Чудо голодания

Автор:
Поль Брэгг

Чудо голодания

Поль Чаппиус Брэгг

Патриция Брэгг

Метод физического, ментального и духовного омоложения посредством голодания является одним из самых великих открытий человечества. С его помощью можно обеспечить себе высокое качество жизни в любом возрасте.

Используя изложенную в данной книге исчерпывающую информацию о здоровом образе жизни по системе Брэгга, вы сможете рассеять все свои тревоги по поводу преждевременного старения!

Для широкого круга читателей.

Поль Брэгг, Патриция Брэгг

Чудо голодания

По изданию: BRAGG THE MIRACLE OF FASTING (Proven Through history for Physical, Mental and Spiritual rejuvenation) by Paul c. Bragg, n.D., Ph.D. and Patricia Bragg, n.D., Ph.D.

© by Health Science

© Перевод. Оформление. Издание на русском языке. ООО «Попурри», 2014.

Слова благодарности за «Чудо голодания» и здоровый образ жизни по системе Брэгга

Каждый год мы получаем тысячи посланий от людей, которые благодаря голоданию получили возможность пожинать чудесные плоды омоложения – на физическом, ментальном и духовном уровнях. Мы приводим лишь некоторые из них и надеемся со временем получить такое же послание от вас.

Ваша книга о голодании вернула мне юность. Мне 58 лет, а я чувствую себя на 18. Я могу бежать быстрее 18-летних! Благодаря вашему плану голодания и здоровому образу жизни я сбросил больше 40 килограммов, и теперь меня не покидает ощущение обновленной молодости и счастья.

Дональд Дэй, Флорида

Когда я был начинающим тренером по гимнастике в Стэнфордском университете, слова и пример Поля Брэгга вдохновили меня вести здоровый образ жизни. Мне было 23 года, а теперь – 62, и мое собственное здоровье и физическая форма служат живым доказательством мудрости Брэгга, которую продолжает нести людям его дочь Патриция, беззаветно преданная целям крестовых походов за здоровьем.

Дэн Миллман, автор книги «Путь мирного воина»

Брэгг спас мне жизнь. В 15 лет я пришел на собрание участников крестового похода за здоровьем в Окленде, штат Калифорния. Я бесконечно благодарен его системе за мою долгую, счастливую жизнь и возможность делиться здоровьем со всеми желающими!

Джек Лалэйн, последователь Брэгга

Книга Брэгга «Чудо голодания» вдохновила меня стать здоровым, стройным и выносливым. Я 8 раз пробежал Бостонский марафон. Раньше я часто болел и весил 160 килограммов, а теперь стал здоровым, худощавым и крепким 70-килограммовым крестоносцем здоровья.

Дик Грегори

Голодание помогло мне очистить мое больное тело и мозг. Я чувствую себя новым человеком. Благодаря голоданию я родился заново!

Джо Скэйвенс, Южная Каролина

Голодание на дистиллированной воде поможет вам очень быстро промыть печень, почки и толстую кишку, очистить кровь, сбросить лишний вес, избавиться от газов, вымыть токсины, сделать чистыми глаза и язык и освежить дыхание. Книги Брэгга вывели меня на путь здоровья.

Джеймс Балч, доктор медицины, соавтор книги «Рецепт пищевого исцеления»

Я знаком с замечательными книгами Брэгга о здоровье уже больше 25 лет. Они помогают мне, моим прихожанам и всем, кто их читает, сделать этот мир более здоровым.

Майк Макинтош, главный пастор христианского сообщества «Горизонт», Калифорния

Благодаря вашим книгам о голодании и здоровом образе жизни мы сохраняем здоровье, держим себя в форме, лучше поем и чувствуем себя моложе, чем когда-либо!

Музыканты группы «Beach Boys»

Я выражаю благодарность крестоносцам здоровья Полю Брэггу и его дочери Патриции за их многолетнее, неустанное служение человечеству. Они изменили мою жизнь и жизни миллионов людей во всем мире.

Пат Робертсон, член «Клуба 700» телекомпании cBn

Мне не хватает слов, чтобы выразить свои чувства. Книга «Чудо голодания» полностью перевернула меня физически, ментально и духовно.

Ричард Сего, Джорджия

Книги Брэгга об уксусе и голодании помогли мне сбросить 35 килограммов, восстановить менструальный цикл и увеличить запас энергии. Я принимаю уксусный напиток Брэгга 3 раза в день плюс каждый раз перед тем, как собираюсь петь. Он помогает избавиться от першения в горле. Я вошла во вкус уксусно-медовой смеси, и теперь она стала моим любимым напитком!

Нони Хильгесен, преподаватель музыки, Калифорния

После 5 вызовов скорой и проведенного в больнице уикенда мне стало невыносимо чувствовать себя смертельно больной! Нескончаемая череда врачей с их назначениями… Назовите любое лекарство, и я скажу, что меня им пичкали! Я знала, что причина этой боли и страданий была не в моей голове. От лекарств меня постоянно тошнило, шатало, я не могла нормально есть, пить, спать и дышать. Я стремительно превращалась в беспомощную обузу для моего мужа и детей, которым было 8 и 10 лет. В разгар одного из ночных приступов я через силу дотащилась до компьютера и набрала текст с описанием всех моих симптомов и информацией о себе. Используя поисковик, я нашла несколько подобных сценариев и ссылку на сайт, где люди оставляли восторженные отзывы об органическом уксусе Брэгга с уксусной маткой и описывали почти невероятные результаты его применения. До самого рассвета я читала историю

за историей и думала: «Если это выглядит слишком хорошо, чтобы быть правдой, то, наверное, это ложь». Однако в тот момент мне нечего было терять. Чудодейственный уксус Брэгга удалось обнаружить в нашем местном магазине товаров для здоровья. Я размешала 1 чайную ложку уксуса в 150 граммах воды и выпила. Буквально через 20 минут почувствовала, что могу ходить колесом! В течение следующих 24 часов я прекратила прием ВСЕХ лекарств и начала 3 раза в день принимать средство Брэгга. С тех пор я больше никогда не испытывала никаких симптомов! Впервые за почти 10 лет спокойно проспала всю ночь! Никогда прежде никто из врачей даже не намекал мне на существование натурального способа избавления от моих болей или их облегчения. Теперь мне нужно восполнить все, что было упущено в моей жизни. В воздухе пахнет весной, и это вселяет уверенность в том, что скоро я сама испытаю возрождение. Огромное вам спасибо!

Лори Проути, Коннектикут

В 91 год я чувствую себя молодым, не принимаю никаких лекарств и никогда этого не делал. Я здоров настолько, насколько это возможно. Уже 45 с лишним лет я использую яблочный уксус Брэгга и рассказываю всем о потрясающей полезности этого продукта.

Джозеф Хурвиц, Невада

Я испытала прекрасное, восхитительное духовное пробуждение. Прочитав вашу книгу о голодании, я больше никогда не стану прежней. Да благословит вас Господь!

Сэнди Таттл, Огайо

Раньше у всей нашей семьи были проблемы со здоровьем. За последние полтора года Господь явил нам Свою волю, указав путь к исцелению. В нашем случае это означало здоровое питание, немного голодания и полное изменение образа жизни. Мы попробовали яблочный уксус Брэгга, и могу вас заверить, что он стал одним из самых ценных изменений в наших привычках! Это потрясающий

продукт! Не могу выразить, как хорошо мы себя чувствуем! Я так благодарен за все хорошее, что дал нам Господь, – за этот путь, за чудесные результаты и за яблочный уксус Брэгга как средство их достижения. Спасибо вам за то, что делитесь с нами этой бесценной информацией о здоровье. Благослови вас Бог!

