяной чай.

Ужин: свежие овощи или салат из фруктов, любое блюдо из мяса, рыбы или птицы, запеченное или вареное яйцо, баклажаны, зеленая горчица и отварные помидоры, свежие фрукты на десерт, заменитель кофе или травяной чай.

Здоровая пища

1. В своем питании старайтесь сохранять как можно больше пищи в натуральном виде – свежие фрукты и овощи, орехи и семечки.

2. Белковые продукты:

– мясо, включая различные его виды: печень, мозги, сердце, домашняя птица и продукты моря. Помните, что при длительной варке белок разрушается;

– молочные продукты, яйца, непереработанный сыр, прошедшие лабораторную проверку (лично я не пью молока и не употребляю молочных продуктов);

– стручковые, соя и другие бобовые;

– орехи и семечки.

3. Старайтесь употреблять фрукты и овощи, выращенные без использования ядохимикатов. Готовьте овощи с минимальным количеством воды, если возможно, при относительно низкой температуре, держа их на огне как можно меньше.

4. Употребляйте в пищу молодые зерна из колосовых, так как в них содержится много белка, все витамины группы В, витамин Е, минералы и микроэлементы.

5. Используйте растительные масла, не прошедшие при изготовлении температурного воздействия, которые также являются отличными источниками насыщенных жирных кислот.

Брэгг о питании в вопросах и ответах

Вопрос. У меня воспаление толстой кишки уже много лет. Сырые фрукты и овощи вызывают у меня повышенное газообразование. Я очень от этого страдаю. Как мне следовать этой диете, чтобы не испытывать дискомфорта?

Ответ. Не нужно сразу есть много грубых сырых фруктов и овощей! Начинать вашу программу с использования мягких, размятых в пюре, вареных овощей, тушеных фруктов типа яблочного пюре и затем постепенно добавляйте в свой рацион понемногу мягкого, молодого, свежего салата. Затем попробуйте добавить небольшой очищенный помидор, разрезанный на дольки. Голодание раз в неделю поможет излечить и восстановить вашу воспаленную толстую кишку. 24 часа покоя будут отдыхом для нее. В эти часы голодания начнутся процессы заживления. Долгие годы вы травмировали свой организм, так будьте же терпеливы и позвольте природе излечить вас! Обязательно выделите день, когда будете питаться только яблочным пюре или свежими тертыми яблоками. Для успокоения пищеварительного тракта используйте напиток из яблочного уксуса и гель алоэ (пить 1 столовую ложку 3 раза в день в соке или дистиллированной воде).

Вопрос. Может ли пятилетний ребенок следовать вашей программе?

Ответ. Пятилетний ребенок – растущий человек и для роста ему необходимы белковые продукты – например, соя, неочищенный рис, бобы, чечевица и тофу. Неплохо добавить в рацион молоко козы и натуральный сыр. Научите ребенка наслаждаться сырыми и приготовленными овощами, сырыми растительными салатами и сырыми свежими фруктами. Ребенок пяти лет должен есть хлеб из цельного зерна, хлебные злаки и макаронные

изделия. Совершенный пищевой продукт для растущего ребенка – ореховое масло (но не арахиса), сырые зародыши пшеницы и мед. Ребенок может голодать для очищения 1 раз в неделю по 24 часа.

Вопрос. Мои дети не хотят есть сырые фрукты, сырые или слегка приготовленные овощи. Они требуют fast food – мясо, жирный жареный картофель, хот-доги, гамбургеры, пиццу, белый хлеб и сладости (леденцы, кексы, печенье, мороженое, кола, диетические напитки и напитки с мякотью и т. д.). Что мне делать?

Ответ. Воспитывать вкус своих детей. К сожалению, у них сформировался извращенный вкус. Они жаждут стимулирующих пищевых продуктов: белка, крахмала, жира и рафинированного сахара. Пока не поздно, возьмите питание своих детей под особый контроль. Удалите из своего дома белый хлеб, соленые и жирные пищевые продукты, соевый картофель, чипсы, конфеты, напитки типа кока-колы и диетические напитки с аспартамом. Давайте детям только здоровую пищу. Не хотят есть – пусть поголодают. Оставьте их дома и ограничьте в выборе еды, пока они не станут есть, что им предложено. Когда они основательно проголодаются, вернется здоровый вкус. Дети станут есть естественные продукты. Можно давать им съедать небольшие кусочки мяса или рыбы с салатами и приготовленными овощами, но перед этим обязательно надо съесть сырой растительный салат.

Вопрос. Может ли мужчина, который выполняет тяжелую физическую работу, жить и питаться по системе Брэгга?

Ответ. Тяжелые продукты не дают физической силы. Это распространенный предрассудок. Многие студенты, занимающиеся по Брэггу, выполняют тяжелую работу. Вот как они питаются: на завтрак они делают несколько бутербродов из цельного зерна и съедают несколько сырых орехов, семена, овощи и фрукты или выбирают завтрак из салатов с небольшим количеством высушенных фруктов и орехов. Некоторые предпочитают макаронные изделия из цельного зерна или салат из бобов. Исходя из моего личного опыта, можно работать двенадцать часов и чувствовать себя энергичным до конца рабочего дня, ограничившись небольшим количеством орехов и семян подсолнечника. Чистый организм имеет гораздо больше силы и энергии, чем организм, отравленный тяжелыми пищевыми продуктами. Даже для подъема в горы достаточно воды и фруктов, орехов или сухофруктов.

Вопрос. Когда я ем сырые фрукты и овощи, у меня появляется отрыжка и начинают образовываться газы. Особенно после лука, зеленого перца и огурцов. Почему так происходит и что делать?

Ответ. Газообразование показывает, что у вас сильная аутоинтоксикация. Когда вы съедаете чистящие агрессивные пищевые продукты, они начинают работать и убирать токсины. Вам поможет еженедельное 24-часовое голодание. Необходимо также отказаться от завтрака после пробуждения и соблюдать сбалансированную естественную диету. Будьте терпеливы. А чтобы уменьшить газообразование, употребляйте пищеварительные ферменты.

Вопрос. Мне кажется, что я не перевариваю сырые овощи и фрукты. Было несколько случаев, когда во время еды я даже потерял сознание. Почему?

Ответ. Из-за неправильного питания у вас поврежден пищеварительный тракт. Еженедельные суточные голодания и периодические трехдневные голодания помогут вам восстановить выработку пищеварительных соков. Рекомендуется также после еды принимать мультипищеварительные ферменты. Очень полезно перед едой выпивать 1/3 чайной ложки яблочного уксуса. Ваша пищеварительная система была ослаблена тем, что вы употребляли прежде кофе, сахар, крахмал, тяжелое мясо и жиры. Теперь потребуется время, чтобы восстановить выработку пищеварительных ферментов вашим собственным организмом. Будьте терпеливы и верьте, что все функции пищеварительной системы восстановятся. Чтобы облегчить работу желудка, обязательно хорошо пережевывайте пищу.

Вопрос. Вредно ли спать после приема пищи днем?

Ответ. Младенцы и маленькие дети нередко спят после еды. Многие животные сначала едят, затем спят. Ваша пища все равно усваивается, спите ли вы или нет. Если после обеда вам хочется спать, не противьтесь этому, ложитесь отдохнуть. Вы проснетесь свежим и бодрым, что даст вам дополнительные силы на остаток дня. В Европе, Южной Америке и других странах очень популярны короткие сиесты после еды. Часто желание спать появляется после слишком плотной еды, поэтому перейдите на более легкую пищу – салаты, супы и фрукты.

Вопрос. Я неоднократно пробовал голодать в течение 24 часов, но мне это дается с огромным трудом. Я чувствую себя слишком слабым, постоянно испытываю головные боли, болит желудок и бывает тошнота. Что мне делать?

Ответ. Ваше состояние показывает, что организм перенасыщен токсинами. Во время первых коротких голоданий дайте телу полный отдых и покой. Проведите эти курсы голодания в постели. Если вы чувствуете тошноту, очистите желудок. Для этого выпейте 2–3 стакана воды и подождите, пока вас не вырвет. Не боритесь с этим позывом. Тошнота – признак того, что желудок переполнен желчью, кислотами и токсинами. Естественно, желудок хочет от них освободиться. Тошнота может быть симптомом отравления, она нередко сопутствует беременности. Лучшее лекарство от тошноты – рвота.

Вопрос. Когда я голодаю 24 часа – от обеда до обеда или от завтрака до завтрака, – время идет быстро. Но можно ли во время трехдневных голоданий пить травяные чаи?

Ответ. Да, конечно! Травяные чаи из мяты, люцерны, ромашки или аниса – это успокаивающие напитки, которые просто необходимы, если вы почувствовали, что хотите теплого питья. В травяные чаи разрешается добавлять небольшое количество меда, чтобы подсластить. Однако нельзя пить обычный черный чай. В нем содержится дубильная кислота, которая используется, например, для обработки шкур в обувной промышленности. Так что замените черные чаи травяными даже в обычные дни, когда не голодаете. А во время голодания разрешено употреблять напиток из яблочного уксуса. Пить его можно несколько раз в день, в теплом и в холодном виде. Можно употреблять также лимонный сок, разведенный в дистиллированной водой, подслащенной медом. Многие люди предпочитают пить чистую воду. Выбор зависит только от вас.

Вопрос. Мои дети часто простужаются, у них постоянный насморк. Помогут ли им 24-часовые голодания?

Ответ. Да, помогут! Система здорового образа жизни по Брэггу – это прекрасная система для избавления от простуд и насморка. Однако следует выяснить, не являются ли частые простуды и насморк аллергической реакцией ваших детей на коровье молоко. Многие страдают частыми простудами из-за аллергии на коровье молоко, потому что молоко – это токсин, реакцией на проникновение в организм которого является насморк, образование мокроты и т. д. Если эти явления связаны с употреблением молока, то замените коровье молоко молоком из сои, миндаля или риса. Это гораздо более богатые источники белка и других питательных веществ, чем обычное молоко.

Борьба со стрессом

Секрет нервной силы

Физические упражнения, систематическое очищение организма и рациональное питание ничего не дадут, если человек постоянно находится в состоянии стресса. Для счастья ему нужно быть спокойным и смотреть в будущее с оптимизмом. Эту способность противостоять всем бедам и тревогам мира Брэгг называл нервной силой. Он считал, что у большинства людей нервная система доведена до истощения и именно в этом и кроется причина, что никакие самые прекрасные диеты и упражнения не помогают стать здоровыми и жить долго. Люди сами губят все свои усилия.

