

Большая энциклопедия здоровья Поля Брэгга



Большая энциклопедия здоровья Поля Брэгга

«Издательство АСТ»

2009

Большая энциклопедия здоровья Поля Брэгга / «Издательство АСТ», 2009

ISBN 978-5-17-059278-4

Имя Поля Брэгга известно каждому, кто интересуется оздоровительными методиками и хочет не просто избавиться от недугов, но и вести насыщенную, активную жизнь, какую прожил и сам великий американский натуропат. Но все же для большинства читателей имя Брэгга ассоциируется прежде всего с голоданием. И хотя книга «Чудо голодания» действительно стала бестселлером всех времен и народов, наследие Брэгга значительно больше. В этой энциклопедии рассказывается о всей многогранной деятельности Поля Брэгга, которая охватывает самые различные области естественного оздоровления – от методики голодания до целительных упражнений, от советов по питанию до укрепления нервной силы и улучшения зрения.

ISBN 978-5-17-059278-4

, 2009

© Издательство АСТ, 2009

Содержание

Всеохватывающая система здоровья	5
Главные принципы здоровья	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Составитель А. В. Моськин

Большая энциклопедия

здоровья Поля Брэгга

Всеохватывающая система здоровья



Жизнь этого человека воистину удивительна. Поль Брэгг создал уникальную систему оздоровления, которая позволила сотням тысяч людей позабыть о недугах, мучивших их на протяжении многих лет, и вернуться к полноценной жизни. Разработать такую целостную систему мог только человек, сам прошедший через «тернии» нездоровья и нашедший из них выход, ученый-практик, а не теоретик, на своем опыте проверивший все свои наработки.

Поль Брэгг родился в 1881 году в Вирджинии, на востоке США. С детства ему был поставлен неутешительный диагноз – проблемы с сердцем. Врачи запрещали любые физические нагрузки. Позднее появился еще целый букет других болезней – бронхиальная астма, хронический синусит, туберкулез – заболевание, уносившее в те годы десятки тысяч жизней ежегодно. Постоянные визиты к врачам, месяцы, проведенные в санаториях, не приносили ощутимых результатов, и в 16 лет доктора заявили, что болезни Поля неизлечимы. Любящие родители не сдаются и едут в Европу, где в Швейцарских Альпах в собственном санатории практиковал доктор Август Ролльер, знаменитый специалист в гелиотерапии – лечении солнечной энергией. Он не нагружал своих пациентов лекарствами, предлагая им только природные

источники исцеления – свежий воздух, чистую воду, натуральные продукты питания, физические упражнения.

Два года Брэгг провел в санатории, и, когда после курса лечения он вернулся на родину, знакомые не узнавали его – он превратился в здорового молодого человека, со вкусом к жизни и искренним желанием посвятить ее делу укрепления здоровья других людей. Это стремление было основано на знаниях – время, проведенное в санатории, Брэгг посвятил изучению медицинских книг, учебников самых знаменитых докторов прошлого и современности. Да и опыт швейцарского врача дал толчок к размышлениям о том, в каком направлении нужно двигаться в разработке собственной оздоровительной системы.

В начале XX века большой популярностью пользовались работы великого русского ученого Ильи Мечникова, в которых он обращался к теме долголетия. Как и наш знаменитый соотечественник, Брэгг увлекается этой проблемой, ездит в те районы, где продолжительность жизни местных жителей и состояние их здоровья отличаются в лучшую сторону по сравнению с населением большинства стран. Там он внимательно исследует причины, которые могли бы этому способствовать, прежде всего – образ жизни и питания. Этот опыт нашел отражение в теории здорового питания, разработанной Брэггом. В Индии он познакомился с оздоровительной системой йогов, их подходом к правильному питанию и дыханию.

Опубликованные по результатам проведенных исследований работы принесли Брэггу заслуженную славу ученого, он получает ученые степени доктора медицины и доктора философии (звание, соответствующее нашему доктору наук), становится популяризатором здорового образа жизни в США.

В сотрудничестве со знаменитым селекционером Лютером Бербанком Брэгг организует производство экологически чистых фруктов и овощей, открывает магазины, рестораны и кафе, где можно купить только здоровые продукты. Можно сказать, что он первым ввел «моду» на экологически здоровые продукты. Его фирменные каши и печенье из цельного зерна, травяные чаи, приправы из трав и водорослей, блюда из соевых бобов, витаминные и минеральные пищевые добавки были доступны большинству людей. Брэгг предвосхитил ту борьбу, которую ведут сейчас медики с чрезмерным употреблением сахара и соли.