Ронда Джексон, Оклахома

Боль в моем правом колене была невыносимой. Я купила книгу Брэгга об уксусе и стала принимать по 2 чайные ложки на стакан воды за час перед каждым приемом пищи. Меньше чем за месяц боли исчезли без следа. Я рассказываю об этом всем моим подругам.

Эвелин Сатклифф, Калифорния

Спасибо вам и вашему замечательному отцу. Я впервые прочел «Чудо голодания» в 1965 году, после знакомства с вашим отцом на пляже в Санта-Монике, напротив моей спасательной вышки в Сорренто-Бич. С тех пор у меня нет проблем с лишним весом, сознание сохраняет ясность, зрение остается острым, и я чувствую себя ближе к моему Создателю, чем когда-либо раньше. Голодание – это действительно чудо! Каким бесценным даром стали для нас ваши книги о здоровье и питании. В свои 67 лет я особенно осознаю все преимущества хорошего здоровья, которыми могу наслаждаться благодаря трудам, которым вы и ваш отец посвятили себя!!! Желаю вам всех благ.

Вес Херман, капитан в отставке, пожарное управление округа Санта-Барбара

Недавно я купила несколько ваших книг и теперь готовлю вкуснейшие напитки с яблочным уксусом. Эффект потрясающий! У меня полностью исчез туман в голове! Я перепробовала множество других продуктов и лекарств, но все они не идут ни в какое сравнение с этим средством. Я бесконечно благодарна вам за то, что вы делаете для меня и других людей во всех Соединенных Штатах и во всем мире. Благослови вас Господь.

Хитер Хэйес, Колорадо

Возлюбленный! молюсь, чтобы ты здравствовал и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя.

3-е Иоанна 2

Здоровый образ жизни по системе Брэгга в сочетании с голоданием изменил мою жизнь! Я сбросил лишний вес, а уровень энергии просто зашкаливает. Я с нетерпением жду каждого нового «разгрузочного» дня. У меня прекрасно работает голова, и я лучше справляюсь с обязанностями мужа и отца. Спасибо вам, Патриция, за этот бесценный подарок. Кроме того, благодарю за то, что выступили с рассказом о системе здорового образа жизни по Брэггу на конференции сотрудников нашего медиахолдинга.

Байрон Элтон, вице-президент «Time Warner AOL» по вопросам интерактивных развлечений

Доктор Патриция Брэгг – преданный своей миссии крестоносец здоровья. Она с удовольствием рассказывает миллионам наших радиослушателей о том, как правильно вести здоровый образ жизни по системе Брэгга. Лично я уже 2 года ежедневно принимаю органический яблочный уксус Брэгга. Спасибо вам, Патриция.

Джордж Нури, ведущий радиостанции «Coast To Coast AM»

Я купил электронную книгу «Чудо голодания» и дважды ее прочел (планирую повторить это еще очень много раз). Благодарю судьбу, которая послала мне ваш веб-сайт и электронные книги о здоровом образе жизни по Брэггу. Я успешно провел два 36-часовых голодания и собираюсь сделать это еще несколько раз, прежде чем настанет пора для моего первого 3-дневного голодания. На следующей неделе планирую купить все ваши электронные книги. Кстати, мне очень понравились ваши органические аминокислоты и уксус. Огромное вам спасибо.

Рик Кратти, Массачусетс

Пусть будут дни их сто двадцать лет.

Бытие 6:3

В нашу штаб-квартиру в Санта-Барбаре ежедневно приходит масса писем. Нам будет приятно, если вы тоже напишете нам о любых положительных результатах и исцелениях, которые принесет вам здоровый образ жизни по Брэггу в сочетании с голоданием. Вам тоже по силам достичь заветных вершин здоровья. Следуйте рекомендациям из этой книги, и наградой вам станут превосходное здоровье и счастливая, долгая, активная жизнь! Начать никогда не поздно. Прочтите на с. 347, какой эксперимент ученые провели с людьми, которым перевалило за 80 и 90 лет, и какие поразительные результаты они получили! С помощью правильного питания, физических упражнений и голодания вы сами сможете творить чудеса! Начинайте немедленно!

Мы ежедневно направляем свои молитвы и любовь всем вам, вашим сердцам, умам и душам!

Чудеса могут каждый день происходить с теми, кто идет по правильному пути и молится!

Патриция Брэгг

Поль Чаппиус Брэгг, доктор натуропатии и физиотерапии. Создатель всемирно известной системы голодания и здорового образа жизни.

Поль Чаппиус Брэгг, его дочь Патриция и активисты созданного ими замечательного «Клуба долгой жизни, здоровья и счастья» ежедневно занимаются физическими упражнениями на красивой лужайке парка Форт Дерасси в знаменитом курортном районе Вайкики-Бич близ Гонолулу на Гавайях. Членство в клубе совершенно бесплатное и присоединиться к людям, выполняющим разработанный Брэггом комплекс дыхательных и оздоровительных упражнений, может каждый желающий. По субботам там часто проводятся лекции на темы продления жизни и укрепления здоровья. Численность группы составляет в среднем от 50 до 70 человек, в зависимости от времени года. С декабря по март она возрастает до 125 человек. Тысячи людей приезжают со всего мира, чтобы принять участие в мероприятиях клуба и увезти домой идею движения «Крестовый поход Брэгга за здоровьем и физической формой», чтобы рассказать о ней друзьям и родственникам. Если вам доведется побывать в Гонолулу, воспользуйтесь приглашением Патриции присоединиться к ней и членам клуба для всестороннего, дружеского, полезного для здоровья сотрудничества. Кроме того, она рекомендует посетить другие острова Гавайского архипелага (Кауаи, Гавайи, Мауи, Молокаи), где можно провести отпуск с таким же огромным удовольствием и пользой для здоровья.

Тьма не прогонит тьму – только свет в силах это сделать. Ненависть не прогонит ненависть – это под силу только любви.

Мартин Лютер Кинг

Нам нужна ваша поддержка!

Ваша поддержка поможет участникам крестовых походов за здоровьем еще эффективнее распространять идеи Поля Брэгга

Наше движение на протяжении 80 с лишним лет занимается популяризацией учения Поля Брэгга о здоровой жизни! Миллионы людей, взявших на вооружение принципы здорового образа жизни по Брэггу, навсегда изменили свою жизнь!

Каждый день мы получаем послания, электронные письма и звонки со словами: «Поль Брэгг спас мне жизнь!»

Когда вы продаете человеку книгу, то продаете не просто бумагу, чернила и клей, а новую жизнь! Настоящая книга содержит в себе небо и землю. Главная цель книг – вдохновить вас думать самим.

Кристофер Морли (1890–1957), журналист, писатель, поэт

Голодание поможет вам оставаться здоровым и молодым

Голодание – это эффективный и безопасный метод детоксификации, который мудрецы древности веками использовали для исцеления больных. Регулярные голодания помогут вашему телу самостоятельно исцеляться и оставаться здоровым. Предоставляйте всем вашим органам возможность отдохнуть. Голодание способно обратить вспять процесс старения, и если вы будете использовать его правильно, то сделаете свою жизнь более долгой и счастливой. Для достижения этой цели достаточно голодать всего 3 дня в месяц. Каждый раз к моменту завершения очередного этапа голодания вы будете чувствовать себя намного лучше. Практика регулярного голодания даст вашему телу шанс исцелить и восстановить свою иммунную систему. Вы будете успешно справляться с недугами и дегенеративными заболеваниями, получившими широкое распространение в загрязненной химическими веществами среде нашего обитания. Когда вы чувствуете приближение простуды или любой болезни либо просто впадаете в депрессию – лучше всего прибегнуть к голоданию!

Джеймс Балч

Счастье – это радуга в вашем сердце. Неистощимый источник искрометного здоровья.