Брэгг говорил, что американское общество – это нация нервных людей. Это, как он писал, вызвано интенсивностью жизни, которая делает американцев наиболее преуспевающей нацией в мире, но вместе с тем разрушает здоровье людей. К сожалению, за те 30 лет, которые прошли с момента выхода книги, «американский образ жизни» распространился и на другие страны. Считается, что жители всех цивилизованных стран входят в группу риска. Именно у них регистрируется наибольшее количество психических заболеваний, и именно они постоянно попадают в стрессовые ситуации. Можно утверждать, что они и живут все время в состоянии стресса. А такая жизнь ведет лишь к одному – к возникновению различных недугов, потому что болезни на пустом месте не появляются. Для того чтобы утвердиться в организме, им нужно, чтобы этот организм был уже надломлен, чтобы состояние нервной системы пошло вразнос. Тогда-то и укореняются в теле опухоли, туберкулез, экземы и прочие болячки. И вылечить их уже куда сложнее, чем не допустить их развития.

Что происходит, когда люди не обладают нервной силой, необходимой для того, чтобы противостоять жизненным стрессам? Такие люди прежде всего используют стимуляторы: табак, кофе, чай, колу. Чем больше упадок жизненных сил, тем сильнее стимуляторы – алкоголь, затем наркотики. Многие люди, считающие себя нормальными, ни одного дня не обходятся без стимуляторов. В результате их нервы к ночи оказываются в таком состоянии, что они не могут заснуть без снотворного. Кто для этой цели использует таблетки, а кто алкоголь. Но облегчения не дает ни то, ни другое. Они еще больше разрушают нервную систему, которая и так истощена стрессами, перегрузками, волнениями, сильными эмоциями, недостатком регулярного сна, кислорода, питания, гневом, беспокойством, завистью, ненавистью, ревностью, алчностью, страстью, жалостью к себе, чувством

вины и горем. Стимуляторы и релаксанты не избавляют человека ни от одной из причин, породившей стресс. Наоборот, они только становятся еще одной причиной стресса. Начинается нервное истощение. Следующий этап – помешательство. Весьма неприятный прогноз для тех, кто считает, что проблемы с нервами – придуманные проблемы.

Поль Брэгг советовал внимательно следить за своим состоянием, чтобы вовремя понять, когда нервная система выходит из-под контроля и начинает диктовать условия всему организму. Вот эти сигналы тревоги, на которые нужно сразу же реагировать и принимать меры защиты.

Безразличие. Принимаете ли вы безропотно все, что предлагает вам жизнь? Уменьшение нервной силы приводит к потере честолюбия, делает человека умственно и физически ленивым, готовым смириться с бедностью или низким уровнем жизни, способным отказаться от каких-либо попыток изменить к лучшему свою жизнь. Людям с ослабленной нервной силой явно не хватает инициативы, воображения, энтузиазма, самообладания.

Нерешительность. Расположены ли вы к тому, чтобы другие думали за вас, чтобы вами командовали, вместо того чтобы самим принимать решения? Человек с ослабленной нервной силой легко поддается постороннему влиянию. Он фактически становится человеком-роботом.

Сомнения. Сомневаетесь ли вы в вашей способности что-либо сделать? И возможно, вы сомневаетесь в искренности тех, кто хочет помочь вам? Признаком ослабленной нервной силы часто является стремление скрыть, оправдать или извинить неудачи. Иногда это выражается в зависти к тем, кто делает успехи в жизни, отличается хорошим здоровьем, или в критике таких людей.

Беспокойство. Если вы испытываете постоянное беспокойство, это верный признак того, что ваша нервная сила мала и вам грозит нервный срыв. Беспокойный человек – это самый несчастный человек на земле. Он постоянно охвачен страхами. Беспокойство истощает жизненные силы и старит человека. Оно может довести человека до больницы и ранней смерти. Если ваша нервная сила мала и вы человек беспокойный, то, наверное, скажете: «Вам бы мои проблемы, и вы бы тоже беспокоились». Это неправда. Все люди встречаются с проблемами на своем жизненном пути, часто более сложными, чем ваши. Но у человека с большой нервной силой они не вызывают беспокойства. Он анализирует их объективно и спокойно, логическим путем находит решения. Часто после тщательного изучения

проблемы он убеждается в невозможности самому найти решение. Тогда он обращает свои мольбы к высшей силе, ожидая от нее ответа. Беспокойство не решает проблемы, не дает ответов на возникающие в жизни вопросы. Оно только разрушает ваше здоровье, старит вас. Беспокойство – это убийца.

Сверхосторожность. Ждете ли вы лучших времен, чтобы начать претворять в жизнь свои идеи и планы? Ждете ли вы до тех пор, пока ожидание не становится вашим постоянным занятием? Если нервная сила человека мала, его пессимизм велик. Такой человек постоянно сосредоточивает свое внимание на негативных сторонах того или иного жизненного обстоятельства, вместо того чтобы собрать силы и средства для достижения успеха. Он знает все пути, которые ведут к неудаче, но никогда не ищет способов, чтобы ее избежать. Он помнит о тех, кто потерпел неудачу, но забывает о тех, кто добился успеха. Такая сверхосторожность и пессимизм ведут к нарушению пищеварения, ухудшению кровообращения, запорам, плохому дыханию, напряженности и нервозности, неуравновешенности, неуверенности в себе и плохому расположению духа.

Брэгг писал, что нет чудодейственных рецептов, как избежать стрессов. Но программа здорового образа жизни, которую он разработал, кроме правильного питания, очищения, физических упражнений и диафрагмального дыхания включает в себя еще и приемы медитации, позволяющие человеку управлять мыслями и телом. Без такой медитативной практики, без умения подстраивать себя к «темпу дыхания современного мира» нельзя выйти победителем и далеко пройти по дороге долголетия.

Первое условие победы – это научиться жить в полном согласии с природой. Имеется в виду не только с окружающей нас растительностью и животными, ландшафтом и погодой, но и с собственной природой, поскольку все люди – частичка в огромном океане жизни. Когда вы ведете естественный образ жизни, то становитесь частью природы и мыслями и телом, обретаете идеальную нервную силу. И если вы живете в соответствии с законами природы, познавая счастье и разделяя его с теми, кто близок и дорог вам, значит, вы живете хорошо. Живите сегодня хорошо, и тогда вы будете иметь завтра лучшее. Старайтесь, чтобы каждый ваш день рождения был отмечен тем, что вы стали лучше физически и духовно. Стремясь сегодня к совершенству, вы живете для будущего. «Веря в природу, – писал Брэгг, – подчиняясь ее законам, зная свой организм и заботясь о нем, вы можете обрести мощную нервную силу, которая принесет вам невероятное счастье. Независимо от того, как вы слабы психически и физически, знайте,

что ваш организм является самовосстанавливающейся системой. Дайте ему шанс, и его восстановительные силы сделают вас совершенно иным человеком. Жить долго и счастливо – это искусство. Человек, который сознательно стремится к тому, чтобы продлить свою жизнь, быть здоровым и счастливым, имеет шанс достигнуть этого».

Медитация – шаг к победе

Брэгг считал, что основная причина наших страхов, беспокойства, тревоги в том, что мы не умеем упорядочивать собственные мысли. Вот почему надо обязательно дважды в день, утром и вечером, вводить мозг в состояние глубокой медитации. Цель таких медитаций – накопление внутренней энергии. Этими медитациями вы даете своей жизни правильное направление, формулируете для нее новые цели. Вы должны заменить старые, бесполезные, вредные мысли новыми, яркими, привлекательными идеями. Каждая положительная мысль стимулирует нервную систему, наполняет ее энергией и таким образом благотворно влияет на жизнедеятельность всего организма. Медитация помогает открыть неограниченные резервы энергии и творческих, интеллектуальных способностей, которые заложены в каждом человеке. Она позволяет установить баланс между телом и духом, вливает энергию, расширяет сознание, способствует установлению душевного спокойствия. А только в таком состоянии человек может решить самые сложные проблемы, которые перед ним ставит жизнь.

Во время медитации вы определяете или чувствуете свою позицию по отношению к окружению или конкретному человеку, вещи, области знаний, принципу и т. п., а затем отправляетесь в путешествие. Это может быть путешествие между некоторыми заданными точками или к определенной цели. Вы можете говорить себе: «Я следую законам природы, я найду здоровье, умиротворение, радость и счастье». Вы ведете себя к той цели, которой хотите достичь.

Некоторые люди думают, что медитация – сложное искусство и ему никогда не овладеть им. Это не так. Медитировать способен каждый человек. Для медитации не требуется специальной концентрации на отдельных частях тела, как учат современные психотехники, не нужно отказываться от обычной повседневной деятельности. Несколько минут ежедневной практики – и придет удовлетворение полученными результатами. Правда, результат медитаций бывает только в том случае, если вы занимаетесь этим регулярно. Если вы медитируете только от случая к случаю, большой пользы не ждите.

Брэгг предлагал во время утренней медитации планировать предстоящий день, а во время вечерней оглянуться на прошедший день, оценить достижения и выявить ошибки, продумать, как их исправить в будущем. Самое ценное, что дает такое регулярное концентрирование на собственном «Я», – успокоение. Незаметно вы приводите свою нервную систему в стабильное состояние, вас перестают захлестывать эмоции, жизнь начинает казаться не страшной, а привлекательной. Кроме того, у каждого медитирующего человека появляется стимул к творчеству. А если такой стимул появился – это знак, что вы вступаете с миром в гармоничные отношения. Угнетенному стрессами человеку творить не хочется. Ему хочется умереть.

Почему же кратковременное сосредоточение на себе, на своих ощущениях, положительный настрой на будущее дают такие результаты? Брэгг пояснял, что во время медитации «тело испытывает состояние физического расслабления, более глубокого, чем во сне. Исследования показали, что пульс, дыхание, обмен веществ замедляются в большей степени, чем при обычном сне. После 30-минутной медитации человек чувствует себя отдохнувшим и посвежевшим в большей мере, чем после сна. Со временем эффект облегчения и расслабления, испытываемый в период медитации, постепенно распространяется на целый день и оказывает успокаивающее воздействие на человека, его мироощущение, отношение к окружающим. Степень вовлечения человека в эмоциональные проблемы уменьшается. Это не значит, что уменьшается эмоциональность человека. Как раз наоборот, она углубляется, но достигает большей сбалансированности и стабильности. Медитация устраняет причины напряженности естественным путем (в отличие от транквилизаторов). В процессе медитации заостряются ум и чувства. Освобождение от напряжения и физический отдых оказывают на здоровье ежедневно медитирующих людей положительное воздействие. Медитация помогает сбалансировать работу всех систем жизнедеятельности, сохранить ритм их функционирования».