В литературе можно найти сведения, что именно Поль Брэгг приучил американцев к свежесжатым сокам по утрам – до этого соковыжималки не пользовались здесь особой популярностью. В своих книгах он писал о великой пользе, которую приносят натуральные овощные, фруктовые и ягодные напитки, тем самым популяризируя их среди простых людей. А соколение он рассматривал как один из важных методов исцеления.

Большое внимание, если не основное, Поль Брэгг уделял тому, что составляет основу жизни на Земле, – воде. Врагом нашего здоровья, разрушителем кровеносных сосудов, позвоночника и суставов он считал жесткую воду. Основываясь на статистике и личных наблюдениях, Брэгг выяснил, что в районах, где вода содержит излишнее количество минеральных солей, люди чаще страдают от сердечно-сосудистых заболеваний, недугов опорно-двигательного аппарата. Кроме того, бытовая питьевая вода, которую мы получаем через водопровод, содержит ядовитые соединения хлора, железа. Как выход из этого Брэгг предлагал использовать для питья дистиллированную и талую воду.

В сотрудничестве с дочерью Патрисией Брэгг опубликовал несколько книг по различным аспектам здорового образа жизни, ездил с лекциями как по США, так и по другим англоязычным странам.

Своим личным примером Поль Брэгг наглядно доказал результативность предлагаемых им методов. Он прожил 96 лет, и только трагическая случайность оборвала его жизнь – он погиб, занимаясь серфингом на океанских волнах. Иногда можно встретить едкие замечания – мол, надо же, как ослабел со своим голоданием, что не смог удержаться. Но скажите, кто из большинства людей сможет просто забраться на доску для серфинга даже в 60 лет? Сове-

менники Брэгга отмечали, что он выглядел намного моложе своего возраста, а потом выяснилось, что его внутренние органы по своему состоянию были на десятки лет моложе реального возраста.

Известно, что, когда Брэггу было 85 лет, он провел эксперимент – пересек одно из самых жарких и безжизненных мест планеты – Долину Смерти в Калифорнии, при температуре 40–55 °С. Вместе с ним в поход отправились 10 молодых, крепких студентов колледжей, которых сопровождала машина с запасами питьевой воды и всевозможных продуктов. Сам Брэгг ничего не ел и пил лишь дистиллированную воду. До цели этого короткого, но тяжелейшего путешествия добрался только Поль Брэгг, и, по заключению врачей, он находился в отличном физическом состоянии.

Своим личным примером Поль Брэгг доказал удивительную эффективность его оздоровительной системы, поражающей своей стройностью. И неудивительно – ведь ее базовые принципы целиком основываются на законах природы.

Главные принципы здоровья

Основная идея Брэгга в том, что искать спасения от болезней нужно в природе, только натуральные средства могут подарить здоровье. Обращение же к медицине, основанной на химических лекарствах, – тупиковый путь, который дает облегчение, но не выздоровление.

Солнечный свет заряжает энергией. Солнечные лучи – это мощное средство для повышения иммунитета, поэтому не пренебрегайте отдыхом на залитом солнцем пляже или на газоне в парке. Солнце – одно из лучших средств борьбы с депрессией. Психологи советуют зимой посещать солярий и окружить себя яркими вещами желтого и оранжевого цвета – все это поможет пережить тяжелые времена без солнца.

Под действием солнечных лучей в коже образуется витамин D, регулирующий обмен фосфора и кальция в организме. Витамин D необходим для усвоения организмом кальция, нормального свертывания крови, нормального роста костей и тканей, работы сердца, регуляции возбудимости нервной системы. С помощью этого витамина лечат глазные болезни и некоторые виды артрита.

Однако при стольких плюсах нужно не забывать о мере. Передозировка солнечной энергии действует на организм очень плохо: могут подняться температура, появиться чувство тошноты; поверхностный слой кожи может сгореть и начать облезать.

Следует начинать солнечное облучение постепенно, понемногу увеличивая продолжительность солнечных ванн. Лучшее время для загара – раннее утро, и первое пребывание под солнцем надо ограничить 10–15 минутами. Можно принимать солнечные ванны и после обеда, но не забывайте о креме для защиты от солнца.