Патриция Брэгг

Чудо голодания

Сохранение здоровья – наш моральный и религиозный долг, поскольку здоровье служит основой всех общественных добродетелей. Когда мы плохо себя чувствуем, то теряем способность приносить пользу.

Сэмюэл Джонсон, составитель «Словаря английского языка» (1755)

Позвольте назвать имена наших любимых учителей:

Огюст Роллье, доктор медицины – отец гелиотерапии (лечения солнечным светом).

Бернарр Макфадден – основатель движения за развитие физической культуры.

Профессор Арнольд Эрет – создатель системы исцеления с помощью бесслизистой диеты.

Сент-Луис Эстес – один из выдающихся пропагандистов динамичного питания.

Бенедикт Ласт – основатель натуропатии в Америке.

Джон Харви Келлог, доктор медицины – директор оздоровительного санатория «Батл-Крик» в течение 60 лет.

Генри Линдлар, доктор медицины – знаменитый терапевт, сторонник возврата к натуральным методам лечения.

Джон Тилден, доктор медицины – великий целитель– натуропат и пионер движения за здоровье.

Голодание объединяет верующих и семьи сильнее, чем что-либо другое.

Введение

Голодание очищает, обновляет и омолаживает

У каждого из нас есть натуральный самоочиститель, способный обеспечить чистоту и здоровье тела и его «реки жизни» – крови. Если вы не хотите, чтобы что-нибудь в нем сломалось, то все тело, с головы до пят, должно быть здоровым и находиться в хорошем рабочем состоянии!

Голодание – самый лучший метод детоксификации. Это самый эффективный и безопасный способ, позволяющий увеличить количество выводимых отходов и усилить чудодейственный процесс самоисцеления и самовосстановления, который сохраняет здоровье и молодость.

Если вы подготовитесь к голоданию, питаясь в течение 1–2 дней определенными продуктами, то значительно облегчите себе процесс очищения. Особенно хорошо стимулируют выведение отходов разнообразные свежие органические овощи, фрукты и фруктовые соки, а также фруктовые коктейли и напитки из зелени (содержащие ростки люцерны и ячменя, хлореллу, спирулину, пырей и т. д.). Натуральные продуктыи соки способны в буквальном смысле выковыривать из вашего тела мертвую материю и уносить ее прочь. Голодание лучше всего начинать после такого очистительного периода.

Вы есть то, что едите, пьете, вдыхаете, думаете, говорите и делаете.

Патриция Брэгг. Это высказывание стало известно всему миру после того, как основатель церкви «Хрустальный храм» доктор Шуллер произнес его в телепрограмме «Час силы духа».

Ежедневно, даже почти во все дни голоданий, мы принимаем от 1000 до 3000 мг разведенного в жидкостях порошка с витамином С (в состав которого входят концентрат витамина С, мальпигия гранатолистная, плоды шиповника и биофлавоноиды). Это средство обладает мощными антиоксидантными свойствами и вымывает из организма смертоносные свободные радикалы. Кроме того, оно способствует производству коллагена для формирования новых здоровых тканей. Помимо прочего, оно помогает проводить детоксификацию организма от прописанных лекарственных препаратов или алкоголя.

Наши любимые процедуры – это тщательно спланированное голодание на дистиллированной воде или подготовительное голодание на разведенных свежевыжатых соках (плюс 35 процентов дистиллированной воды). Обе они эффективно вымывают из организма избыточную слизь, старые фекальные массы, застрявшие в организме клеточные, непищевые отходы и помогают удалять из сосудов и суставов отложения неорганических минералов и грязь.

Прямо сегодня начните употреблять угодную Господу пищу, пить много очищенной воды, держать в голове позитивные мысли, произносить их вслух и совершать положительные поступки! И тогда все ваши завтрашние дни станут более здоровыми, счастливыми и яркими, чем вы считали возможным!

Роберт Шуллер

В основе голодания лежит биологический процесс самопереваривания. Во время очистительного голодания тело интуитивно расщепляет и сжигает только поврежденные, пораженные болезнью или ненужные вещества и ткани, включая абсцессы, опухоли, избыточные отложения жира, лишнюю воду и застоявшиеся отходы. Даже короткое голодание (1–3 дня) ускоряет их выведение из печени, почек, легких, крови и кожи. Иногда в результате удаления накопившихся отходов у вас могут возникать неприятные явления (кризис очищения и исцеления). Во время первых сеансов голодания, когда организм будет проводить генеральную уборку, у вас могут появляться кратковременные головные боли, усталость, неприятный запах тела, несвежее дыхание, налет на

языке, язвочки во рту и даже диарея. Пожалуйста, проявите терпение!

Голодание творит чудеса

В исторических документах всех времен, включая Библию, можно найти множество свидетельств того, что пост, или голодание, с давних пор используется как средство усиления молитв и укрепления веры. Сочетая голодание и молитву, вы сможете достичь высших духовных благ.

Свобода и легкость, которые вы испытываете в период воздержания, позволяют вам открыть для себя невероятно глубокое понимание смысла жизни.

Герберт Шелтон (1895–1985), выдающийся американский ученый, крупнейший представитель школы натуральной гигиены

В число тех, кому были известны секреты и чудесные результаты поста как одного из важнейших аспектов приближения к Богу, входят Иисус, апостол Павел, ветхозаветные религиозные лидеры Даниил, Илия, Ездра, Есфирь, Иов, Давид, Анна, Исайя, Захария и многие другие. Выдающимися приверженцами поста в христианской истории были Джон Кальвин, Мартин Лютер, Джон Нокс, Джон Уэсли, Дэвид Брэйнэрд, Джордж Мюллер и сотни других пионеров церкви. Они обнаружили, что отказ от пищи не только давал им свободу, необходимую для того, чтобы полностью сосредоточиться на Боге, но и открывал прямые пути духовного восприятия и постижения истины, которые были недоступны в обычной жизни (заполненной такими занятиями, как сбор и приготовление пищи). Они на собственном опыте убедились, что, когда они фокусировались на Боге, сознательно молясь и ограничивая себя, Бог в ответ уделял им Свое нераздельное внимание, указывая ясное направление и укрепляя их дух.

Патриция Брэгг является таким же, как ее отец, страстно преданным своей миссии крестоносцем здоровья и живым примером действенности его системы здорового образа жизни. Она выступает на радио и по телевидению, на конвенциях, в тюрьмах, школах, колледжах, церквях и на семинарах по всему миру.

Наставление учителя на один день может оказаться направляющим светом на всю жизнь!

Книги Брэгга являются немыми преподавателями здоровья – они никогда не устают и в любое время дня и ночи готовы помочь вам стать здоровым! Они написаны с любовью и искренним желанием наставить на путь здорового образа жизни.

Патриция Брэгг

Во время поста голова проясняется, здоровье улучшается, сердце облегчается, кошелек тяжелеет, душа обновляется.

Шотландский священник XIX века

Им было легче вкусить Божью благодать, когда все остальное было отставлено в сторону. Голодание творит великие чудеса с духовным, ментальным, эмоциональным и физическим здоровьем!

10 Заповедей здоровья

Почитай и защищай тело твое как высшую манифестацию твоей жизни.

Воздерживайся от всех ненатуральных, лишенных жизни продуктов и стимулирующих напитков.

Питай тело только натуральными, живыми продуктами, фруктами, овощами и цельными зернами.

Продли годы твои в здоровье, чтобы с любовью и бескорыстно служить другим и делиться с ними благами.

Восстанавливай тело твое, соблюдая правильный баланс активности, физических упражнений и отдыха.

Очищай клетки, ткани и кровь твою полезными для здоровья продуктами, чистой водой, свежим воздухом и солнечным светом.