Именно медитация помогает избавиться от «черных мыслей», потому что вы начинаете смотреть глубже, начинаете видеть причину ваших мыслей, понимаете, что есть шаги, которые могут полностью исправить тяжелую ситуацию. Брэгг говорил, что в будущее нужно смотреть с оптимизмом. Если вас «достают» тяжелые мысли, измените точку зрения, отвлекитесь, обратите внимание на то, что кажется вам важным и жизнеутверждающим. В каждую свою медитацию вводите самовнушения, что жизнь прекрасна, что все у вас идет правильно, что вас ждет лучшее будущее. Не бойтесь строить планы, не

бойтесь будущего. Говорите себе, что вы сильный и смелый человек, что мир вокруг вас не враждебный, а широкий и светлый. Благодарите каждое новое утро, этот мир за то, что он есть. Помните, что ваше тело зависит от ваших мыслей. Вы становитесь таким, каким себя воображаете. Интенсивная работа вашего ума обостряет его. Ставьте перед ним сверхзадачи, если хотите обладать умственной силой. Чем больше ваш ум трудится, тем лучше он развивается, тем больше крепнет. Отдыхать умственно или физически – значит дряхлеть. Заставляйте мозг активно работать. Гоните от себя плохие мысли. Пусть ничто и никто не остановит вас в вашем стремлении к внутренней силе и счастью. Если вы будете следовать этой программе созидания мощной нервной силы, то почувствуете прилив энергии во всем вашем теле.

Если вы не уверены в своих силах, то именно во время медитаций вы можете подстегнуть собственную волю к победе. Говорите себе снова и снова, что никто и ничто не остановит вас в вашем стремлении созидать мощную нервную силу. Особенно во время утренних медитаций повторяйте, что вы не позволите никому растрачивать вашу нервную энергию, как бы вас на это ни провоцировали. Если кто-то будет издеваться над вами, пытаться вывести вас из равновесия, вы мобилизуете вашу волю к победе, чтобы преодолеть подобные обстоятельства. Не позволяйте никому опускать вас до своего уровня эмоциональной нестабильности. Укрепляйте свою нервную силу, чтобы не поддаваться воздействию таких людей. Помните, что побеждает тот, кто стремится к победе и верит в нее. Так что во время медитаций просто скажите: «Я достигну своей цели».

...

Какая у вас цель? Прожить долгую и счастливую жизнь. Создайте для себя образ этой цели, представьте себя, каким бы вы хотели быть, если бы это зависело только от ваших собственных желаний. В ваших ежедневных медитациях постарайтесь полностью забыть свои недостатки и сосредоточиться на силе. Представляйте себя такой личностью, какой вы хотите быть. Рисуйте реальную картину в вашем сознании. Создавайте желанный образ сначала в сознании, а затем поддерживайте его мысленно в течение всего дня. Реализуя свою программу здоровья, вы действуете заодно с высшими силами – Богом и природой.

Здоровый сон борется с болезнями

Огромное количество людей в мире страдает бессонницей или нарушениями сна. Врачи объясняют это все теми же стрессами, в которые постоянно попадает человек в цивилизованном обществе. У примитивных народов проблем со сном не бывает. Нарушения сна – следствие оторванной от природы жизни горожан, плата за прогресс. Однако сон – один из главных источников нервной силы. Если вы хотите провести удачный день, то сначала вы должны хорошо выспаться. Если перед сном ваше тело испытывает приятную усталость, а желудок не перегружен, то вы будете спать как младенец. Питаясь натуральными продуктами и выполняя энергичные упражнения на свежем воздухе, вы обеспечите себе глубокий освежающий сон. Люди, живущие в состоянии стресса, испытывают упадок нервной силы, им не хватает 8—10-часового сна. Да и после большего по времени сна они встают вялыми и неотдохнувшими.

Брэгг напоминал, что хороший сон невозможен, если человек постоянно возбуждает свою нервную систему курением, употреблением кофе, чая, алкоголя, колы и других подобных напитков. Если человек ест тяжелую пищу, не очищает свое тело голоданием, не делает физических упражнений и не бывает на свежем воздухе, то он не получит полноценного сна. Такой сон нужно заработать. Если вы будете сидеть целый день в закрытом помещении, занимаясь работой, вряд ли вы будете хорошо спать. По мнению Брэгга, хороший сон должен быть глубоким и без сновидений. «Если во сне вы переживаете страшные мучения, вас посещают старые тревоги, безумные видения – это нездоровый сон. Он хуже, чем отсутствие сна. Ночные кошмары, которые возникают вследствие отравления крови токсинами, сами в свою очередь продуцируют токсины. Если вы ворочаетесь во сне и часто просыпаетесь, то можете не сомневаться, что есть нарушения жизнедеятельности вашего организма.

Сон является ритмической частью нашей жизни. Хороший сон – это сон глубокий, регулярный, без сновидений. После восьми часов такого сна вы должны просыпаться, полные свежести и бодрости.

Хороший сон дается человеку ценой поддержания дисциплины здорового образа жизни. Избегайте лени. Пусть ваше тело испытывает приятную усталость, ваш мозг будет спокоен – и вы достигнете того качества сна, к которому стремится природа. Помните, что нужно оценивать продолжительность сна не по тому времени, которое вы находитесь в постели, а по тому времени, когда вы наслаждаетесь глубоким естественным сном. Четыре часа первоклассного сна более ценны для организма, чем

восемь часов плохого сна. Хороший сон более значим для сохранения вашей молодости и нервной силы, чем любые другие омолаживающие средства.

Усилием воли вы можете заставить себя правильно питаться, делать достаточное количество физических упражнений и глубоко дышать. Но вам не удастся усилием воли заставить себя крепко заснуть. Физической и умственной работой вы можете вызвать усталость, но она сама по себе еще не обеспечивает возможности полноценного отдыха. Вы можете быть слишком уставшим или взволнованным, чтобы заснуть. Если вы, например, пишете или читаете детективные романы и провели вечер за этим занятием, вам будет трудно заснуть. Но если ум и тело ваше нагружаются умеренно, разумно – сладкий, здоровый сон вам обеспечен. Помните, что переспать хуже, чем недоспать».

Вот почему очень важно, чтобы вы подготовили свое тело и свой ум к фазе отдыха и восстановления сил. Вам следует провести насыщенный день, но не изнурять себя ни физической, ни умственной работой. Затем поужинайте довольно рано. Ужин должен состоять из некалорийных продуктов. Перед сном дайте мозгу пару часов отдыха: побеседуйте с родными или друзьями или почитайте увлекательную книгу. На сон грядущий не стоит смотреть по телевизору новости, детективы, фильмы ужасов, зато превосходно подойдет любая программа о природе, путешествиях, жизни животных или ненавязчивая легкая музыка. Многим помогает такой способ: установить рядом с постелью книжную полку или просто положить на столик рядом несколько интересующих вас книг. Иногда достаточно прочитать несколько страниц, чтобы вам захотелось спать. Единственное условие – возможность дотянуться до нужных книг, не вставая с постели. Окно на ночь стоит открыть. Свежий воздух способствует здоровому сну. Подушка должна быть ни высокой, ни низкой. Одежда не должна стеснять вашего дыхания. Закройте глаза, сосредоточьтесь на чувстве благодарности за удачно прожитый день. И если вы все сделали правильно – ночь даст вам оздоравливающий сон.

Сам Брэгг советовал произносить про себя благодарственную молитву примерно такого содержания: «Как я счастлив! В моей семье все благополучно, все крепко спят. Как спокойно и уютно. Что я сделал, чтобы заслужить это счастье? Увы, слишком мало. День был чудесный. Я хорошо поработал, хорошо развлекся, прожил день в свое удовольствие. Это потому, что я себя хорошо чувствовал. И теперь мне нужно хорошо поспать. Завтра я тоже буду чувствовать себя хорошо. Завтра мне предстоит так же

наслаждаться жизнью, как и сегодня. Пусть продолжится наслаждение! О, как прекрасна жизнь! Как я благодарен за это! Благодарность в сердце – это лучшая молитва. Я не заслуживаю всего, что имею, но как я ценю все это! Обращаясь к источнику здоровья и счастья, я молюсь с полным благодарности сердцем...»

Если вам привычнее обращаться к Богу и ангелам-хранителям, то благодарите за свои удачи и свое здоровье их. Главное не то, кого вы благодарите, а то чувство благодарности, которое дает вам успокоение. Ваши добрые мысли при засыпании – своего рода медитация и самовнушение. Поэтому очень полезно на сон грядущий давать себе положительный настрой на завтрашний день.

Но бывает, что сон не приходит. Тогда Брэгг рекомендовал использовать несколько простых приемов. «Один из наиболее эффективных способов засыпания заключается в том, чтобы имитировать ритм дыхания спящего человека. Примите абсолютно расслабленную позу и с закрытыми глазами дышите равномерно, как в глубоком сне. Отключите ваш мозг. Если это не удастся, попробуйте считать до тысячи в ритме пульса, отмечая каждую сотню загибанием очередного пальца на руках. Как правило, сон наступает до того, как вы загнете последний палец. Или ложитесь на живот, вытянув руки и спрятав их под подушкой, а голову повернув налево. Это естественная поза, в которой засыпают дети. И видимо, сохранившаяся в подсознании ассоциация способствует расслаблению. Помните, что сон дается расслабленному телу. Когда вы ложитесь на кровать, представьте себе, что вы как бы проваливаетесь сквозь матрас, сквозь кровать, сквозь пол все ниже, ниже, ниже, как только можете. В этом один из секретов расслабления.

В искусстве мускульного расслабления необходимо практиковаться ежедневно. Каждый, кто подвержен нервным нагрузкам, стрессам и напряжениям, независимо от вида деятельности, должен несколько раз в течение дня выделять время для полного мускульного расслабления. Если ваша работа связана с напряжением глаз, вы должны дать отдохнуть глазным мышцам, всматриваясь в удаленные объекты. При общем мускульном расслаблении закройте глаза и думайте о чем-нибудь приятном».

Условия для хорошего сна

1. Вы должны спать на жесткой постели. Это позволит естественным образом расслабить ваши мышцы. Сам Брэгг спал на деревянной доске, покрытой тонким поролоновым матрасом. Он предупреждал, что требуется

несколько дней, чтобы привыкнуть к жесткой постели, зато потом, когда все мышцы и кости привыкают находиться в правильном положении, сон дает превосходный отдых.