Свежий воздух, поступающий в легкие человека, проникает в каждую клетку тела, насыщая его кислородом и энергией, и затем уносит углекислый газ, создающий в организме кислую среду. Люди, отказывающиеся чаще бывать на свежем воздухе, дышат поверхностно, и количество поступающего кислорода не равно количеству выделенной углекислоты. А это способствует отравлению организма и может стать причиной очень многих заболеваний.

Вдыхание должно быть глубоким. Недостаток кислорода в легких приводит к его дефициту в крови, омывающей органы. Если мозг ощущает нехватку кислорода, то у человека ухудшается память, замедляются нервные реакции.

Однако вдыхаемый воздух должен быть по возможности чистым. С каждым годом в городском воздухе содержится все больше гари, пыли, автомобильных выхлопов, и чем дальше, тем ситуация ухудшается. Поэтому так важно как можно чаще выезжать туда, где воздух еще остается чистым, и вдыхать его полной грудью. Только достаточное количество кислорода способно сохранить ваше здоровье и предупредить преждевременное старение.

Чистая вода — залог вашего здоровья. Она составляет около 70 % человеческого тела, и оно постоянно нуждается в пополнении ее запасов. После кислорода вода – наиболее важный фактор в жизни человека и животных. Без пищи человек может прожить около пяти недель, а без воды – лишь несколько дней.

Человеческий организм постоянно испытывает в воде потребность, которую нужно удовлетворять. Вода поддерживает все процессы жизнедеятельности, и при обезвоживании провоцируется развитие целого ряда заболеваний.

Следствием хронического дефицита воды в организме могут стать бронхиальная астма, аллергия, депрессия, колиты, гипертония, избыточный вес, мигрени, боли в суставах и т. д.

Вода необходима организму для выполнения всех его функций. С возрастом содержание воды в клетках уменьшается, что отрицательно сказывается на их активности. Тогда и начинается развитие болезни.

Повышенное артериальное давление – тоже реакция организма на дефицит воды. При длительном обезвоживании мелкие капилляры сердца и мозга могут закрыться, что приведет к повреждению их клеток. Следствием этих процессов может быть инсульт или инфаркт.

О сильном обезвоживании организма дает знать боль в той или иной части тела. Та же мигрень вызывается повышенным уровнем гистамина из-за дефицита воды.

В здоровом организме при движении в суставных щелях периодически создается вакуум, притягивающий воду к суставам через кость, костный мозг и хрящ. Вода выступает в качестве смазки, способствующей тому, что поверхности соприкасающихся хрящей свободно трутся друг о друга. При обезвоживании часть жидкости поступает в сустав из кровеносных сосудов, питающих капсулу сустава. Специальные механизмы, перераспределяющие кровоток, посылают сигналы боли. Если начать пить воду в достаточном количестве, кровь будет циркулировать лучше и обезвоженные хрящи восстановят свои функции.

Головная боль, тошнота, головокружение – все это также признаки обезвоживания средней тяжести. При постоянном обезвоживании соляная кислота, попадая на слизистую оболочку желудка, вызывает боль при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Стрессы и депрессии – это своеобразная реакция мозга на дефицит воды. Когда воды не хватает, многие функции мозга снижаются, поэтому могут возникнуть психоэмоциональные проблемы.

Если человек в течение долгого времени пьет недостаточно воды, это приводит к обезвоживанию организма, и клетки должны отдавать накопленную в них энергию. В свою очередь, это приводит к тому, что они в большей степени начинают зависеть от энергии, поступающей с пищей, нежели от энергии, которую поставляет вода. Организм начинает заниматься вынужденным накоплением жира и использовать собственные запасы белка и крахмала, расщепить которые ему легче, чем накопленный жир. Поэтому обезвоживание можно назвать причиной ожирения.

Вода обладает высокой теплоемкостью, теплопроводностью, хорошо растворяет различные соли и газы, оказывает механическое, температурное и химическое воздействие на организм, раздражая нервные рецепторы. Водные процедуры – прекрасное тонизирующее или успокаивающее и расслабляющее средство, все зависит только от температуры воды. Можно использовать обливания, принимать лечебные ванны.

Плавание в море или бассейне – один из лучших способов тренировать свое тело, не перегружая сердце. Плавание представляет собой сочетание физической деятельности с умеренными холодовыми нагрузками. Оно рекомендуется при заболеваниях спины и сердечно-сосудистых, избыточном весе. С его помощью вы станете более сильными и выносливыми.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.