Воздерживайся от всякой пищи, когда нездоров умом или телом.

Сохраняй все мысли, слова и эмоции чистыми, спокойными, положительными, исполненными любви и возвышенными.

Пополняй знания о законах природы, следуй им и наслаждайся плодами трудов жизни твоей.

Возвышай себя, друзей и родственников, подчиняясь здоровым, естественным законам жизни, созданным матерью-природой и Всевышним.

Однодневное голодание – это аналог недели творчества, установленный безгранично мудрым Создателем.

План здорового образа жизни по Брэггу

? Прочтите эту книгу, составьте конкретный план и осуществите его ради достижения прекрасного здоровья и долголетия.

? Подчеркивайте, выделяйте маркером или загибайте уголки страниц, на которых вы будете находить особенно важные мысли.

? Правильная организация образа жизни поможет вам определить, что в вашей жизни важно.

? Каждый день храните верность своему здоровью, чтобы сделать жизнь долгой и счастливой.

? Везде, где позволяет пространство, мы вставили «мудрые слова» выдающихся мыслителей, чтобы дополнительно мотивировать вас и вдохновлять. Пожалуйста, сообщайте нам, какие высказывания стали вашими любимыми.

? Пишите нам о своих успехах.

Открой очи мои, и увижу чудеса закона Твоего.

Псалтирь 118:18

Глава 1

Голодание – залог здоровой, долгой жизни

Оно поможет вам насладиться сверхэнергичной, здоровой, счастливой, долгой жизнью

Каждый мыслящий человек должен время от времени спрашивать себя: «Получаю ли я от жизни максимум того, что могу?» Великий комик Эд Уинн

однажды сказал: «От богатства, имущества и славы нет никакого толку, если у вас нет здоровья». Кто позавидует больному человеку, даже если он богат и знаменит? Здоровье и счастье нельзя купить ни за какие деньги. Если человек добился славы, это вовсе не значит, что он здоров и счастлив! Я не пытаюсь преуменьшить значение успеха и богатства! Деньги и имущество немало значат в нашей жизни. Большинство людей высоко ценят физические удобства и удовольствия. Если забрать у человека состояние и дать ему одно лишь здоровье, ему прежде всего захочется вернуть свои богатства.

Примечание. Мы с моим отцом написали эту книгу вместе. Однако, поскольку мой отец является одновременно моим наставником и пионером оздоровительного голодания в Америке и обладает многолетним опытом наблюдения за чудесными результатами голодания тысяч своих учеников, этот текст в основном представлен от его лица.

Патриция Брэгг

Но, когда мы достигаем и того и другого, остается одно слово, которое мы ненавидим произносить; одна мысль, которую нам страшно пускать себе в голову; одно обстоятельство, которое вызывает скорбь, боль и жалость к себе. Эти слово, мысль, обстоятельство – смерть! С каким отчаянным упорством человек цепляется за жизнь даже в тех случаях, когда она кажется тяжким бременем! С каким отвращением дух относится к необходимости бороться со смертью! С какой любовью он держится за жизнь! Больше всего на свете человеку хочется иметь хорошее здоровье и прожить как можно дольше на этой земле. «Человек считает этот мир своим домом, и, если бы у него была возможность оставаться молодым и здоровым, он хотел бы жить здесь вечно».

Девиз Брэгга: «я люблю жизнь и хочу жить!»

На лекциях нашего движения «Крестовый поход Брэгга за здоровьем» я часто напеваю своим ученикам мою любимую песню, которая называется «Я люблю жизнь и хочу жить». Эти слова лучше всего выражают сокровенное желание каждого из нас. Жизнь сама по себе – чудо! И все мы, кто получил драгоценный дар жизни, держим это чудо в своих руках, чтобы ценить и защищать его.

Голодание – самое великое из лекарств, врач внутри нас.

Парацельс

Следуя моим наставникам – естественным законам матери-природы и Бога, я разработал собственную систему здорового образа жизни. Следуйте ей, и вы сможете дожить до преклонного возраста, оставаясь здоровыми и активными! Забота о своем здоровье – это долг каждого человека перед самим собой, родственниками, друзьями и своей страной! Только здоровый человек способен стать ценным, активным гражданином, а не финансовой обузой! Я свято верую, что каждому человеку отпущено 120 или больше лет активной жизни, ибо сказано в Библии:

Пусть будут дни их сто двадцать лет.

Бытие 6:3

Понятие долголетия можно определить как максимальную длительность жизни, которой может достичь человек, если будет вести здоровый образ жизни в самых здоровых, благоприятных условиях.

Нездоровый образ жизни убивает миллионы людей во всем мире!

Большинство людей – в силу неразумности своих привычек в плане еды, напитков и излишеств – умирают преждевременно, задолго до того, как будет полностью реализован их потенциал. Дикие животные не подвержены подобным привычкам и безмятежно проживают полный срок своей жизни. Человек – единственное исключение. К сожалению, не больше чем один из миллиона людей доживает до естественного предела своей жизни.

Я обрел идеальное здоровье, новый смысл существования, ощущения чистоты и счастья, нечто неизвестное большинству человеческих существ!

Аптон Синклер, писатель, регулярно практиковавший голодание

У каждого пациента внутри свой собственный врач!

Доктор Альберт Швейцер, пионер миссионерского движения в медицине

Болезнь – это преступление против тела. Не становитесь убийцей своего здоровья!

Животные обитают в естественной среде и инстинктивно знают, как им жить, что есть и пить. Природный инстинкт говорит им, как нужно голодать, когда они получают травму или болеют. Сама природа заставляет их питаться тем, что для них полезно. Но человек ест и пьет все что угодно – потребляет самую неудобоваримую пищу, запивает ее ядовитыми напитками, а потом удивляется, почему он такой болезненный и не может дожить до 100 лет!

Артур Рид из Окленда, штат Калифорния, самый известный долгожитель в стране, прожил почти 124 года. Своим долголетием он был обязан добродетельным привычкам: «Я освободил мою жизнь от трех пороков. Я не пью. Я никогда не курил и не жевал табак, а несколько лет назад навсегда прекратил играть в азартные игры». Каждый день он ездил на работу на велосипеде и ушел на покой, оставив работу на сталелитейном заводе в Финиксе, незадолго до того, как ему исполнилось 114 лет.

Всем людям хочется жить долго! Однако многие сокращают свою жизнь до минимума. Можно ли найти этому разумное объяснение? Одним из самых позорных достижений нашей культуры стало то, что дарованный человеку замечательный механизм – совершенный во всех отношениях организм, в котором богоподобный интеллект сочетается с телом, чью красоту безуспешно

пытаются изобразить скульпторы, – безжалостно разрушается вредным для здоровья образом жизни своего владельца!

Всем здравомыслящим людям хочется прожить долгую, здоровую, безболезненную, счастливую и полезную жизнь, что вполне естественно. Учитывая наш природный интеллект, исключительное здоровье, счастье и долголетие должны быть для нас правилом, а не исключением.

В начале моей карьеры я был близок с великим Бернарром Макфадденом, отцом и основателем физкультурного движения в Америке. Я работал помощником редактора в журнале «Physical culture», первом периодическом издании, посвященном вопросам здоровья. На обложке всех номеров журнала красовался девиз:

Болезнь – преступление. Не будьте преступником.

Физическая слабость, вялость и болезненность в моем понимании всегда ассоциировались с преступлением – кощунственным отношением к такому чудесному инструменту, как человеческое тело. Много лет назад я восстановил свое здоровье после того, как был признан безнадежной жертвой туберкулеза, и с тех пор поддержание идеального здоровья путем сознательной заботы о теле стало для меня чем-то вроде религиозного культа. Приверженность высоким идеалам бодрости, жизнестойкости, здоровья и выносливости приносит мне такие колоссальные дивиденды, что я называю себя «миллиардером здоровья»!