2. Ширина кровати должна составлять не менее 90 см. Если вы спите не один, то ширина кровати должна быть не менее 180 см.

3. Комнату для сна, а тем более кровать, лучше не разделять ни с кем. Брэгг считал, что спать вдвоем в одной кровати вредно. Хорошо спать можно только одному.

4. Надевайте удобное ночное белье. Приятное ощущение свободы и свежести дает сон совершенно раздетым, особенно в летнее время. В зависимости от сезона ваше ночное белье должно быть удобным и легким.

«Ночь глубокого, спокойного, освежающего, омолаживающего сна, – писал Брэгг, – это лучшая защита вашего здоровья. Добивайтесь сна. Работайте, чтобы завоевать его. Пусть он наполнит резервуары вашего организма нервной силой. Сон – это один из лучших ваших друзей, добрых и целительных».

Водные процедуры

Хороший эффект в борьбе со стрессами дают и оздоровительные водные процедуры. Вода способна очистить и восстановить организм, поскольку удаляет через поры кожи выделяющиеся токсины. Кроме того, она оказывает глубокое гармонизирующее воздействие. Брэгг рекомендовал ежедневно принимать душ. Он считал, что попеременное усиление и ослабление напора воды очень полезно влияет на функции всех органов, а также готовит тело к возможным климатическим перепадам. Это особенно важно для метеозависимых людей, ведь погодные изменения – такой же стресс для человека, как любая иная травмирующая ситуация. Только при психологическом стрессе угнетаются эмоции, психика, а при климатическом нарушается правильное функционирование всех органов, поскольку нервные волокна не успевают быстро перестроить свою работу и продолжают передавать теперь уже неправильные команды.

Для того чтобы нервы могли быстрее перестраиваться, их полезно постоянно подвергать температурным перепадам, тренировать, вырабатывать высокую адаптивную способность. Тут великолепно работают водные процедуры. Но речь идет о холодной воде. В Америке есть целые объединения, которые, как наши «моржи», практикуют зимние купания.

Только называются там они «айсберги» и «белые медведи». Правда, приучать тело к таким купаниям нужно постепенно. Вот как это советовал делать Брэгг: «После того как вы вымыли свое тело, можете постепенно снижать температуру воды. Когда вы привыкнете к холодному купанию, оно будет доставлять вам истинное удовольствие. Холодная вода очень способствует укреплению нервов. Чтобы усилить эффект укрепления нервов, не пользуйтесь полотенцем для вытирания тела. Применяйте ручной массаж, продолжая его до тех пор, пока тело не окажется сухим. Затем сухое тело энергично разотрите грубым полотенцем. Эта процедура прекрасно тонизирует нервные окончания кожи, укрепляет нервы, вызывает прилив жизненной энергии».

Иногда полезно купание не в ледяной, а в теплой или горячей воде, особенно если у вас был тяжелый день. Ваши нервы предельно напряжены, вы за день пережили стресс, и теперь вам нужно его снять. Купание в холодной воде только ухудшит ваше состояние. В этом случае помогает горячая вода.

Сам Брэгг пользовался и холодными, и горячими купаниями. В Калифорнии, где он жил, у него был бассейн, куда поступала вода из термального минерального источника. Температура в бассейне достигала 40 °С. В другом бассейне, где он любил плавать, температура поддерживалась в районе 32 °С. Брэгг считал, что такая температура оптимально тонизирует тело.

Изучая воздействие на здоровье различных видов спорта, Брэгг выяснил, что наибольшие резервы нервной силы имеют пловцы. Именно плавание оказывает расслабляющее, успокаивающее воздействие на всю нервную систему. Многие из его пациентов рассказывали, что полностью излечились от своих болезней, вызванных стрессами, одним только плаванием (включая, конечно, правильное питание). У них исчезли все симптомы недугов, которые не могли снять ни таблетки, ни массаж, ни психоаналитики.

Солнечная энергия

Таким же чудесным оздоравливающим эффектом обладает и солнце. В те годы, когда жил Брэгг, среди американских врачей все чаще бытовало мнение, что солнце вредно для человеческого организма, что от загара желательно отказаться, а все солярии просто запретить. Брэгг был абсолютно с этим не согласен. «Солнце, – писал он, – является источником энергии. Если бы солнечное тепло не поступало на Землю, мы все быстро погибли бы

от холода. Все, что живет и растет, нуждается в солнечной энергии. Человек запеленал себя в одежды, поэтому он бледный, хилый, болезненный. В наши дни мы говорим: „Одежда делает человека“. И бедные женщины доходят до отчаяния в попытках угнаться за модой. Я верю, что одежда занимает определенное место в нашей культуре. Но гораздо важнее иметь здоровое тело, которое поглощает животворные солнечные лучи.

Лучи солнца, попадая на обнаженное тело, снабжают человека жизненной динамической энергией, вливают силы и энергию в его нервы. Животворные солнечные лучи важны для здоровья, счастья и долгой жизни.

У большинства людей организм настолько забит токсинами и шлаками, что, когда они подставляют свои обнаженные тела под солнечные лучи, кожа становится огненно-красной, покрывается волдырями, люди заболевают.

Помните, что солнечные ванны прекрасно выполняют функцию выведения токсинов из организма. Но при этом нужно тщательно выбирать время приема солнечных ванн. Раннее утро и позднее послеполуденное время – лучшие периоды для приема солнечных ванн. Только те, кто приучил свое тело к интенсивному воздействию ультрафиолетовых лучей, могут загорать в дневное время.

Утренние солнечные лучи – это „холодные“ лучи. Принимайте солнечные ванны с 7 до 11 часов утра. Затем отдыхайте от солнца до 3 часов дня. В этот период возрастает интенсивность инфракрасного теплового излучения. С 3 часов дня и до заката солнца можно снова загорать под „холодными“ солнечными лучами.

Эти „холодные“ солнечные лучи обновляют кожу, делая ее гладкой и золотистой. Солнце тонизирует измотанные нервы. „Холодные“ солнечные лучи помогают расслабиться. Если вы сможете сочетать сон с солнечной ванной, это поможет наполнить резервуары вашего организма нервной силой.

Пожалуйста, не говорите мне, что вы слишком заняты и не можете найти время для принятия солнечных ванн».

Сам Брэгг любил загорать по утрам или во второй половине дня. Часто он совмещал загар с водными процедурами, предпочитая лежанию на пляже активный отдых. Именно в единении воды, солнца и движения он видел наиболее благоприятный метод для подготовки организма к любому климатическому и психологическому стрессу.

Релаксация

Брэгг считал, что для преодоления стрессовых ситуаций необходимо овладеть методом релаксации, или полного расслабления, мышечного аппарата нашего тела. Этого расслабления, отдыха для мышц и нервов, нельзя добиться с помощью алкоголя, кофе, табака и других стимуляторов. Их действие противоположно расслаблению. Они подстегивают ваши нервы. Нельзя расслабиться и с помощью наркотиков или лекарственных препаратов: они могут временно успокоить организм, введя его в оцепенение. Эти средства лишь тормозят процессы в коре головного мозга. Но ни мышечных спазмов, которые вызывает стресс, ни напряжения и истощения нервной системы эти средства не снимают.

Брэгг считал, что обычно люди неправильно понимают принцип расслабления. Расслабление – это не действие, а прежде всего чувство. А чувства нельзя включить или выключить по вашей воле. Это что-то такое, что должно возникнуть в самом сознании и подсознании, в каждой из миллионов клеток нашего тела, во всей нервной системе, во всех органах и мышцах. Это чувство снимает стресс, напряженность, дает вам спокойствие, внутреннюю гармонию и безмятежность.

«Если мы ощущаем себя нервными, усталыми, несчастными, – писал Брэгг, – то эти чувства вызваны вредными жизненными привычками. Чувства подчиняются причинно-следственной закономерности. Все в жизни имеет свои причины. Мы получаем от жизни то, что привносим в нее. Это один из великих и незыблемых законов. Многие люди подвергаются стрессам, испытывают напряженность. Этому всегда есть определенная причина.

Расслабление – это чувство, которое также вызывается определенной причиной. Если вы следуете программе созидания нервной силы, то способствуете развитию чувства полного расслабления. Но вы должны заработать полное расслабление, а не пытаться достичь его с помощью чашки кофе, сигареты и т. п.».

Брэгг говорил, что любой человек, живущий в гармонии с природой, достигает расслабления автоматически в тот момент, когда тело нуждается в нем. Для правильного функционирования организма необходимо, чтобы в нем постоянно чередовались процессы расслабления и напряжения. Напряжение – это тоже часть нашей жизни. Жизнь – это движение, а движение требует напряжения. Например, самый ответственный орган

нашего тела живет по закону постоянного расслабления-напряжения. Это наше сердце. Оно напрягается и расслабляется, и такое чередование напряжения и расслабления дает возможность сердечной мышце работать на протяжении всей нашей жизни. Сердце в своем функционировании напоминает саму жизнь, которая также протекает в чередовании напряжения и расслабления. Выполняя любую работу, большую или малую, мы напрягаемся, чтобы сделать рывок в работе. И если наши нервы здоровы и мы работаем правильно, то, когда рывок завершен, должно автоматически последовать расслабление. Наша нервная система должна функционировать подобно сердцу, напрягаясь и расслабляясь. Наш организм должен находиться в таком гармоничном состоянии, чтобы после напряжения автоматически наступало чувство расслабления. В этом великая награда за следование программе физического, психического и духовного здоровья.

В отличие от многих врачей и психологов Брэгг считал, что нельзя принудить себя расслабиться. Нужно только дождаться момента, когда этого захочет все тело. Если прислушиваться к ритмам природы, то оно начнет им подчиняться. А ритм у природы такой: напряжение – отдых, напряжение – отдых. И если жить согласно законам природы, то у вас никогда не будет проблем с расслаблением. Это чувство будет приходить к вам естественным путем.

Вообще все, что происходит с телом, по Брэггу, должно проходить без насилия, естественно. Как бессмысленно учить тело есть, пить и двигаться, так не стоит учить тело и специальным техникам расслабления или вхождения в медитацию. Оно их найдет само, подчиняясь природным законам. Нужно только внимательно слушать свой организм. Он гораздо мудрее, чем самый великий из мудрецов, живших когда-то на земле.

