

**Большая
энциклопедия
здоровья
Поля Брэгга**



А. В. Моськин

Большая энциклопедия здоровья Поля Брэгга

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6135765

Большая энциклопедия здоровья Поля Брэгга / Сост. А. В. Моськин.:

АСТ, Сова; Москва, Санкт-Петербург; 2009

ISBN 978-5-17-059278-4

Аннотация

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.

Содержание

Всеохватывающая система здоровья	5
Главные принципы здоровья	11
Конец ознакомительного фрагмента.	16

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), ста-

новится популяризатором здорового образа жизни в США.

В сотрудничестве со знаменитым селекционером Люте-ром Бербанком Брэгг организует производство экологиче-ски чистых фруктов и овощей, открывает магазины, ресто-раны 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 цель-ного зерна, травяные чаи, приправы из трав и водорослей, блюда из соевых бобов, витаминные и минеральные пище-вые добавки были доступны большинству людей. Брэгг пред-восхитил ту борьбу, которую ведут сейчас медики с чрезмер-ным употреблением сахара и соли.

В литературе можно найти сведения, что именно Поль Брэгг приучил американцев к свежавыжатым сокам по утрам – до этого соковыжималки не пользовались здесь особой по-пулярностью. В своих книгах он писал о великой пользе, ко-торую приносят натуральные овощные, фруктовые и ягод-ные 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, по-звоночника и суставов он считал жесткую воду. Основываясь на статистике и личных наблюдениях, Брэгг выяснил, что в районах, где вода содержит излишнее количество мине-

ральных 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? Современники 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 излечивают 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 чув-

ство тошноты; поверхностный слой кожи может стореть 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 оче-

редь, 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.