Люди не умирают, они убивают сами себя.

Сенека, древнеримский философ

«Секрет» не зависящего от возраста приятного ощущения здоровья кроется в поддержании внутренней чистоты и постоянном обновлении. Для этого нужно питаться натуральными, выращенными на органике продуктами, практиковать другие оздоровительные процедуры, такие как голодание, употребление дистиллированной воды, физические упражнения и глубокое дыхание.

Когда вы очищаете свое тело с помощью систематического голодания и натуральных продуктов, у вас возникает неодолимая потребность в ежедневных физических упражнениях, а с помощью последних вы лепите свое тело. Только подумайте, что прямо сейчас вы можете начать приводить свое тело в состояние физического совершенства. Сведения, которые вы обнаружите на этих страницах, помогут вам узнать, как можно пожать самый богатый урожай в жизни – физический, ментальный и духовный!

Человек – это уникальное, чудесное творение, полное множества захватывающих тайн! Но законы природы, которые управляют человеком, просты и доступны пониманию каждого, кто не пожалеет времени на учебу и наблюдение за тем, как они функционируют изо дня в день!

Чтобы стать миллиардером здоровья и наслаждаться не зависящим от возраста здоровьем и счастьем, вам нужно заработать это право упорным трудом!

Старость – это крайне токсичное состояние, вызванное недостаточностью питательных элементов и нездоровым образом жизни.

Жизнь может быть счастливым, здоровым и радостным приключением

Познание самого себя кажется бесконечным процессом, но благодаря внимательному наблюдению, объективному анализу и ежедневному следованию этим простым, но мудрым законам жизнь становится не только захватывающим приключением, но и источником неизъяснимой радости! Изучайте и применяйте принципы здорового образа жизни по Брэггу, и вы начнете ежедневно получать радость, счастье и поистине колоссальное удовольствие от здорового тела, разума и души в течение всей своей счастливой, долгой и энергичной жизни!

Свобода и прогресс основываются на непрерывном поиске истины. Истина – это квинтэссенция бытия.

Ралф Уолдо Эмерсон (1803–1882), великий американский философ, поэт и эссеист

Физические упражнения в сочетании со здоровой пищей и периодическими голоданиями помогают поддерживать или восстанавливать здоровый физический баланс и нормальный вес, необходимые для долгой, счастливой и энергичной жизни.

Глава 2

В чем суть чуда голодания?

Что является самым значительным открытием современного века?

? Обнаруженные в пустынях Монголии яйца динозавра, которые, по мнению ученых, были отложены 10 миллионов лет назад?

? Раскопки древних захоронений и городов, позволившие подтвердить достоверность библейских историй и обнаружить уникальные артефакты ушедших цивилизаций?

? Метод радиоуглеродного анализа, с помощью которого профессор Лэйн из Университета Тафтса определил, что возраст Земли составляет 1 250 000 000 лет?

? Реактивные самолеты? Космические полеты? Телевидение? Радио? Компьютеры? Телефоны? Сотовые телефоны? Автомобили?

Ничто из перечисленного не сравнимо по значимости с голоданием…

Вместо того чтобы принимать лекарства, лучше поголодать один день.

Плутарх, древнегреческий философ

Не тяните время и не ждите «подходящего момента»

Возьмитесь за дело прямо сейчас – определите свои цели и желания, связанные с соблюдением принципов здорового образа жизни, составьте план и приступайте к его осуществлению! Вы одержите победу в жизни, когда сами направите свою жизнь к успеху!

Патриция Брэгг

Величайшее открытие нашего времени

На наш взгляд, самым великим открытием современности является метод физического, ментального и духовного омоложения посредством голодания. С его помощью человек может обеспечить себе высокое качество жизни в любом возрасте и предотвратить преждевременное старение и смерть!

Ужас, который вызывает перспектива состариться и стать обузой для себя и окружающих, – это один из самых сильных страхов человека! Страх стать больным, дряхлым, беспомощным и неспособным позаботиться о себе гнездится глубоко в сознании каждого человека. Изложенные в данной книге исчерпывающие сведения о голодании и здоровом образе жизни по системе Брэгга рассеют все ваши страхи по поводу преждевременного старения! Еженедельные 24-часовые сеансы строгого голодания на воде – то есть 52 дня за год, плюс 4 курса голодания длительностью от 7 до 10 дней для очищения тела – позволят вам своевременно выводить токсины и вымывать ржавчину и кристаллы из подвижных суставов и мышц!

Уровни энергии, здоровье и благополучие зависят от рационов ментального, физического и эмоционального питания гораздо больше, чем мы думаем. Все наши мысли и чувства, как большие, так и маленькие, воздействуют на энергетические резервы внутренней жизненной силы.

Вам нужно иметь в виду, что главной причиной многочисленных заболеваний и преждевременного старения становятся токсичные отходы метаболизма (биологического процесса превращения пищи в живую материю и этой материи – в энергию).

Когда уровень жизненной силы тела падает ниже нормы, это становится началом возникновения всех ваших физических и ментальных проблем! Прочтите нашу книгу «Построение мощной нервной силы». В ней подробно рассказано о том, как снимать стресс, страх, гнев и беспокойство – эти негативные факторы способны лишить вас энергии и разрушить саму жизнь!

Голодание сохраняет энергию – вашу жизненную силу

Позвольте объяснить подробнее. Мы поглощаем пищу. Организму нужно ее размельчить, переварить, усвоить, а затем вывести отходы. У нас есть 4 главных выделительных органа: кишечник, почки, легкие и кожа. Чтобы эти органы работали как следует, человеку необходимо создать высокий уровень жизненной силы, мобилизовав для этого энергетические резервы здорового тела.

Медицина – это всего лишь полумера, потому что за болезнью скрывается причина и до последней не может добраться ни одно лекарство.

Доктор Вейр Митчелл

Чтобы пропустить большое количество пищи через желудочно-кишечный тракт и затем вывести отходы через 9-метровую «трубу», которая тянется ото рта до прямой кишки, требуется колоссальное количество жизненной силы. Кроме того,

много жизненной силы уходит на то, чтобы прогнать полученные жидкости через 2 миллиона фильтров в почках человека. Жизненная сила расходуется на проведение химических процессов в печени и желчном пузыре, которые делают пищу пригодной для усвоения всеми 70–100 триллионами клеток тела. Жизненная сила нужна, чтобы заставлять легкие при каждом вдохе втягивать глубоко в себя кислород, необходимый для очищения крови и выведения токсинов и углекислого газа. Огромное количество жизненной силы требуется коже (которую часто называют третьей почкой) с ее 96 миллионами пор, чтобы выводить из тела токсины в форме кожной сыпи, прыщей, пота и телесных запахов.

Мы живем в отравленном мире

Главной обязанностью жизненной силы является обеспечение тела энергией, используемой для избавления от любых токсинов, созданных в процессе переработки потребляемой пищи. Кроме того, жизненная сила поддерживает температуру тела на уровне 36,6 градуса по Цельсию. Во время болезни тело часто создает жар, чтобы сжигать токсины и выводить их с потом! Если температура падает ниже этой нормы, вы ощущаете слабость. В современном мире жизненная сила оказывается не в состоянии справиться с загрязнениями и токсинами, которыми насыщены создаваемые человеком искусственные продукты питания.

Кого можно назвать сильным? Того, кто способен искоренить в себе вредные привычки.