Советы Брэгга, как избегать психологических травм

Больше всего Брэгг ненавидел пустую трату времени и сил на бессмысленные действия. Все действия, которые приносят вред организму, он считал таковыми. Когда вы научитесь тратить меньше нервной энергии, чем вырабатывает ваша нервная система, то достигнете поворотной точки в жизни, после которой начнется рост вашей физической, психической и духовной мощи. Для своих последователей Брэгг выработал несколько заповедей, чтобы нервная сила не растрачивалась впустую, а приумножалась:

- Не переоценивайте собственные силы. Некоторые люди слишком многого от себя требуют, стремятся к совершенству. Они перенапрягаются, пытаются

сделать то, что выше их возможностей. Нельзя достичь самосовершенствования ценой нервного истощения. Никто не может быть специалистом во всем. Старайтесь делать все наилучшим образом, но в пределах своих возможностей. Никто не ждет и не потребует от вас невозможного, так и вы не требуйте невозможного от самого себя. Это обеспечит вам более долгую, здоровую и счастливую жизнь.

- Не держите в себе недовольство. Если вы чувствуете, что имеете обоснованные претензии к кому-то, то придите к этому человеку, сядьте спокойно и выскажите все, что думаете. Это прояснит ситуацию и улучшит ваше взаимопонимание. Не держите в себе чувство обиды. Выбросьте его из сердца как можно быстрее и как можно спокойней. В девяти случаях из десяти оно возникло из-за отсутствия взаимопонимания или с вашей стороны, или со стороны вашего оппонента, или с обеих сторон.

Применяйте такой подход в отношениях со всеми – с детьми, родственниками, родителями, друзьями, сотрудниками. Как много мужей и жен, родителей и детей накапливали маленькие обиды, возникающие между ними, до тех пор пока дело не доходило до невозможности дальнейшего общения друг с другом. Если у вас дело дошло до этой стадии, вам угрожает нервный срыв. В таком состоянии вы нуждаетесь в заслуживающем вашего доверия хорошем друге, докторе, родителе или священнике. Вам нужна беседа с кем-то, кто может быть объективным, снимет стресс, поможет вам прояснить вашу проблему и найти ее решение.

- Остерегайтесь своего темперамента. Темперамент – слишком хорошая вещь, чтобы терять контроль над ним. Будучи под контролем, темперамент становится движущей силой в достижении достойных целей. Выйдя из-под контроля, ваш темперамент может нанести вред вам и окружающим. Когда вы впадаете в гнев, вы расточаете вашу нервную силу, растрачиваете драгоценную нервную энергию. Это может привести к физическому и нервному истощению. Когда вы чувствуете, что ваш темперамент выходит из-под контроля, начинайте считать про себя. Не говорите ничего, о чем впоследствии сможете пожалеть. Постарайтесь заняться какой-либо энергичной физической работой. Хорошо помогает быстрая прогулка на открытом воздухе. Постарайтесь выйти из той ситуации, которая ввела вас в такое возбужденное состояние. Плавание, работа в саду, по дому – любой вид физической работы или упражнений поможет усмирить ваш темперамент и конструктивно использовать свою нервную силу. Не прибегайте к физическому насилию, когда ваш темперамент выходит из-под контроля.

Выход из подобных ситуаций не в том, чтобы драться, избивать. Так совершаются преступления. Направьте эту вырвавшуюся нервную энергию в такое русло, чтобы она не нанесла вреда ни вам, ни кому-либо еще.

- Избегайте споров. Спор – это форма умственного единоборства. Но встречается мало людей, кто может позволить себе вступить в дружеский спор, не испытывая при этом повышенного возбуждения. Такое возбуждение вызывает большое нервное напряжение, которого необходимо избегать для сохранения нервной силы. Если человек с чувствительными нервами, склонный к повышенной возбудимости, чувствует, что спор разгорается, он должен постараться сразу прервать его. Сделать это можно, например, такой фразой: «Может быть, вы правы. По крайней мере, я не буду сейчас спорить с вами». Подобно тому как вода и масло не смешиваются, так и люди могут оказаться несовместимыми друг с другом. Не каждый, с кем вы сталкиваетесь в жизни, нравится вам, согласен с вашими идеями, не каждому нравитесь вы. Не спорьте с такими людьми. Старайтесь держаться от них подальше. Не пытайтесь сделать их сторонниками ваших идей, вашей философии. Это будет пустая трата драгоценной нервной энергии. Не испытывайте ненависти к этим людям. Когда вы кого-то ненавидите, вы разрушаете себя. Относитесь к ним так же, как вы относитесь к дурному запаху, то есть держитесь от них на расстоянии. И если обстоятельства заставляют находиться с ними в одной компании, старайтесь говорить с ними как можно меньше.

- Чаще улыбайтесь. Давно замечено, что смех вызывает вибрации, улучшающие кровообращение в органах брюшной полости. Смех укрепляет здоровье, поскольку радостное состояние ума способствует этому. Улыбайтесь, когда вы читаете и когда отдыхаете. Улыбайтесь, когда вы рассержены или печальны. В конце концов улыбка на вашем лице придаст ему веселое выражение, а внутренняя улыбка подарит вам ощущение веселья, счастья. Читайте веселые книги, смотрите веселые телепередачи. Избегайте людей с угрюмым, мрачным выражением лица. Улыбайтесь, и вы получите улыбку в ответ.

- Избегайте негативных эмоций. Не будьте обидчивы. Если вам сказали что-то обидное, забудьте об этом сразу. Не стоит этому придавать какое-либо значение и тратить драгоценную нервную силу. Немало людей психически нездоровых. Не опускайтесь до их уровня. Старайтесь избегать их на своем жизненном пути. Пусть другие ненавидят, завидуют, ревнуют, живут отрицательными эмоциями. Но не вы! Будьте сильнее, не позволяйте

подобным эмоциям отравлять вашу душу. Неконтролируемые эмоции могут сделать вас нервнобольным.

- Избегайте навязчивых мыслей. Боритесь с горем и другими эмоциональными потрясениями, освобождая свой мозг от мыслей о них. Поверните ваши мысли в другом направлении. И самое важное, не вырабатывайте губительную привычку находить удовольствие в том, чтобы истязать себя горем, душевной болью. Если вы переживаете горе, не слушайте тех, кто пытается вас успокоить, выражая вам свое сочувствие. Вы, и только вы сами, можете преодолеть вашу боль. В этом вам поможет замена мыслей, ясное, без эмоций мышление. Жизнь – это долина слез. Горе и печаль – это часть жизни, к которой вы должны приспособиться. Нам следует не позволять эмоциям управлять нами.

- Не тревожьтесь понапрасну. Тревога, подобно горю, сильно преувеличивается многими людьми и используется как средство самоистязания. Многие люди раздувают свои тревоги, чтобы их пожалели и приласкали. Это эгоистическая привычка. Правда, тревога часто неизбежна, особенно когда она связана с крахом в бизнесе, потерей любви, бедностью и т. п. Но и здесь мы также можем опираться на здравый смысл, рассудительность. Мы должны не допускать в сознание чувство тревоги, поскольку оно ничего нам не дает. Наоборот, чем больше мы тревожимся, тем больше напрягается наша нервная система и тем менее мы оказываемся способными преодолеть наши трудности, решать проблемы. Мы должны быть оптимистами при всех обстоятельствах. Оптимист всегда добивается успеха, пессимист – никогда.

- Все хорошее в жизни нужно заработать. Вы можете стать человеком, полным динамической жизненной энергии. Вы можете создать необъятный запас могучей нервной силы. Ничто не может остановить вас, кроме вас самих. Помните, что жизнь течет по вашим нервам и вы обладаете энергией, чтобы накапливать нервную силу, наполняющую ваши нервы. Но для этого вы должны работать. Ее не преподнесут вам на серебряном блюде. Все в жизни имеет свою цену. Что вы вложите в созидание нервной силы, то и получите – ни больше ни меньше.

- Себе поможете только вы сами. Нет чудодейственных лекарств для людей, которые истощили свою нервную силу. Не существует тонизирующих средств, препаратов железа, инъекций, которые создали бы нервную силу. Остеопатия, хиропрактика, массаж, вибрации, специальные ванны и т. п. ценны только как местное лечение, но не как средство

преодоления нервной и функциональной слабости. Есть только один путь созидания мощной нервной силы. Это конструктивная программа жизни. Ничего не достается даром. Вы должны работать каждый день. Знания и мудрость помогут всего добиться в жизни. Позитивное мышление и позитивная деятельность позволят вам достичь высокой жизнеспособности.

Программа Брэгга для продления жизни до 120 лет

1. Положите конец чрезмерной растрате вашей нервной энергии. Медитируйте, освобождайте ваше сознание от тревог и страхов, негативных мыслей и эмоций. Их место пусть займет ясная цель, образ такого человека, каким вы хотите стать, и уверенность в том, что вы добьетесь своей цели.
2. Формируйте позитивную жизненную позицию, которая поможет вам в созидании мощной нервной силы. Каждую ночь спите восемь часов глубоким, восстанавливающим силы сном и, если возможно, устраивайте сиесту после приема пищи в середине дня.
3. Руководствуйтесь программой питания, которая обеспечит вам внутреннюю чистоту и здоровье. Избегайте продуктов и напитков, лишенных витаминов, искусственных стимуляторов, таких как табак, кофе, чай, кола-напитки, соль, рафинированный сахар и т. д. Употребляйте преимущественно фрукты и овощи, сырые и правильно приготовленные. Голодайте 24 часа каждую неделю. Проводите несколько раз в году семи- и десятидневные голодания, которые действительно помогут очистить ваш организм от токсинов.
4. Выполняйте ежедневную программу физических упражнений. Выходите на свежий воздух, гуляйте, бегайте трусцой, плавайте, танцуйте, играйте в игры. Поддерживайте в активном состоянии все ваши мышцы.
5. Дышите глубоко. Кислород тонизирует нервы, способствует формированию нервной силы. Сырые овощи и фрукты богаты кислородом, а очистительное голодание увеличивает способность организма усваивать кислород. Глубокое дыхание очищает кровь от углекислого газа и насыщает ее кислородом, который доставляется к каждой клетке вашего организма.
6. Купайтесь ежедневно в теплой или холодной воде и принимайте солнечные ванны.
7. Держите ваши эмоции под контролем.

8. Не подвергайте ваши нервы нагрузкам, которых можно избежать. Расслабляйтесь. Естественный ритм жизни заключается в чередовании напряжения и расслабления, подобно работе сердца. Настраивайте себя так, чтобы после напряженного действия автоматически наступало расслабление.