Бенджамин Франклин

Большая, грязная сточная труба в небе над нами

С небес на нас постоянно обрушивается ядовитая, вредоносная грязь и прочая мерзость. Например, в Нью-Йорке на каждую квадратную милю территории

ежемесячно выпадает из воздуха около 60 тонн пыли. Подумайте обо всей содержащейся в воздухе грязи (токсичном алюминии, барии и т. д.), с которой приходится бороться телу, чтобы обеспечить выживание жителям Нью-Йорка! Неудивительно, что в этом отравленном городе так много больниц и больных людей.

По оценкам ученых, у жителя индустриального города, такого, как Питтсбург, штат Пенсильвания, или Бирмингем, штат Алабама, намного больше, чем в среднем по стране, шансов стать жертвой смертельной болезни легких или заработать проблемы с сердцем только из-за того, что он дышит загрязненным воздухом. Эта специфическая форма отравленного воздуха, известная как «смог», регулярно накрывает не только Лос-Анджелес, но и Финикс, Сент-Луис, КанзасСити, Вашингтон, Нью-Йорк и большинство крупных городов в Америке и во всем мире!

Голодание – это самый древний, быстрый и эффективный из всех известных человеку методов исцеления.

Ужасная смесь сажи и дыма, производимая фабриками, мусоросжигательными установками и электростанциями, газообразные побочные продукты промышленного производства и токсичные выхлопы автомобилей и грузовиков превращают воздух, которым дышит большинство американцев, в исключительно вредный для здоровья коктейль. Загрязнение воздуха представляет реальную угрозу нашему здоровью и жизни. И самым лучшим способом своевременного выведения этой ядовитой грязи из нашего тела является голодание!

Далее мы объясним, как правильно исследовать свою мочу. После нескольких дней голодания вы сможете сами увидеть некоторые из ядов, содержавшихся в вашем теле.

Реки, озера и океаны загрязняются все сильнее

Наши тела наполняет ядами не только воздух, которым мы дышим. Вода загрязнена настолько сильно, что, когда нужно сделать ее пригодной для питья, приходится использовать еще более сильные токсичные химикаты. Проблему очистки питьевой воды мы пытаемся решить, используя хлор наряду с алюминиевыми квасцами и многими другими неорганическими минеральными веществами. Однако наш организм способен усваивать только органические минералы из тканей живых растений. Любые неорганические минералы должны выводиться из тела. Если у человека уровень жизненной силы ниже нормы, его организм не способен выполнять функцию очищения, а значит, неорганические химикаты откладываются в тканях и суставах, что со временем становится причиной проблем со здоровьем!

Чтобы наша планета процветала, ее нужно лелеять, охранять, любить и ценить!

Поль Брэгг

Озеро Эри находится в критическом состоянии, и это видят все. Пляжи, которые когда-то сверкали белым песком, покрыты зловонной зеленой тиной. Ценные виды озерной рыбы – пучеглаз, светлоперый судак, желтый окунь и сиг – почти полностью исчезли. Основной причиной ужасного загрязнения озера стало то, что почти все его крупные притоки превращены в настоящие сточные канавы. Каждый день один лишь Детройт сливает 5500 кубометров отходов в реку Детройт, которая впадает в озеро Эри.

Мы привели в качестве примера лишь один из множества источников водоснабжения, которые находятся в катастрофическом состоянии. Загрязненные воды можно обнаружить по всей Америке. Промышленность потребляет много воды и настолько сильно отравляет ее химикатами, что та становится непригодной для использования людьми!

Голодание – ключ к внутреннему очищению

Запомните, что все неорганические вещества необходимо выводить из организма, иначе они могут причинить непоправимый вред. Если уровень

жизненной силы упадет слишком низко, она не сможет заставить эти неорганические химикаты покинуть тело через выделительные системы. И тогда они начнут накапливаться и со временем станут причиной серьезного ущерба здоровью и болезней! Чтобы удалить эти яды, нам нужно голодать! Так мы позволяем телу отдохнуть. Подобный отдых способствует наращиванию жизненной силы (см. с. 29), а чем больше у вас силы, тем больше токсинов можно вывести из тела, чтобы сохранить его чистым и здоровым.

Яды в пестицидах и аэрозолях

Тонны самых разных смертоносных химикатов не только распыляются с воздуха для уничтожения насекомых, но и непосредственно наносятся на фрукты и овощи, выращенные для коммерческого использования. Они, конечно, полезны и вкусны, но часто оказываются смертельно опасными из-за опрыскивания их инсектицидами. Поэтому ради вашего здоровья, пожалуйста, будьте начеку и ешьте только органические и не подвергавшиеся воздействию ионизирующего облучения продукты!

В сельском хозяйстве интенсивно используются пестициды, инсектициды и удобрения. Яркий пример – смертельно опасный препарат ДДТ, который был запрещен в Америке, когда была доказана его вина во множестве смертей и проблем со здоровьем! Теперь производители этих ядов продают их ничего не подозревающим фермерам по всему миру – поэтому остерегайтесь овощей и фруктов, выращенных за рубежом!

Избегайте облученных продуктов, поскольку ионизирующее облучение убивает в растениях фитонутриенты!

Продовольственные культуры часто обрабатывают опасными ядами

В продуктах питания часто выявляется превышение допустимых пределов содержания токсичных пестицидов, и такие партии продовольствия изымаются

из продажи. Но печальная история отравления еды на этом не заканчивается. Дело в том, что проверяются только партии, предназначенные для поставки в другие штаты, и поэтому в поле зрения пищевых инспекторов попадает лишь малая часть от общего количества продовольственной продукции. Многие грузовики с тоннами салата-латука, овощей и фруктов, в которых остаточное количество пестицидов превышает допустимые законом уровни, не выезжают за пределы штата или региона, где были выращены продукты, и поэтому не проверяются вовсе! Что же касается продуктов, пересекающих границы между штатами, то Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов охотно признает, что вследствие ограниченного количества штатных должностей проверку проходит лишь часть партий фруктов и овощей, поставляемых на внутренние и внешние рынки торговли.

Самое страшное в том, что значительная часть продукции растениеводства, попадающей на ваш стол, опрыскивается множеством разнообразных смертельных ядов! В их число входят хлорированные углеводороды, пестициды, токсичные удобрения, гербициды, фосфорсодержащие и другие токсичные соединения, используемые для повышения урожайности. Заражение листовых овощей не исчерпывается опрыскиванием наземной части растений. Медицинские исследования показали, что химикаты, которые вносятся в почву, например удобрения и препараты для уничтожения сорняков, могут оставаться там в течение долгого времени и впоследствии впитываться другими культурами, выращиваемыми на тех же полях. В конце концов яд попадает в ткани съедобной части овощей. Он становится их неотъемлемым компонентом, и его нельзя смыть водой! Поэтому, пожалуйста, начните требовать от продавцов, чтобы они выставляли на прилавок органические продукты!

Несомненно, вам приходило в голову, что если овощи в вашем салате заражены, то вам следует постараться избавиться от этих ядовитых остатков прежде, чем вы съедите их слишком много. Возможно, вы считаете, что эту проблему можно решить, если снять кожицу с помидора или верхние листья с кочана капусты. Это не поможет. Часть остатков вы, конечно, удалите, но немало их сохранится в мякоти помидора или в нижних листьях кочана. Эти химикаты нельзя разрушить даже путем термической обработки! Яд, который стал частью растения, никуда из него не денется. Поэтому ешьте органику и не впадайте в панику!

Голодание помогает вымывать из организма смертоносные яды

Когда мы проводим сеанс голодания, вся жизненная энергия, которая использовалась для превращения пищи в энергию и ткани тела, направляется на вымывание ядов из организма! Мы с Патрицией, путешествуя по Америке и выступая с лекциями по всему миру, повсюду знакомимся с энтузиастами здорового образа жизни. Обычно они снабжают нас достаточным количеством фруктов и овощей из своих здоровых садов и огородов. Но иногда можно достать только продукты, выращенные в коммерческих целях, которые, возможно, опрыскивались ядовитыми пестицидами. Поэтому, чтобы своевременно очищаться от токсинов, мы каждую неделю проводим 24-часовое голодание, даже во время путешествий!

Печальный факт. В мировом списке средней продолжительности жизни США опустились на 42-е место!

Каждый год я провожу 4 курса голодания длительностью от 7 до 10 дней. Во время этих длительных сеансов на воде я каждое утро после пробуждения беру пробу своей мочи. Я помещаю ее в маленький промаркированный пузырек, чтобы она охладилась и отстоялась. Через несколько дней в моче начинают формироваться маленькие кристаллы. Я отправляю мочу на химический анализ, который каждый раз показывает, что в ней есть следы ДДТ и других смертоносных пестицидов. Однажды я провел строгое голодание на воде в течение 21 дня. На 19-й день я почувствовал ужасную боль в мочевом пузыре. Во время мочеиспускания мне казалось, что из меня выходит поток горячей воды красного цвета. Я отправил мочу на анализ, и оказалось, что она до предела насыщена ДДТ и другими пестицидами и ядами!

Кто чаще всех питается фастфудом? Американцы – 30 миллиардов раз в год!

Согласно данным журнала «USA Today», 44 процента потребителей суррогатной еды составляют люди старше 35 лет. Лишь 23 процента приходится на долю молодежи (моложе 17 лет). Эти шокирующие факты напрямую связаны с причинами проблем со здоровьем.

Когда эти яды вышли из организма, я испытал замечательное ощущение текущей внутри меня энергии. Белки моих глаз стали чистыми, как свежевыпавший снег. Кожа приобрела розовый блеск, а уровень энергии подскочил до небес. Как уже было сказано, к этому моменту я голодал 19 дней. Тем не менее я сел за руль и отправился из Пасадены, штат Калифорния, к горе Уилсон (высотой около 1800 метров) и поднялся по тропинке на ее вершину, не ощутив абсолютно никакой усталости! Большую часть пути вниз по извилистой тропинке я проделал бегом. Я чувствовал себя так, словно с моих плеч сняли непосильный груз! Я твердо убежден в том, что голодание – это единственный способ избавить тело от многочисленных ядов, содержащихся в продуктах питания, выращенных в коммерческих целях!

Угроза здоровью – парафин на фруктах и овощах!

Ведущие медицинские эксперты обнаружили новую угрозу здоровью нации – токсичный парафин на фруктах и овощах. В следующий раз, когда вы решите съесть яблоко, зеленый перец или огурец и тому подобное, посмотрите внимательно на поверхность продукта. Она яркая, гладкая и глянцевитая? Если так, будьте осторожны! Скорее всего, продукт покрыт раствором парафина, который, по мнению медицинских экспертов, входит в число веществ, представляющих самую серьезную угрозу здоровью. Поскребите поверхность чем-нибудь острым, чтобы проверить наличие парафина. В результате обработки парафином фрукты и овощи покрываются защитным слоем, который, по словам производителей, удерживает воду и соки, что позволяет сохранить вкус продуктов и создать ложное впечатление их свежести. Но будьте осторожны! Этот слой токсичного парафина засоряет тело!

Лишь немногие студенты жадно пьют из фонтана знаний – большинство только полощут горло.

Голодание сотворило Чудо – оно вылечило мою астму!

У меня не было практически никаких проблем со здоровьем с тех пор, как в 17 лет мне в руки попала книга Брэгга «Чудо голодания» о здоровье и правильном питании. Именно тогда я начал осознавать существование реальной связи между тем, что человек кладет себе в рот, и тем, как он себя чувствует. Поэтому я незамедлительно произвел радикальные изменения в своем пищевом рационе. Я перестал есть продукты, содержащие рафинированную белую муку и сахар, отказался от молочных продуктов и всего, что не было натуральным или цельнозерновым. Осталось множество полезных для здоровья вещей: органические овощи, фрукты, бобовые, семена, орехи и т. д. Я много лет страдал от астмы, но уже через месяц такой диеты впервые в жизни смог дышать почти нормально. Голодание – это чудо, и я благодарен Полю Брэггу, который спас мою жизнь и стал моим источником вдохновения!

Пол Веннер, создатель вегетарианского гамбургера и автор книги «Садовая кухня» («Garden Cuisine»)

Парафин, который вы съедаете вместе с продуктами, – это побочный продукт переработки нефти, а с ним ваш организм не в состоянии справиться. В теле человека нет ни одного органа, способного расщеплять нефть (включая печень). Поэтому смертоносный парафин перемещается по телу совершенно бесконтрольно. В этом одна из причин, почему врачи так сильно обескуражены множеством новых заболеваний, приобретаемых в результате употребления продуктов, загрязненных веществами, которые используются в коммерческих интересах пищевой промышленности. Требуйте у всех поставщиков сельскохозяйственной продукции продавать вам органические продукты и не обработанные парафином фрукты и овощи – это поможет получить хорошие результаты!

Если парафин останется в теле, он может причинить большой вред. Вы должны прекратить употребление парафинированных фруктов и овощей. Когда вам все же приходится это делать, обязательно снимайте с них кожуру. Еженедельные сеансы голодания длительностью от 24 до 36 часов в сочетании с более продолжительными периодами голодания в течение года помогут избавить ваше тело от парафина, если какое-то его количество все же попадет в него с пищей.

Ядовитые продукты как средство наживы

Тысячи синтетических пищевых добавок, химических соединений, удобрений и пестицидов, скрытых в поставляемых населению продуктах питания и воде, несут ответственность за множество заболеваний. Долгие годы наш рацион был перегружен так называемыми «безопасными» химикатами, которые, как сейчас доказано, причиняют вред человеческому телу. К сожалению, многие токсичные пестициды используются до сих пор! Моя хорошая знакомая, Рейчел Карсон, в своей книге «Безмолвная весна» («Silent Spring») раскрыла, какой вред причиняет населению планеты химическая индустрия, равно как окружающей среде и диким формам жизни. Пожалуйста, прочтите эту книгу. Она переведена на многие языки. Ее просто необходимо прочесть каждому!

Все описанные в Библии чудеса исцеления совершаются при помощи поста и молитвы.

Типичным примером таких продуктов может служить изготовленный промышленным способом белый хлеб, который я называю «забальзамированным», потому что он прошел через процессы очищения, отбеливания, рафинирования, окраски, обогащения, размягчения, консервирования, ароматизации и придания запаха свежести – и все это сделано с помощью искусственных токсичных химикатов, совершенно ненужных или даже вредных для вашего тела!

В большинстве магазинов почти невозможно приобрести булку полезного для здоровья, 100-процентного цельнозернового хлеба, не содержащего следов токсичных аэрозолей и синтетических пищевых добавок. Лучше всего выпекать хлеб самим или обращаться в магазины товаров для здоровья, где можно найти органическую цельнозерновую продукцию, которая действительно заслуживает права называться хлебом насущным!

Главное – мудрость: приобретай мудрость, и всем имением твоим приобретай разум.

Притчи 4:7

Человеческое тело представляет собой удивительную совокупность 70–100 триллионов клеток. Если питаться полезными для здоровья продуктами, удовлетворяющими базовые потребности в росте и нормальном функционировании, то можно жить до 120 лет и дольше! Но когда люди ставят эксперименты над своим телом и загрязняют его токсичными, вредными для здоровья продуктами, водой и воздухом, то вполне естественно, что тело реагирует на это крайне негативно! Когда пища загрязнена, а ее состав и структура изменены химикатами и облучением, клетки тела начинают болеть, плохо функционировать и теряют способность приспосабливаться к постоянному воздействию раздражающих токсинов, вызывающих болезни, преждевременное старение и смерть!