9. Наслаждайтесь жизнью. Не забывайте об играх и веселье. Вы пришли на землю прежде всего для того, чтобы получать от жизни удовольствие. Успех, богатство – это хорошо. Но главное – это наслаждаться жизнью каждый день. Шутите, пойте, насвистывайте и танцуйте. Держитесь подальше от тех, кто распространяет уныние и раздор. Делайте все возможное, чтобы мир вокруг вас стал лучше.

Выделите время для 12 вещей

- работать – это цена успеха;
- думать – это источник мощи;
- играть – это тайна молодости;
- читать – это основа знания;
- поклоняться – это шоссе почтения и вымывает пыль земли из наших глаз;
- помогать и наслаждаться друзьями – это источник счастья;
- любить – это единственное причастие жизни;
- мечтать – это поднимает душу к звездам;
- смеяться – это пение, которое помогает тяготам жизни;
- для красоты – это находится всюду в природе;
- для здоровья – это истинное богатство и сокровище жизни;
- планировать – это секрет того, чтобы быть способным иметь время для первых 11 вещей.

Глава 6

Система Брэгга в России

За годы, которые прошли после выхода первых переведенных на русский язык книг Поля Брэгга, и у нас в стране появилось большое количество его последователей. На основе книг Брэгга были созданы наши собственные российские оздоровительные системы.

Многим эти книги помогли излечиться от таких тяжелых болезней, как аллергии или астма. Чудо-система Брэгга помогла этим больным встать на ноги и вести полноценную жизнь.

В редакцию нашего издательства тоже приходят письма, в которых читатели выражают свою благодарность за то, что книги Брэгга увидели у нас свет. Все письма начинаются почти одинаково, с описания мучившей годами болезни, и заканчиваются похоже: произошло чудо, люди избавились от болезней. И таких свидетельств очень много. Но есть и другие, горькие письма. Их авторам не помог метод Брэгга. И они хотят разобраться и понять почему. Часто бывают виноваты сами люди, которые не слишком внимательно следовали советам Брэгга либо они слишком спешили, а Брэгг постоянно напоминал, что именно этого делать не следует. Либо они просто выполняли лишь определенную часть единого комплекса. Например, при проблемах с позвоночником занимались только оздоровительными упражнениями или при нарушениях пищеварительной системы только переходили на щадящую диету. А Брэгг всегда говорил, что его система – единый комплекс и нельзя его разрушать.

Однако есть и другая причина, почему не всегда работает такой замечательный оздоровительный комплекс. Эта причина в экологическом состоянии окружающей среды. К сожалению, мы не слишком благополучная в этом отношении страна. И если пользоваться книгами Брэгга, то нужно делать скидку на наши отечественные проблемы.

С водными процедурами и с воздушными или солнечными ваннами дела обычно обстоят хорошо. Правда, в России популярна методика обливания по системе Порфирия Иванова. И ее можно смело применять всем последователям Брэгга. Обливания дают столько же пользы, если не больше, как и купания Поля Брэгга. Программа борьбы со стрессом работает безотказно, было бы желание этим заниматься. И в Америке, и в России эти практики не имеют различия. Они интернациональны. Но начиная с голодания и диеты ситуация сразу резко меняется. И вот почему.

В Америке, которую Брэгг обвинял в том, что ее почва, воздух и вода ядовиты, а все, что произрастает, изначально токсично, все-таки более благополучные условия для жизни. В нашей стране долгие годы экологии не уделялось должного внимания. К природе относились как к неисчерпаемому источнику, поэтому, не задумываясь о последствиях, отравляли реки, вносили в землю ядовитые удобрения, не использовали даже фильтров на заводских трубах.

Иностранцы, приезжая в нашу страну, нередко захватывают с собой канистры с чистой водой. К тому же они стараются есть только те продукты, в которых уверены.

Для того чтобы обезопасить себя и своих близких от загрязненных и фальсифицированных продуктов, необходимо соблюдать элементарные меры предосторожности.

1. Не покупайте овощи и фрукты в пакетах. Вы не сможете их проверить.
2. Не покупайте мясо и рыбу с рук, если на них нет даже сертификата.
3. При покупке свежих овощей и фруктов обратите внимание на их цвет и запах. Часто химические вещества дают неприятный цвет или запах.
4. Не покупайте овощи и фрукты, которым «не сезон». Часто для придания им товарного вида вводят вещества, вызывающие быстрое созревание после снятия с грядки или куста.
5. Не покупайте овощи и фрукты «прошлогоднего урожая». В них не осталось ничего ценного, кроме клетчатки.
6. Импортная продукция тоже не гарантирует экологической чистоты. В нашу страну иногда импортируется то, что на Западе отказываются покупать.
7. Не покупайте скоропортящиеся продукты впрок. В домашних условиях сохранить их вы не сможете.
8. Чтобы быть уверенным в качестве даров земли, по возможности выращивайте их сами.
9. Еще раз перечитайте книги Брэгга и обратите особое внимание на то, как внимательно он относился именно к качеству своего питания.

Обратите внимание и на консервированные продукты питания. Конечно, очень трудно совсем обойтись без таких продуктов. Но старайтесь хотя бы не употреблять в пищу наиболее токсичные. К нежелательным относятся все виды продуктов, в которые добавлены эмульгаторы, загустители, опасные консерванты. Это все виды так называемой fast food – бульонные кубики, супы быстрого приготовления, каши быстрого приготовления, китайская лапша и т. п. Никогда не ешьте гамбургеров, чизбургеров, шаверму, а также копчености, рафинированные масла и маргарин. Исключите из своего рациона фруктовые консервы. А из свежих фруктов следует очень осторожно

употреблять дыню, потому что именно в этом продукте содержатся недопустимые концентрации нитратов.

Обратите внимание и на качество воды. Она не только плохо очищена, и потому ее не рекомендуют пить в сыром виде, но нередко она еще содержит и токсические вещества. С первой бедой еще можно справиться обычным кипячением. Со второй – только жесткой фильтрацией. Не все фильтры для воды выполняют свое назначение. Многие из них служат лишь «для успокоения граждан», то есть от мути они воду очистят, а от вредных добавок – нет. А хуже всего то, что такие фильтры скоро забиваются, тогда вместе с водой начинают проникать микробы, которым теперь этот самый фильтр – дом родной, где они активно размножаются.

При выборе фильтра ориентируйтесь не на его стоимость, а на его функциональность. Лучший фильтр – это тот, который дает так называемую «серебряную воду». Именно его используют для промышленной очистки воды на элитных водоочистных станциях. Он дорог, зато свою функцию выполняет. Из других более качественны разного рода кувшины. Но помните, что срок жизни фильтра не слишком долг, так что вам придется его постоянно менять.

При очищении организма по Брэггу вы используете много воды и о ее качестве нужно позаботиться как следует. Даже фильтр не всегда дает нужный результат очистки. Сам Брэгг писал: «Человеческому телу необходима вода, но, помните, ему необходима не любая, а химически чистая вода, которая на 100 % состоит из чистых кислорода и водорода. В природе в первую очередь это вода в виде льда, снега, дождя, пара, не прошедшая затем через загрязненную атмосферу, сквозь слой грунта, не вышедшая на поверхность из родника, ручья, реки или артезианской скважины. Такую чистую воду можно получить только из пара или из достаточно совершенных систем очистки воды, или из свежих овощей и фруктов». Поскольку совершенных систем очистки у нас практически нет, мы рекомендуем пользоваться так называемой талой, или протиевой, водой. Изготовить ее несложно. Но вам нужно будет постоянно иметь большое количество такой воды, поэтому заготовьте ее заранее на целый день.

Чем хороша протиева вода? Это вода практически очищена от примесей, сбалансирована по составу, а ко всему прочему еще и структурирована, то есть ее структура максимально приближена к структуре воды, содержащейся в нашем организме. Такую воду, чистую как хрусталь, пьют долгожители из своих студеных горных речек. Что очень ценно – талая вода биологически

активна. Иными словами, она стимулирует все обменные процессы в нашем теле, отлично выводит шлаки и токсины. Именно талая вода способствует оздоровлению и омоложению организма. Если этой водой умываться, то кожа становится гладкой и чистой, как у младенца, а волосы – шелковыми и здоровыми.

Технологию получения протиевой воды разработал гидротехник Алексей Лабза. Он советует брать для изготовления протиевой воды чистую отфильтрованную воду. Эту воду наливают в пластиковую бутылку (лучше – в эмалированную посуду) и ставят в морозильную камеру. Зимой можно просто выставлять ее на балкон. Через некоторое время вода замерзнет. Тогда отделяют лед, в котором сконцентрированы молекулы тяжелой воды, замерзающей при температуре +3,8 С, от не замерзшей еще воды. Воду сливают в другую посуду и снова ставят на мороз (или в морозилку). Когда в посуде образуется лед (примерно 2/3 объема), не успевшую заморозить воду выливают: в ней сконцентрированы вредные химические примеси. Образовавшийся в емкости лед – это и есть протиева вода. Размораживать ее нужно сразу перед употреблением при комнатной температуре. Эту воду нельзя кипятить, иначе потеряются ее целебные свойства!

Если вы собираетесь жить по Брэггу, обратите внимание и на состав воздуха в вашем доме. Если вы живете в сельской местности, то обычно больших проблем не возникает. В деревне воздух достаточно чистый и не требует специальной очистки. А вот в городах воздух грязный. Так что нужно не только привести дом в порядок, но еще и создать оптимальный по составу воздух. Тут вам помогут кондиционеры и ионизаторы воздуха. Это замечательные изобретения, способные очистить ваше жилище от вредной пыли, ионизировать воздух, тем самым улучшая его качества.

Поль Брэгг жил на природе, воздух, который он вдыхал, был хорош для оздоровления. А если вы будете жить по Брэггу, а дышать пылью, то никакое очищение организма вам не поможет. Часть токсинов вы выведете из организма, но с воздухом получите ровно столько же!

Так что задумайтесь. Чтобы жить по Брэггу, нужно, чтобы качество вашей жизни соответствовало стандартам Брэгга. Ничего не поможет, если вы будете лечиться отравленной водой, дышать отравленным воздухом и употреблять некачественную пищу.

С выполнением физического комплекса проблемы возникают редко. Брэгг разработал замечательные упражнения, которые не могут быть вредными или бесполезными. Эти упражнения замечательно работают.

Наши отечественные врачи дополнили и усовершенствовали наработки Брэгга и создали свои комплексы упражнений. Это тоже очень хорошие методики, рассчитанные на конкретные заболевания.

Комплексы упражнений при остеохондрозе

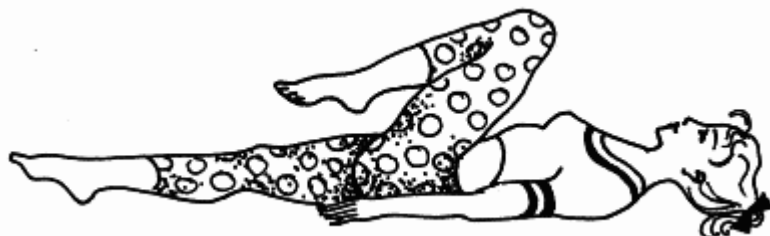
Примерный комплекс упражнений при остеохондрозе с болями в шее (шейный радикулит)(по В. Е. Гречко)

При выполнении этого комплекса советуем начинать движение той рукой, в которой боли менее выражены или отсутствуют.

ИП – лежа на спине

1. Руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Максимально расслабить мышцы шеи, плечевого пояса и рук в течение минуты.

2. Поднять колено к груди – выдох, выпрямить ногу – вдох. Темп медленный. Повторить 4–6 раз поочередно каждой ногой.

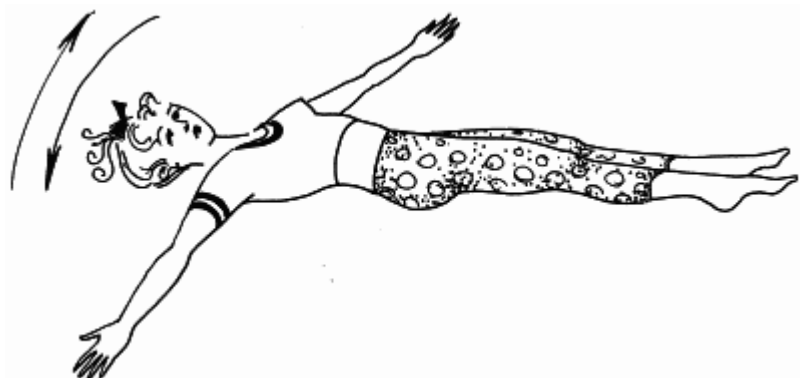


3. Наклон влево, левая рука скользит к левому колену, правая – к подмышечной впадине – выдох. Вернуться в ИП – вдох. Темп медленный. Повторить 4–6 раз в каждую сторону.

4. Повороты головы направо и налево (ухом касаться постели). В ИП пауза в течение одной секунды. Дыхание произвольное. Темп медленный. Повторить 4–6 раз в каждую сторону.

5. Наклон головы вперед. В ИП пауза в течение секунды. Дыхание произвольное. Темп медленный. Повторить 4–6 раз.

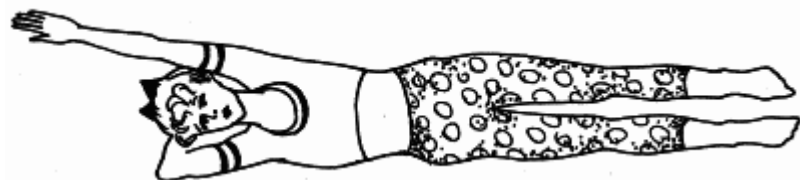
6. Руки в стороны ладонями вверх. Потянуться правой ладонью к левой, приподнимая правое плечо и лопатку. Дыхание произвольное. Темп медленный. Повторить 4–6 раз в каждую сторону.



7. Поднять руки вверх, потянуться – вдох. Опустить руки – выдох. Темп медленный. Повторить 3–4 раза.

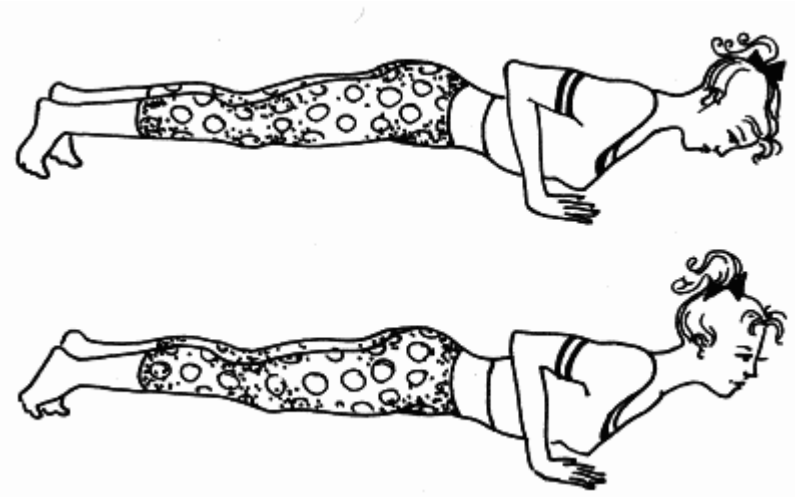
ИП – лежа на боку

8. Правая ладонь под головой, левая нога согнута. Выпрямить левую ногу, левую руку вверх и прогнуться – вдох. Вернуться в ИП – выдох. Темп медленный. Повторить 4–6 раз на каждом боку.



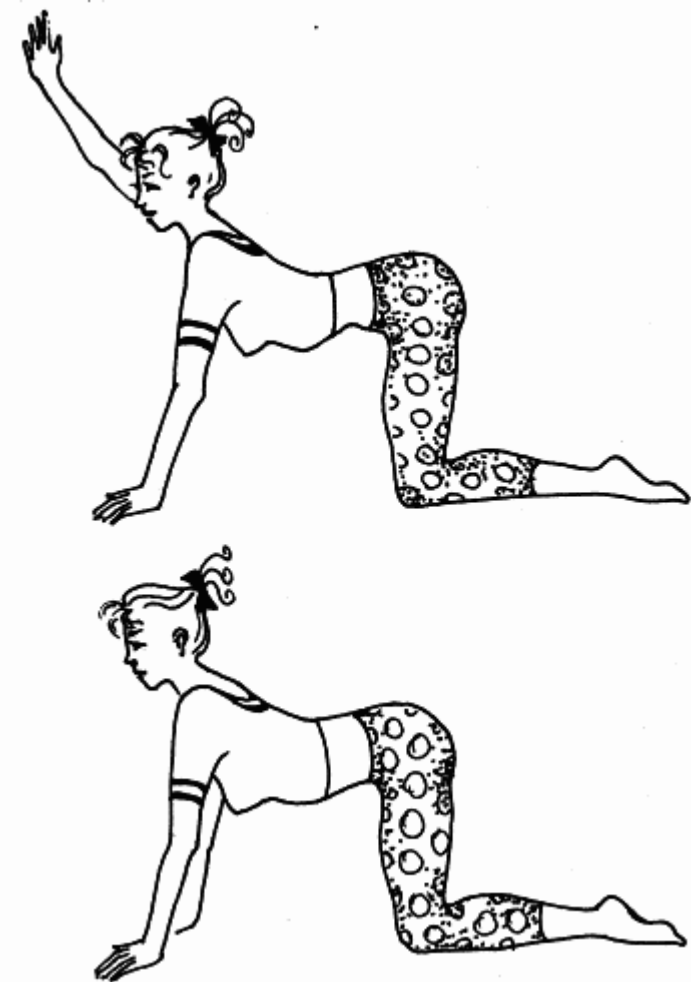
ИП – лежа на животе

9. Руки согнуты в упоре, голова опущена. Поднять голову – вдох, опустить – выдох. Темп медленный. Повторить 4–6 раз.



ИП – стоя на четвереньках

10. Поднять руку вверх – вдох, опустить – выдох. Темп медленный.
Повторить 4–6 раз каждой рукой.



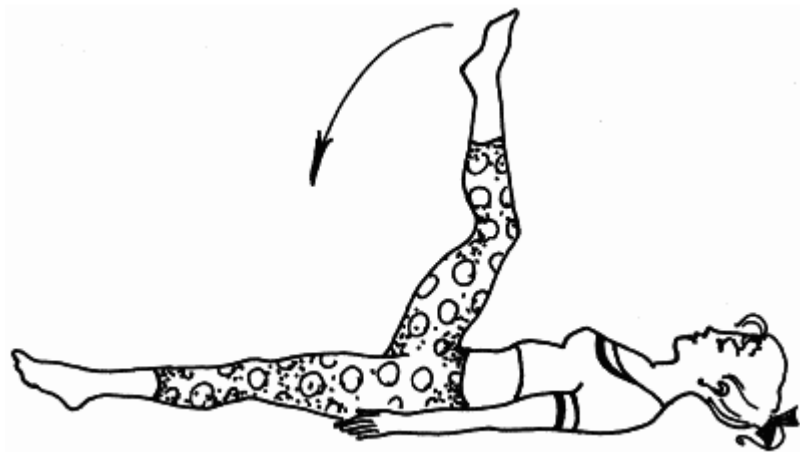
11. Повороты головы. Дыхание произвольное. Темп медленный. Повторить 4–5 раз в каждую сторону.

Примерный комплекс упражнений при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника(по М. А. Корхину, И. М. Рабиновичу)

ИП – лежа на спине (упражнения лучше выполнять на полу)

1. Подтянуть колено к груди – выдох, выпрямить ногу – вдох. Темп медленный и средний. Повторить 6–8 раз каждой ногой.

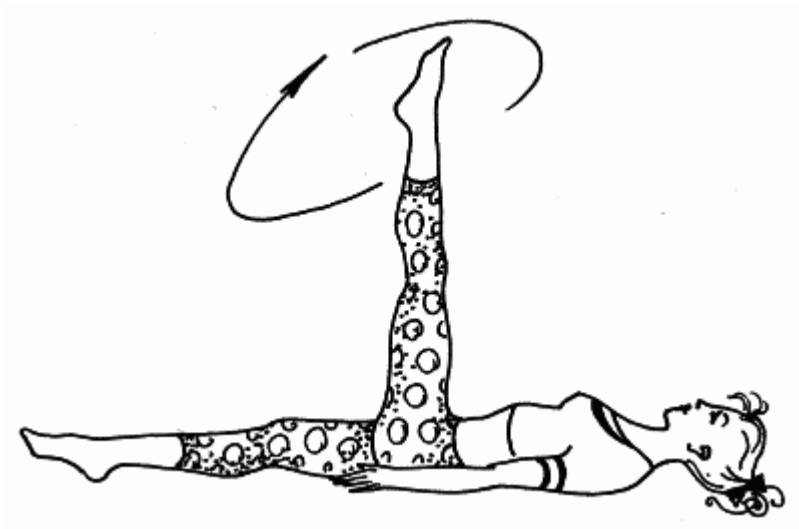
2. Попеременное поднятие прямых ног – выдох, возвращение в ИП – вдох. Темп медленный. Повторить 4–5 раз каждой ногой.



3. Согнутую в тазобедренном и коленном суставах ногу отвести вправо – выдох, затем влево – вдох. Темп медленный. Повторить 4–5 раз каждой ногой.

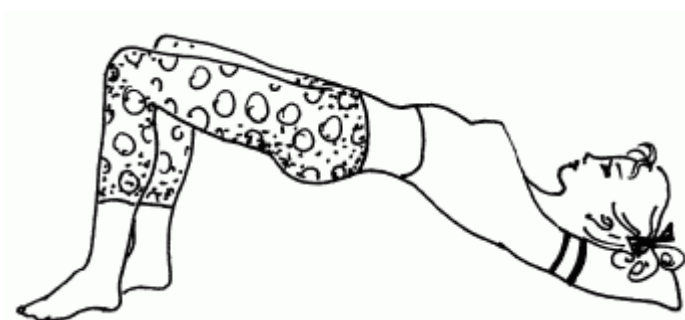
4. Подтянуть ногу до появления боли – вдох, затем опустить ее,водя в стороны, – выдох. Темп медленный. Повторить 4–6 раз каждой ногой.

5. Круговые движения поднятой прямой ногой в одну, затем в другую сторону по 3–4 круга. Дыхание произвольное. Темп медленный. Повторить 3–4 раза каждой ногой.



6. Руки вдоль туловища ладонями вниз. Поочередное вытягивание ног. Дыхание произвольное. Повторить 8—10 раз каждой ногой.

7. Руки под голову, согнутые ноги на ширине плеч, стопы упираются в пол. Сделать «мост» на лопатках – вдох, вернуться в ИП – выдох. Повторить 8—10 раз.

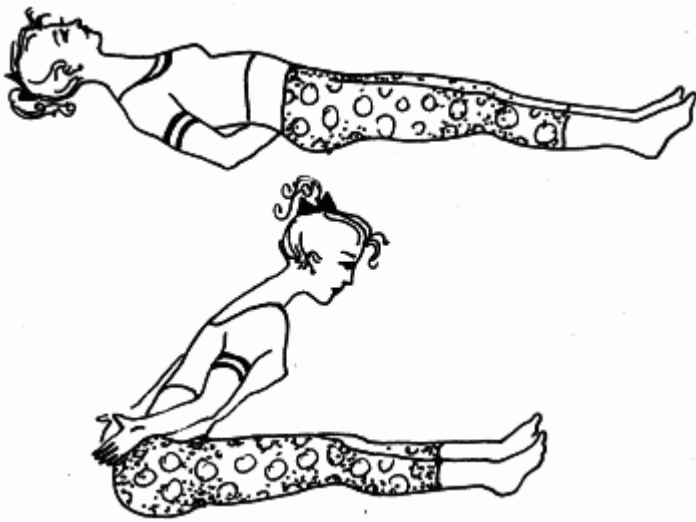


8. Сделать «мост» с опорой на руки, стопы и голову. Дыхание произвольное. Повторить 6—8 раз.

9. Поднять согнутые ноги – выдох, выпрямить их вверх – вдох, вновь согнуть на весу – выдох, вернуться в ИП – вдох. Повторить 7—8 раз.

10. Сомкнутые ноги согнуть в коленных и тазобедренных суставах, руки в упоре на полу (или держаться за края кушетки). Наклонить оба колена вправо – выдох, вернуться в ИП – вдох. То же в другую сторону. Дыхание произвольное. Повторить 4—6 раз.

11. Руки под поясницу, упираясь ладонями в пол. Попытаться сесть, не отрывая пятки от пола, – выдох, вернуться в ИП – вдох. Повторить 4—6 раз.



12. Повторить упражнение 11, но руки на пояс.

13. Повторить упражнение 11, но руки за голову.

14. Подтянуть к себе согнутую ногу, прижав ее к животу. Попытаться сесть – выдох, вернуться в ИП – вдох. Повторить 3–4 раза каждой ногой.

15. Руки за голову. Движением ног от себя имитировать езду на велосипеде до появления легкого утомления. Дыхание произвольное. То же в обратном направлении.

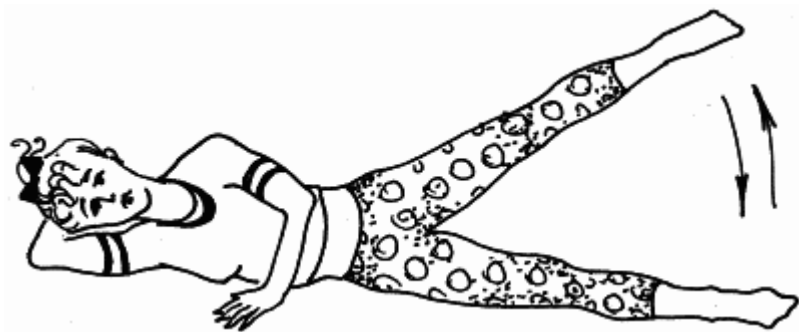
16. Руки в упоре на пол (или края кушетки). Сведение и разведение ног на весу («ножницы») до появления легкого утомления. Дыхание произвольное.

17. Скрестить прямые ноги, руки вдоль туловища ладонями вниз. Опираясь на пятки, покачаться из стороны в сторону всем телом. Дыхание произвольное. То же с переменной ног. Повторить 3–4 раза.

18. Сомкнутые, согнутые в коленных и тазобедренных суставах ноги упираются пятками в пол. Покачивая коленями попеременно вправо и влево, постепенно выпрямить ноги, скользя пятками по полу, и вернуться в ИП. Дыхание произвольное, удлиненный выдох во время скольжения стоп.

ИП – лежа на правом боку (правая ладонь под головой, левая перед грудью в упоре)

19. Прямую левую ногу отвести в сторону – вдох, при возврате в ИП – выдох. То же на другом боку. Повторить 6–8 раз.



20. Левую ногу максимально возможно выставить (или на весу) вперед, затем отвести назад (больную ногу можно уложить на здоровую перед отведением назад). Дыхание произвольное. Повторить 8—10 раз каждой ногой.

Примечание. При появлении одышки в положении на левом боку в упражнениях 19 и 20 количество повторений сократить.

ИП – лежа на животе

21. Кисти под подбородком. Поочередное отведение прямых ног назад – вдох, при опускании – выдох. Повторить 4–6 раз каждой ногой.

22. Поочередное отведение согнутых в коленях ног назад. Дыхание произвольное. Повторить 4–6 раз каждой ногой.

23. Руки вдоль туловища ладонями вниз. На выдохе одновременно поднять грудь и прямые ноги («лодочка»). Повторить 4–6 раз.

Примечание. При произвольном дыхании дышать без задержки.

ИП – стоя на четвереньках

24. Вдохнуть, подтянуть колено правой ноги к левой руке – выдох. Вернуться в ИП – вдох. Повторить 3 раза каждой ногой.

25. Сесть на пятки – вдох. Голову опустить к коленям – выдох. Повторить 4 раза.

ИП – стоя на коленях. Колени на ширине плеч, руки вперед.

26. Поочередно садиться на правую и левую пятки. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза вправо и влево.

Есть еще одна проблема: нельзя оздоровиться по системе Брэгга, излечиться от болезней, а потом снова вернуться к прежнему образу жизни. Часть писем, которая к нам приходит, именно такого свойства.

«Целый год я пользовалась книжкой Брэгга для оздоровления, – жалуется Иванова А. М. из Казани, – вроде на первых порах помогло. И кишечник почистился, и проблемы с сердцем перестали беспокоить. Но стоило только вернуться к нормальному образу жизни и любимой пище, сразу все вернулось. Неужели до конца жизни я теперь обречена жевать сырые салаты и голодать раз в неделю? Нет ли другого метода, погуманнее?»

«Я выбрал из Брэгга голодание и физкультуру. Занимался упорно, – пишет Антонов Кирилл Петрович из Перми, – даже норму перевыполнял. А как был артрит, так никуда и не делся. Правда, диету по Брэггу я отказался использовать. У меня от этих сырых овощей сразу рвота и желудок отказывается работать. Но ведь и голодание должно пойти на пользу! А мне не помогает...»

«Я выполняю весь комплекс по Брэггу, – сообщает А. Мартынова из Костромы, – кроме голодания. Мне от голодания плохо. А так и сырые овощи ем, и водные процедуры делаю, даже дышу животом. Мне эта методика не помогла».

Люди, сами того не ведая, указывают причины своих неудач. В первом случае это неправильное понимание, что можно позаниматься год по Брэггу, а потом снова вернуться к неправильному образу жизни. Нельзя. Очищенный организм еще быстрее получает отравление, чем загрязненный. Ведь у человека, живущего с вредными привычками, вырабатывается своего рода иммунитет на поступление токсинов в организм. А если вы очистили свое тело, оно очень болезненно воспринимает любое вторжение ядов. Так что если ваша любимая пища – жареное мясо, а любимое занятие – лежание на диване, то тело будет активно сопротивляться такому образу жизни. И все болезни вернуться. По Брэггу нужно жить. Его нельзя использовать как однократную меру оздоровления.

Нельзя и пользоваться отдельными элементами системы. Если вы исключаете голодание, то у вас не происходит очищения организма от токсинов. А нет очищения – нет оздоровления. Если вы голодаете, но систематически питаетесь неправильно, то такое очищение тоже ничего не даст. Нельзя исключить из системы и физические упражнения, и защиту от

стрессов. И пока вы этого не поймете, плохое самочувствие никуда не денется. Если не учитывать этих особенностей методики Брэгга, то у вас ничего не получится. Методика требует точного, практически буквального исполнения. Только тогда она работает. Так что все в ваших собственных руках. Хотите быть здоровыми, выполняйте весь оздоровительный комплекс, а не по частям, найдите способ пить чистую воду, есть чистую пищу и дышать чистым воздухом. Брэгг помогает своими книгами только тем, кто стремится к идеалу, кто готов потрудиться для своего здоровья.

Если вы готовы к трудностям и не ждете мгновенно чуда, то все у вас получится, потому что сама система Брэгга – замечательная система оздоровления.