Синтетические, токсичные пищевые добавки могут убить

Наша пища загрязнена огромным количеством химических ядов. В большинстве случаев коммерсантам нет никакого дела до нашего здоровья и жизни. Их главной заботой является экономический результат! Лучше и безопаснее всего питаться живыми продуктами, выращенными на органике. Избегайте сложносоставной, обработанной химикатами, консервированной продукции. Внимательно читайте этикетки на всех продуктах, которые покупаете! Задавайте вопросы о любых конкретных пищевых товарах и продуктах, можете даже писать производителям и требовать у них результаты полного анализа питательной ценности и химического состава.

Главное не то, где мы находимся в этом мире, а то, в каком направлении движемся.

Еженедельно проводите голодания длительностью 24–36 часов, чтобы избавиться от токсинов и помочь телу оставаться здоровым и чистым. Когда вы чувствуете, что находитесь не в лучшей форме (одолевают простуды, грипп, насморк, боли и т. д.), это значит, что пришла пора провести курс полного голодания длительностью 3, 5 или 7 дней, чтобы полностью очистить тело от токсинов!

Когда вы голодаете, жизненная сила направляется на очистку тела

? Если вы намерены сохранять тело чистым и здоровым, то должны регулярно проводить строгие голодания!

? Когда вы голодаете, в вашем теле происходят чудеса!

? Тело очищает, ремонтирует и исцеляет само себя!

? Голодая один день в неделю, вы станете чувствовать себя лучше, чем когда-либо раньше. Регулярная внутренняя очистка выведет вас на прямую дорогу к суперздоровью.

Остерегайтесь вредоносной соли

Станете ли вы приправлять пищу натрием – едкой щелочью? Или хлором – ядовитым газом? «Глупый вопрос, – скажете вы. – Ни один человек не может быть настолько безрассудным, чтобы этим заниматься». Но шокирующая правда заключается в том, что большинство людей именно этим и занимаются, поскольку не знают, что эти чрезвычайно активные химические вещества образуют неорганическое кристаллическое соединение, именуемое солью. С незапамятных времен выражение «соль земли» используется для обозначения чего-то хорошего и необходимого. Эта идея в корне ошибочна! На самом деле соль лишь помогает приблизить ваши похороны!

Ничто не может принести вам душевного спокойствия – только вы сами.

Ралф Уолдо Эмерсон

Некоторые ошеломляющие факты о соли

? Соль – не еда! Оснований для использования ее в кулинарии не больше, чем резонов для применения хлористого калия, хлорида кальция, хлорида бария или любого другого химиката из фармацевтической лаборатории.

? Соль не переваривается, не усваивается и не используется организмом. Соль не имеет никакой питательной ценности! Она не содержит витаминов, органических минералов и питательных веществ любого рода! Вместо этого она причиняет вред и может вызывать проблемы с почками, мочевым пузырем, сердцем, артериями, венами и кровеносными сосудами. Соль является главной причиной накопления воды в тканях, которое приводит к отекам и водянке.

? Соль вызывает серьезные проблемы и может действовать, как яд для сердца. Кроме того, она раздражает нервную систему.

? Соль способствует вымыванию кальция из костей и других органов и разрушает слизистые оболочки во всем теле.

Счастье – это когда тело не испытывает боли или ничто не тревожит разум.

Томас Джефферсон, третий президент США, 1801–1809

Если соль так опасна для здоровья, то почему ее так широко используют? Главным образом потому, что это укоренившаяся привычка, основанная на ошибочном представлении о том, что соль необходима организму. Многие народы никогда не едят соли и не страдают от ее отсутствия (в нашем теле нет солонки)! Ваше мудрое тело не испытывает к ней никакой тяги. После того как человек избавляется от привычки ее употреблять, соль становится для него такой же неприятной на вкус, как табак для некурящего! На некоторые виды животных соль действует как яд (особенно на птиц). Известно, что свиньи, которые съедают большие дозы соли, умирают.

Как возникла привычка к употреблению соли?

По мнению биохимика Густава фон Бунге, в доисторические времена в земле содержалось сбалансированное количество органических солей натрия и калия. Но регулярные дожди в течение многих веков вымывали из почвы органические соли натрия, которые легче растворялись в воде. Со временем во многих почвах и растущих на земле продуктах питания образовался недостаток натрия и переизбыток калия. В результате у животных и человека возникла тяга к чему-то такому, что могло бы заменить недостающий минерал. Они нашли неэффективную и чрезвычайно опасную замену в виде соли (неорганического хлорида натрия).

Ежедневно соблюдайте принципы здорового образа жизни по Брэггу, чтобы прожить долгую и здоровую жизнь!

Соль вызывает отеки, проблемы с почками и т. д

Глотать соль с целью удовлетворить потребность тела в натуральном органическом натрии – это все равно что принимать неорганический кальций для удовлетворения потребности в кальции. В обоих случаях эти химикаты не будут усваиваться и так же, как любые другие неорганические вещества, станут причинять вред всему телу, органам пищеварения и т. д. Вот почему после употребления соли тело начинает посылать сигналы SOS в форме внезапной и острой жажды! Желудок реагирует на соль и требует воды, чтобы быстро вымыть соль через почки. Представьте, как это скажется на нежных почечных фильтрах. От серьезных проблем с почками страдают миллионы людей! Из всех органов почки больше других страдают от соли. Что происходит, когда мы съедаем больше соли, чем почки способны вывести? Последние выходят из строя, а излишки соли откладываются в различных частях тела, особенно в нижних конечностях. Чтобы защитить ткани от соли, тело автоматически стремится растворить ее, направляя в проблемные области воду, которая помогает вымывать соль. По мере того как в тканях скапливается вода, ступни, лодыжки и ноги начинают отекать, и у человека развивается водянка. Кроме того, соль вызывает отеки глазных век и формирование водяных мешков под нижними веками.

Арбуз и его семечки (их можно грызть или перемалывать) содержат кукурбоцитрин, который помогает уменьшать опухоли (отеки), возникающие в результате удержания избыточной воды вследствие употребления соли и широкого ассортимента соленых, переработанных продуктов питания.

Соль провоцирует повышение кровяного давления

Соль вредна для почек и сердца. При некоторых болезнях сердца даже небольшие количества соли очень опасны! Работа сердечной мышцы зависит от сбалансированного соотношения в крови натуральных органических солей натрия (которых много в морской капусте, сельдерее, фруктах, овощах и т. д.) и солей кальция. Соль оказывает негативное воздействие на этот жизненно важный орган, увеличивая частоту сердечных сокращений, что становится причиной повышения кровяного давления, от которого страдают миллионы людей! Как показывает статистика, больше всего соли потребляют японцы, и они же больше всех в мире страдают от проблем, связанных с повышенным кровяным давлением! Что вызывает эти проблемы? Медицина называет множество причин: соль, неправильное питание, стресс и токсины, такие как табачный дым, инсектициды, лекарства, пищевые добавки и загрязняющие вещества. Чтобы защитить себя от этих разъедающих тело агентов, уберите из своего окружения все вредоносные вещества, какие сможете. Главную причину повышенного кровяного давления можно устранить без особого труда: не ешьте соль, а используйте вместо нее такие замечательные приправы, как морская капуста Брэгга, приправа Брэгга и жидкие аминокислоты Брэгга.

Чтобы удлинить жизнь, нужно избегать всего, что ее сокращает. Откажитесь от соли и вредного для здоровья образа жизни.

До сих пор мы говорили о причинах, вызывающих повышение кровяного давления. Но как быть с воздействием соли на миллионы людей, страдающих самой распространенной болезнью нашего времени – ожирением?

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/bregg_pol/chudo-golodaniya

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити