

# Содержание

Благодарности Полю Брэггу за созданную им систему здорового образа жизни и его книгу об оздоровлении сердца.....	3
<b>Предисловие</b>	
<b>Как сохранять сердечно-сосудистую систему в отличном состоянии .....</b>	<b>17</b>
Крепкое здоровье позволяет нам вести активную жизнь .....	17
Полю Брэгг рассказывает о своем раннем детстве .....	18
От дегенерации к омоложению .....	18
<b>Глава 1</b>	
<b>Ваше драгоценное тело и чудесный «насос жизни» — ваше сердце .....</b>	<b>21</b>
Следите, чтобы ваше драгоценное тело и сердце функционировали с максимальной эффективностью.....	22
Не сваливайте вину за сердечные приступы на тяжелую работу и стрессы .....	23
Первобытные люди жили и процветали в чрезвычайно трудных условиях.....	24
Секрет выживания .....	25
Самосохранение — первый закон жизни .....	25
Вы можете восстановить свое здоровье и состояние сердца .....	27
Ишемическую болезнь сердца можно предотвратить и обратить вспять.....	28
Для здоровья сердца грамм профилактики лучше тонны лекарств .....	28
Здоровье — ваше главное богатство, и его состояние зависит только от вас! .....	30
<b>Глава 2</b>	
<b>Одно сердце — одна жизнь.....</b>	<b>31</b>
Сокровища, которые нужно защищать и ценить.....	31
Кровеносная система .....	33
Сердце — мощная мышца.....	33
Трудолюбивая сеть кровеносных сосудов .....	35
Хороший стул важен для здоровья .....	37
Схема циркуляции крови.....	37
Здоровое сердце бьется ровно и ритмично .....	38
У сердца есть свой собственный мыслящий мозг.....	39

**Глава 3**

<b>Что такое сердечный приступ?</b> .....	41
Информация о сердце от доктора Джеймса Балча .....	43
Что такое инсульт? .....	44
О важности реабилитации после инсульта .....	46
Как распознать симптомы инсульта .....	47
Профилактика намного лучше, чем лечение! .....	48
Что такое стенокардия? Серьезное предупреждение! .....	48
Сигналы, предупреждающие о проблемах с сердцем .....	49
Природа ревмокардита .....	50
Роль почек в сердечном приступе .....	51
Будьте готовы к чрезвычайным ситуациям с сердцем .....	52
Спасающий жизни прием Геймлиха .....	54
Прием Геймлиха запускает сердце и легкие .....	57
Прием Геймлиха останавливает приступы астмы .....	57
Что можно сделать, чтобы снизить предрасположенность к инфаркту и инсульту? .....	58
О значении низкого уровня холестерина .....	59
Многим нравятся продукты с высоким содержанием холестерина .....	60
Некоторое количество холестерина в крови — это нормально .....	61
Два вида холестерина — ЛВП и ЛНП .....	62
Чем вредны свободные радикалы? .....	62
Свободные радикалы вызывают рак .....	63
Свободные радикалы вызывают преждевременное старение .....	64
Спасительные антиоксиданты .....	64
Катализаторы свободных радикалов смертельно опасны .....	65
Катализаторы токсичных свободных радикалов, воздействия которых следует избегать .....	66
Атеросклероз — болезнь, вызванная затвердевшим жиром .....	67
Американская диета убивает .....	68
Остерегайтесь насыщенных и гидрогенизированных жиров! .....	69
Не рискуйте здоровьем — проверяйте свой уровень холестерина .....	72
10 продуктов, способствующих снижению уровня холестерина .....	75
Каков ваш уровень холестерина? .....	75
Холестерин и продолжительность вашей жизни .....	76
Голодание — самый быстрый способ снижения холестерина .....	77
Другие способы снижения уровня холестерина .....	78

**Глава 4**

<b>Кровяное давление и сердечные приступы</b> .....	80
Повышенное кровяное давление — безмолвный убийца .....	80
Повышенное давление требует пристального внимания .....	81

Что означают параметры кровяного давления .....	82
Повышенное кровяное давление в подростковом возрасте.....	82
Связь повышенного кровяного давления с ослаблением умственных способностей .....	83
Снижение кровяного давления уменьшает риск проблем с сердцем.....	84
17 смертоносных ножей гипертензии .....	85
Лекарства от повышенного давления представляют угрозу для здоровья.....	86
У диуретиков и бета-блокаторов есть побочные эффекты .....	86
Не теряйте времени — займитесь улучшением своего здоровья.....	88
Болезни сердца у женщин: научитесь распознавать симптомы и оценивать риски .....	90
У женщин другие симптомы сердечного приступа.....	91
У женщин другие факторы риска .....	93
Сохраняйте здоровье и биологическую молодость с помощью физических упражнений и правильного питания.....	94

## Глава 5

<b>Кровь — ваша драгоценная река жизни .....</b>	<b>97</b>
Нездоровая пища и «грязная» кровь вызывают болезни и преждевременное старение.....	98
Кровеносная система доставляет вам кислород.....	100
Человеческая жизнь зависит от крови — вашей реки жизни.....	100
Повышенный уровень С-реактивного белка.....	102
Безопасные средства, снижающие содержание С-реактивного белка .....	102
Заболевания десен повышают содержание С-реактивного белка.....	103
Повышенный уровень С-реактивного белка смертельно опасен.....	103
Высокий уровень гомоцистеина вызывает проблемы с сердечно- сосудистой системой и остеопороз .....	104
Подверженность современных подростков сердечно-сосудистым заболеваниям.....	106
Проблема детского ожирения набирает обороты .....	108
Образ жизни в молодые годы может способствовать развитию ожирения и болезней!.....	109
Контролируйте свои биологические часы жизни .....	111
Старость необязательна.....	112
Вы можете помолодеть. Это зависит от вас! .....	113
Прямой путь к высшему здоровью и счастью.....	114
Здоровое тело и счастливый разум .....	115
Изменения в образе жизни помогают избавиться от стресса .....	116
Конрад Хилтон благодарит Брэггов за долгую жизнь .....	117
Никогда не поздно учиться и становиться лучше.....	117

**Глава 6**

<b>Осознайте важность здоровья</b> .....	119
Делайте инвестиции в свой банк здоровья, чтобы обеспечить комфорт, безопасность и счастье .....	120
Начинайте делать инвестиции в свой банк здоровья .....	121
Три главных правила здоровья и долголетия .....	122
Ваше тело неустанно работает на вас — и вы должны работать на него .....	123
Остерегайтесь избыточного количества жира.....	124
Не перегружайте себя жиром: это крайне негативно сказывается на здоровье и долголетию .....	126
Ваша талия — это линия вашей жизни, молодости, любви и здоровья .....	126
Сохраняйте стройность, физическую форму и уважение к себе.....	127
Что такое «нормальный вес»? .....	128
Исследования показывают, что хорошая физическая форма экономит ваши деньги.....	129
Будьте капитанами здоровья своего тела.....	130
Кофе и все виды чая (кроме травяных) — это наркотики .....	131
Исследование показывает, что кола токсична .....	132
Алкоголь — депрессант и убийца!.....	133
Скажите «нет» самостоятельному применению разрекламированных лекарств!.....	134
Берегитесь токсичного, смертельно опасного аспартама и химических заменителей сахара!.....	135
Стевия — самый здоровый растительный подсластитель в мире.....	136

**Глава 7**

<b>Доктор Разум</b> .....	137
Здравый разум в здоровом теле.....	137
Правильное мышление необходимо для здоровья.....	138
Разум должен управлять телом .....	139
Отравляете ли вы свое тело? .....	139
Здравый разум для здоровой и долгой жизни.....	140
Гнев и враждебность повышают риск возникновения заболеваний сердца .....	142
Разумом наркомана управляют наркотики .....	143

**Глава 8**

<b>Доктор Глубокое Дыхание</b> .....	144
Глубокое дыхание полной грудью делает вашу жизнь здоровой и продолжительной .....	144
Сверхглубокое дыхание увеличивает силу мозга.....	145
Легкие — чудесный дыхательный аппарат природы .....	146
Наполняйте свои легкие до отказа .....	147
Значение чистого воздуха для здоровья.....	148

Загрязняющие вещества угрожают легким всего живого .....	149
Продлите свою жизнь, глубоко вдыхая чистый воздух .....	150
Табак — враг вашего сердца и здоровья .....	152
Курение убивает сразу несколькими способами .....	152
Эмфизема душит свою жертву .....	153
Витамин С защищает сердце, артерии и весь организм .....	155
Курение крадет у нашего организма витамин С .....	155
Бросьте курить сегодня же! .....	156
Смертельные факты о курении .....	156
Искреннее стремление обладает огромной силой .....	158
Сделать себя здоровыми и счастливыми можете только вы сами! .....	159

## Глава 9

<b>Доктор Физические Упражнения</b> .....	160
Разум сильнее мышц .....	160
Ежедневные физические упражнения укрепляют здоровье сердца .....	161
Наслаждайтесь физическими упражнениями. Это полезно для здоровья и весело! .....	161
Физические упражнения способствуют процветанию сердечной мышцы .....	162
Развивайте силу изнутри наружу, а не снаружи внутрь .....	163
Быстрая ходьба — королева физических упражнений .....	164
Каждый день проходите пешком 3–5 км. Ходьба творит чудеса! .....	165
Советы экспертов по выполнению упражнений .....	166
Важно, чтобы ежедневная ходьба доставляла вам удовольствие .....	168
Ходьба и бег — превосходные способы восстановления .....	169
Физические упражнения и бег трусой доставляют удовольствие и продлевают жизнь .....	169
Физические упражнения — лучшее средство восстановления физической формы .....	170
Чудо жизни без старости. Джек Лалэйн .....	171
Выполняя физические упражнения в небе, вы долетите здоровыми .....	171
Хорошая обувь и носки — настоящее счастье для ног .....	172
Чередование бега и ходьбы .....	173
Ежедневные занятия ходьбой и бегом творят чудеса .....	173
Беритесь за дело немедленно, потому что жизнь бесценна .....	175

## Глава 10

<b>Физические упражнения для оздоровления сердца и улучшения кровообращения</b> .....	177
Хорошее кровообращение — ключ к укреплению сердца .....	177
Пять упражнений для улучшения кровообращения .....	178
Упражнение, полезное для почек и печени .....	180
Физические упражнения полезны для здоровья .....	181
Опасности слишком долгого сидения .....	182

Учитесь сидеть правильно .....	183
Выполнять упражнения до пота полезно для здоровья.....	184
Посвящайте время активным и увлекательным занятиям .....	185
Избегайте тесной одежды и обуви .....	186
Упражнения помогают улучшить кровообращение в ступнях, кистях и во всем теле.....	186
Контрастная гидротерапия для улучшения кровообращения .....	187
Специальный душ для оздоровления кровеносной системы .....	188
Великолепные результаты 50-летнего Фрамингемского исследования сердца .....	189
«Китайское исследование» доктора Колина Кэмпбелла .....	190
У пожилых людей (86–96 лет), занимающихся силовыми упражнениями, сила мышц возросла втрое .....	191
Поразительное улучшение здоровья и физической формы за восемь недель.....	191

## Глава 11

<b>Доктор Чистая Вода</b> .....	194
Чистая вода помогает сохранять тело чистым внутри.....	194
Жесткая вода вызывает затвердение артерий.....	195
Разница между органическими и неорганическими минералами .....	195
Жесткая вода вредна для здоровья .....	197
Овощные и фруктовые соки содержат воду, дистиллированную матерью-природой.....	198
Почему мы пьем только дистиллированную воду.....	199
Дистиллированная вода — самая чистая и самая лучшая вода на свете! .....	201
Десять разумных причин, почему следует пить только чистую, дистиллированную воду .....	203
Фтор — смертельный яд .....	205
Боритесь за удаление токсичного фтора из воды и продуктов! .....	206
Душ, токсичные химикаты и хлор .....	206
Пять опасностей, таящихся в душе.....	208
Не рискуйте своим здоровьем! Используйте фильтр для душа, который удаляет токсины .....	209
Во время принятия душа токсичные вещества в хлорированной воде действуют сильнее, чем при питье той же самой воды! .....	209

## Глава 12

<b>Доктор Здоровые Продукты</b> .....	213
Важность баланса химического состава тела.....	213
Белки — строительные материалы тела .....	213
Аминокислоты .....	214
Аминокислоты сохраняют и продлевают жизнь .....	215

Брэгг популяризировал чудесные свойства соевых бобов .....	216
О значении соевого лецитина .....	217
Продукты из соевых бобов полезны для сердца и нервов .....	218
Углеводы .....	219
Жиры: польза или вред? .....	220
Функции жира .....	221
Низкожировая диета снижает риск возникновения болезней сердца .....	222
Мы настоятельно рекомендуем употреблять органическое оливковое масло .....	223
Доктор Чарльз Аттвуд — выдающийся крестоносец здоровья .....	224
Советы доктора Аттвуда покупателям низкожировых продуктов .....	225
Фрукты и овощи — защитники здоровья .....	226
«Живые» продукты .....	226
Чудесные природные фитонутриенты способствуют предотвращению рака .....	228
Сырые орехи и семена — полезная еда .....	230
Лен и чиа — семена жизни .....	231
Продукты, богатые витамином Е, необходимы для здоровья сердца .....	232
Витамин Е и сырые пшеничные зародыши — строители здоровья .....	233
Завтракать следует лишь изредка .....	234
Органическая кукурузная каша по рецепту Патриции .....	236
Болтуня из тофу .....	237
Тофу на цельнозерновом французском тосте .....	237
Магний и кальций необходимы для здоровья сердца .....	238
Кальций укрепляет здоровье сердца .....	239
Молоко не является хорошим источником кальция .....	240
Полезность натуральных продуктов, богатых кальцием .....	241
Страшная правда о соли .....	243
Миф о соляных источниках .....	244
Соль вызывает проблемы с кровяным давлением и весом .....	245
Соль не является необходимой для жизни .....	245
Соль не нужна для борьбы с жарой .....	246
Переход по Долине Смерти доказал опасность солевых таблеток .....	247
Переход завершил лишь Поль Брэгг — единственный, кто не использовал соль .....	248
Немедленно избавьтесь от смертоносной тяги к соли! .....	249
Что поваренная соль делает с вашим желудком .....	250
Морская капуста — отличный заменитель соли.	
В ней много вкусного, полезного органического натрия .....	250
Натуральные продукты содержат органический натрий .....	251
Правильно обученные вкусовые сосочки поведут вас по верному пути .....	251
Отказ от мяса пойдет вам на пользу! .....	253
Мясо содержит токсичную мочевую кислоту и холестерин .....	254
Аллергия и журнал здоровья .....	260

**Глава 13**

<b>Ешьте, чтобы жить — не живите, чтобы есть. Не передайте</b> .....	265
Переедание вредит вашему здоровью!.....	265
Доказано: те, кто меньше ест, дольше живут .....	267
О текущей ситуации с продуктами и питанием .....	269
Натуральные продукты, способствующие превосходному здоровью.....	269
Напитки .....	271
Энергетический коктейль Брэгга.....	272
Фирменный попкорн Патриции .....	273
Запеканка, бургеры или суп Брэгга из чечевицы и коричневого риса.....	274
Салат Брэгга из сырых органических овощей.....	275
Салатная заправка Брэгга.....	275
Салатная заправка из уксуса и оливкового масла с медом и семенами сельдерея.....	276
Переработанные вредные продукты, употребления которых следует избегать .....	277
Привычки питания для тех, кто ведет здоровый образ жизни по Брэггу.....	279
Правильное питание для омоложения и улучшения физической формы .....	281
Не засоряйте артерии жирами и вредными продуктами .....	281
Остерегайтесь продуктов-убийц .....	282
Страдать изжогой не должен никто.....	282
Лучшее средство от изжоги — яблочный уксус.....	283
Оливковое масло — вкусное средиземноморское лекарство для сердца.....	284

**Глава 14**

<b>Доктор Голодание</b> .....	287
Голодание — лучший отдых для сердца.....	287
История успешного голодания.....	287
Избавьтесь от всех страхов по поводу голодания!.....	288
Промывание сердечного насоса и кровеносных труб .....	289
Как вымывать яды из труб тела .....	290
Голодание на соке — подготовка к голоданию на воде .....	292
Превосходные соковые коктейли .....	294
Полезная клетчатка для суперздоровья .....	295
Голодание очищает, обновляет и омолаживает.....	296
Голодание творит чудеса с вашим телом .....	298
Полезные результаты голодания .....	300

**Глава 15**

<b>Доктор Отдых</b> .....	303
Здоровый сон необходим для создания здорового сердца.....	303
Сон — незаменимое средство поддержания жизни.....	305
Соблюдайте сиесту .....	305



Сколько нужно спать? .....	306
Правила освежающего восстанавливающего сна .....	307
Матрас — лучший друг вашего сна .....	307
Государственный долг недосыпания .....	309
Достаточно ли вы спите в последнее время? .....	309
Прежде чем отправиться на боковую. . . ..	310
Лекарственная мелисса для спокойной ночи .....	310
Как бороться с храпом .....	311

## Глава 16

<b>Безопасные неинвазивные тесты и натуральные методы лечения</b> .....	313
Хирургия сердца против натуральной терапии .....	313
Более безопасная минимально инвазивная хирургия .....	314
Более безопасный путь к здоровью сердца .....	315
Неинвазивные методы сердечной диагностики .....	316
Тесты позволяют оценить риск развития болезней сердца .....	317
МРТ — неинвазивное окно в сердце .....	319
Остерегайтесь компьютерной томографии 3D .....	320
Выбирайте более безопасные неинвазивные методы диагностики болезней сердца .....	321
Технологии нового тысячелетия обеспечивают более безопасное, быстрое и качественное обследование .....	325
Мудрые слова доктора Пола Дадли Уайта — знаменитого кардиолога из Бостона .....	326
Неограниченная продолжительность жизни возможна! .....	327
Успешное изучение вечной жизни доктором Каррелем .....	329
Поль Брэгг и его наставник Бернар Макфадден .....	330
Макфадден — основатель физической культуры .....	331
Заро Ага — 154 года. Секрет молодости — здоровье продукты и усиленная физическая нагрузка .....	331
Финики способствуют долголетию .....	332
Диета долголетия Заро ничем не отличается от библейской диеты .....	333
Продолжительность и качество жизни зависят от пищи, которую мы едим, и от нашей активности .....	334
Проявите силу воли и откажитесь от вредных привычек .....	335
Здоровье, счастье и долголетие зависят только от вас! .....	336

## Глава 17

<b>Откровенный разговор о сердечно-сосудистых заболеваниях</b> .....	337
Подарите своему сердцу здоровье .....	337
Должен ли пациент-сердечник как можно больше отдыхать? .....	337
Вредны ли физические нагрузки после сердечного приступа? .....	338
Наше мнение о пересадке сердца .....	340
Трансплантация сердца дорога и рискованна .....	341
Рискованность ангиопластики и стентирования для женщин .....	342

**Глава 18**

<b>Искусство долголетия</b> .....	344
Секрет долголетия — организованное сопротивление.....	345
Болезни сердца — самая серьезная угроза вашей жизни.....	346
Преклонного возраста можно избежать. Ученые говорят, что человек должен жить от 140 до 185 лет.....	347
Причина смерти № 1 — ишемическая болезнь сердца.....	348
Нездоровый образ жизни подобен медленному самоубийству.....	350
Жизнь семьи — в ваших руках.....	350
Наслаждайтесь легким вегетарианским ужином.....	351
Китайские рецепты способствуют оздоровлению сердца.....	353
Наши любимые китайские рецепты.....	354
Старого кобеля новым штукам не выучишь.....	356
Чувствуйте себя молодыми, невзирая на возраст.....	357
Никогда не поздно омолодить свой образ мышления.....	359
Поль Брэгг и его неподвластный старости друг.....	360
Не держите зла, чтобы оставаться молодыми.....	361
Мы больше не отмечаем наши дни рождения.....	361

**Глава 19**

<b>Хелатная терапия</b> .....	363
Чудодейственный метод очищения артерий.....	363
Процесс старения можно обратить вспять.....	364
В чем причина этого поразительного омоложения?.....	366
В чем главная причина старения?.....	366
Хелатирование — безопасное, эффективное и недорогое лечение ишемической болезни сердца.....	368
Хелатная терапия включает правильное питание.....	369
Безопасная диагностика с помощью неинвазивных методов.....	370
Хелатная терапия способствует естественному исцелению.....	371
Всеобщая потребность в хелатной терапии.....	372
Преимущества хелатной терапии.....	374

**Глава 20**

<b>Лекарственные травы, чеснок, пищевые добавки — целительные средства матери-природы</b> .....	376
Чеснок — растение, снижающее уровень холестерина.....	377
Чеснок — друг здоровья.....	378
Репчатый лук.....	379
Гинкго билоба улучшает кровоснабжение головного мозга.....	379
Боярышник.....	380
Кайенский перец жизненно необходим для сердца и кровеносной системы.....	381
Витамины группы В.....	383
Фолиевая кислота.....	384

Витамин С — друг капилляров и враг холестерина .....	384
Витамин Е .....	386
Токотриенолы .....	387
Бета-каротин .....	388
Магний .....	390
Кальций: вторая половина динамического дуэта .....	391
Бор .....	392
Калий укрепляет сердце .....	393
Калий — незаменимый минерал .....	394
Незаменимые жирные кислоты спасают жизнь .....	395
L-аргинин .....	396
Убихинон (коэнзим Q <sub>10</sub> ) борется с болезнями сердца, раком, болезнями десен и старением .....	397
Олигомерные проантоцианидины (ОПЦ) .....	398

## Глава 21

<b>Программы оздоровления сердца .....</b>	<b>399</b>
Рекомендации фитнес-программы Брэгга для оздоровления сердца .....	399
Важные советы по оздоровлению сердца, которым необходимо следовать .....	401
Следуйте фитнес-программе Брэгга для сердца .....	402
Вегетарианская диета доктора Джона Харви Келлога для пациентов-сердечников .....	403
Меню доктора Келлога .....	404
Наслаждайтесь позитивным мышлением и позитивными действиями .....	406
Шесть принципов оздоровления сердца .....	407
Абсолютный натурализм .....	408
Постарайтесь сблизиться с матерью-землей и Всевышним .....	409
Следуйте законам матери-природы и Всевышнего .....	411
Программа доктора Линды Пейдж для оздоровления сердца .....	412
Лечение диетой и суперпродуктами по методу доктора Линды Пейдж .....	412
Лечение травами и пищевыми добавками по методу доктора Линды Пейдж .....	414
Поддерживающая терапия доктора Линды Пейдж в повседневной жизни .....	415
Программа доктора Линды Пейдж для реабилитации сердца .....	416
Программа оздоровления сердца по методу доктора Синатры .....	419
12 лучших советов доктора Синатры для оздоровления сердца .....	420
У диеты доктора Синатры много преимуществ .....	422
Рекомендации Американской кардиологической ассоциации по ведению здорового образа жизни .....	425

**Глава 22****Альтернативные методы оздоровительной терапии**

<b>и техники массажа .....</b>	<b>427</b>
Попробуйте, они творят чудеса!.....	427
Спасибо Тебе.....	436
Персональное послание нашим ученикам.....	437
<b>Об авторах .....</b>	<b>440</b>

## **Благодарности Полю Брэггу за созданную им систему здорового образа жизни и его книгу об оздоровлении сердца**

Каждый год мы получаем тысячи посланий от людей, которые благодарят Поля Брэгга за полученную возможность пожинать чудесные плоды омоложения — на физическом, ментальном и духовном уровнях. Такое же послание мы надеемся получить и от вас.

Когда я был начинающим тренером по гимнастике в Стэнфордском университете, слова и пример Поля Брэгга вдохновили меня на то, чтобы вести здоровый образ жизни. Тогда мне было двадцать три года. Теперь мне за шестьдесят, и мое собственное здоровье служит живым доказательством мудрости Брэгга, которую продолжает нести людям его дочь Патриция, беззаветно преданная целям крестовых походов за здоровьем.

Дэн Миллмэн, автор книги  
«Путь мирного воина»

---

***Голодание на дистиллированной воде поможет очень быстро промыть печень, почки и толстую кишку, очистить кровь, сбросить избыточный вес, избавиться от газов, вывести токсины, сделать чистыми глаза и язык, освежить дыхание. Я благодарен Полю Брэггу и его книгам, которые вывели меня на путь здоровья.***

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

---

Поль Брэгг спас мне жизнь в 15 лет, когда я пришел на собрание участников крестового похода за здоровьем в Окленде. Из безнадежного больного я превратился в человека, здорового во всех отношениях. Я бесконечно благодарен его системе здорового образа жизни за свое долголетие. Теперь я с удовольствием делюсь идеями оздоровления со всеми, кто в этом нуждается!

Джек Лалэйн,  
последователь Брэгга с 15 лет

Спасибо вам, Поль и Патриция Брэгг, за простую и легкую для выполнения программу оздоровления. Вы подарили мне здоровье!

Клинт Иствуд,  
последователь Брэгга в течение 50 лет

Благодаря Полю Брэггу и его книгам я выбрал здоровый образ жизни и всего за один месяц избавился от многолетней астмы.

Пол Веннер, создатель  
вегетарианского гамбургера

В юности мне поставили диагноз «необучаемость» и сказали, что я никогда не смогу нормально читать, писать и общаться с людьми. В 14 лет меня отчислили из школы, и в 17 лет моим единственным занятием стал серфинг на Гавайях. Стремление выздороветь привело меня к Полю Брэггу, который изменил мою жизнь, предложив повторять одну простую аффирмацию: «Я гений, и я использую свою мудрость». Поль Брэгг вдохновил меня вернуться в школу и завершить образование. С тех пор моя жизнь изменилась самым чудесным образом. Благодаря Брэггу я разработал

---

*Счастье — это когда все, что вы думаете, говорите, делаете и как живете, происходит в полной гармонии.*

Махатма Ганди

---

54 программы физических упражнений, написал 14 книг и с удовольствием принимаю участие в крестовых походах за здоровьем по всему миру.

Джон Демартини, крестоносец динамичного оздоровления,  
один из создателей документального фильма «Секрет»

Спасибо бессмертным книгам Брэгга. Они вывели нас на путь здоровой жизни. Мы очень благодарны вам и вашему отцу.

Мэрилин Даймонд, соавтор книги  
«Стройность для жизни» (*Fit for Life*)

Книга Поля Брэгга «Чудо голодания» и его философия здоровья побудили меня в корне изменить свою жизнь. Его дочь, Патриция Брэгг, является живым подтверждением непреходящей ценности принципов созданной Брэггом системы здорового образа жизни.

Джей Робб, врач-диетолог, автор книги  
«Очищение фруктами» (*The Fruit Flush*)

Я знаком с замечательными книгами Брэгга о здоровье более 30 лет. Они помогают мне, моим прихожанам и всем, кто их читает, сделать этот мир более здоровым.

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

---

***Для того чтобы поддерживать нормальный вес, отличное здоровье, чувствовать себя радостным и счастливым, вам необходимы достаточный объем правильно подобранных физических упражнений (растяжка, ходьба, бег трусцой, кросс, езда на велосипеде, плавание, глубокое дыхание, выработка правильной осанки и т. д.) и разумное питание полезными для здоровья продуктами.***

Поль Брэгг

---

Книги Брэгга я читаю со времени учебы в средней школе. Я благодарен Полю и Патриции за здоровый образ жизни и восхищаюсь их миссией крестоносцев здоровья, ведущих борьбу за оздоровление этого мира!

Стив Джобс, создатель *Apple*

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

Музыканты группы *Beach Boys*

Я следую здоровому образу жизни по Брэггу, о котором впервые услышала от подруги. Ваши книги мотивируют меня и помогают сохранять здоровье. Кроме того, они являются идеальными подарками для родственников и друзей.

Дельфина, Сингапур

Мне очень нравятся книги Брэгга, особенно «Чудо голодания». Они пользуются огромной популярностью и любовью в России и Украине. Я благодарна им за свое здоровье и суперэнергию. Я выиграла престижный марафон в Гонолулу с абсолютным рекордом для женщин!

Любовь Моргунова, знаменитая бегунья,  
Москва, Россия

Спасибо вам, Патриция, за нашу первую встречу в Лондоне в 1968 году. Книга о голодании, которую вы мне подарили,

---

***Книги Брэгга призваны вдохновлять и направлять к здоровью и долголетию. Помните, что книга, советам которой вы не следуете, не поможет. Пожалуйста, почаще перечитывайте наши книги и ведите здоровый образ жизни по Брэггу, чтобы ваша жизнь была долгой и счастливой!***

---



заставила меня заняться физическими упражнениями, быстрой ходьбой и перейти на разумное питание. Вы были благословением, которое послал мне сам Господь как раз тогда, когда мне нужно было восстановить здоровье для продолжения моего служения.

Преподобный Билли Грэм

Поль Брэгг заслужил право называться ОТЦОМ индустрии натуральных, полезных продуктов питания и всемирного движения за естественное оздоровление. Все, что было сделано после Брэгга в области естественного оздоровления и физической культуры, было основано на сформулированных им принципах и на его перспективном видении. Поль Брэгг указал путь к здоровью всем нам.

Доктор Уильям Вонг

В 1975 году у меня обнаружили ишемическую болезнь сердца. Я стала посещать бесплатные занятия оздоровительной физкультурой по системе Брэгга и ваши лекции, которые проводятся на лужайке парка Форт-де-Росси в знаменитом курортном районе Вайкики-Бич шесть дней в неделю. С тех пор прошел 31 год, а я все еще могу похвастаться отличным здоровьем и физической формой. В свои восемьдесят четыре я остаюсь молодой благодаря здоровому образу жизни по Брэггу. В 1932 году у моего отца развился острый артрит тазобедренного сустава, и он едва мог ходить. Созданные Полем Брэггом система здорового образа жизни и уксусный напиток помогли моему отцу полностью излечиться от артрита.

Хелен Риск, дипломированная медсестра,  
Гавайи

---

***Доброта должна стать настроением ума, в котором мы  
будем чутко воспринимать все возможности: делать,  
давать, делиться и веселиться.***

Патриция Брэгг

---

Вы заряжаете меня энергией надежды, любви и воодушевления, которой насыщены ваши слова. Теперь я могу регулярно голодать и полностью отказалась от сигарет и кофе. Благодаря вам моя жизнь стала намного лучше!

Мария Фурия, Нью-Джерси

Здоровый образ жизни по системе Брэгга, яблочный уксус Брэгга и голодание изменили мою жизнь! Я сбросил лишний вес, и мой уровень энергии просто зашкаливает. Я с нетерпением жду каждого нового разгрузочного дня. У меня лучше работает голова, и я лучше справляюсь с обязанностями мужа и отца. Спасибо вам, Поль и Патриция, за этот бесценный подарок. Отдельно хочу поблагодарить вас, Патриция, от имени участников конференции нашего медиахолдинга за ваш рассказ о системе здорового образа жизни по Брэггу.

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

Я выражаю благодарность крестоносцам здоровья Полю Брэггу и его дочери Патриции за их многолетнее, неустанное служение Всевышнему, который желает, чтобы мы были здоровыми! Они изменили мою жизнь и жизни миллионов людей во всем мире.

Пат Робертсон, ведущий передачи «Клуб-700»  
телекомпании *CBN*

Поль Брэгг и его дочь Патриция пробудили во мне интерес к науке о здоровье и вдохновили меня посвятить ей всю свою жизнь.

Джеффри Бланд, доктор физиологии,  
знаменитый диетолог

---

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

3-е Иоанна 2

---

Хочу поблагодарить вас за то, что научили меня следить за своим здоровьем! Я сбросил 25 килограммов и чувствую себя великолепно! Книги Брэгга показали мне, сколько энергии и счастья можно получать, действуя заодно с матерью-природой. Вы оба настоящие крестоносцы здоровья.

Леонард Амато

Я более 35 лет следую системе здорового образа жизни по Брэггу, который учит людей брать под контроль свое здоровье и строить здоровое будущее.

Марк Виктор Хансен, автор серии книг  
«Куриный бульон для души»

Я большой поклонник Поля Брэгга. Я голодаю и ежедневно приправляю пищу аминокислотами Брэгга. Я даже беру их с собой во все лекционные турне. Без них я сам не свой! Оздоровительная система Поля и Патриции Брэгг стала благословением для меня и для всего мира!

Энтони Роббинс

Только оказавшись на Гавайях, я начала осознавать, что в жизни можно выбирать не только такие привычки, которые разрушают здоровье, но и такие, которые могут стать ключом к благополучию! Мое открытие фитнеса и системы оздоровления началось вскоре после того, как в 19 лет я приехала на Гавайи, где познакомилась с учением пионера фитнеса и оздоровления Поля Брэгга и стала посещать бесплатные занятия физкультурой, которые проводятся шесть дней в неделю на Вайкики-Бич.

Кэти Смит, Голливуд,  
Калифорния

---

*Пусть будут дни их сто двадцать лет.*

Бытие 6:3

---

Мне поставили диагноз «диабет», и у меня был очень высокий уровень сахара. Следуя учению Брэгга, я за шесть месяцев избавился от потребности в инсулине. Сейчас чувствую себя лучше, чем когда либо за последние 15 лет. Моя жена, трое маленьких детей и я стали вегетарианцами и ведем здоровый образ жизни по системе Брэгга. Результаты просто поразительные. Спасибо вам от всех нас!

Деннис Урбан, Австралия

Вы тоже сможете достичь заветных вершин здоровья. Следуйте рекомендациям этой книги — и наградой вам станут превосходное здоровье и счастливая, долгая, активная жизнь! Начать никогда не поздно — посмотрите, какой эксперимент ученые провели с людьми старше 80 и 90 лет (см. с. 191) и какие поразительные результаты они получили! С помощью правильного питания, физических упражнений и голодания вы сами сможете творить чудеса! Начинайте немедленно!

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

The image shows two handwritten signatures in cursive. The first signature on the left is 'Patricia' with a decorative flourish above the 'i's. The second signature on the right is 'Paul C. Bragg'. The two signatures are separated by the word 'и' (and).

---

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

**Патриция Брэгг**

---



Поль Чаппиус Брэгг, доктор натуропатии, доктор физиотерапии, пионер всемирного движения за здоровый образ жизни

Дочь Поля Брэгга Патриция и активисты созданного Брэггом замечательного «Клуба долгой жизни, здоровья и счастья» ежедневно занимаются физическими упражнениями на лужайке парка Форт-де-Росси в знаменитом курортном районе Вайкики-Бич близ Гонолулу на Гавайях. Преданные своей миссии, активисты клуба поддерживают традицию этих занятий на протяжении 35 с лишним лет. Тысячи людей приезжают со всего мира, чтобы принять участие в мероприятиях клуба и увезти домой идею крестового похода Брэгга за здоровьем и физической формой, чтобы рассказать о ней друзьям и родственникам.

---

*Природа, время и терпение — три великих целителя.*

Ирландская пословица

---

## Как проходят десятилетия нашей жизни

Куда ушли наши годы? Как быстро они пронеслись!

Когда мы молоды, они еле тянутся,

Но с каждым десятилетием пролетают все быстрее!

В двадцать девять мы центр Вселенной. В тридцать —  
властелины мира.

Но в сорок нас обуревают ужас; жизнь совсем не то, чем кажется.

К пятидесяти мы достигаем зрелости.

В шестьдесят ощущаем превосходство над молодыми.

Когда мы наполнены возбуждением творческой жизни,

У нас нет времени для депрессии и отчаяния!

Но в шестьдесят пять мудрость, которая приходит с опытом,

Берет верх и мы учимся принимать себя такими, какие есть.

Каждый новый день — это бесценный дар,

Позволяющий двигаться к новым достижениям!

В семьдесят пять мы начинаем жить, чтобы просто существовать,

Но если мы будем делиться, любить и отдавать,

То достигнем звезд радости, умиротворения

И возможностей Вечности!

*Рут Любин, 88-летняя молодая и сильная женщина, которая начала  
писать стихи и заниматься скульптурой в 80 лет!*

*P. S. Рут является страстной поклонницей здорового образа жизни  
по Брэггу в течение 58 с лишним лет!*

## С любовью пообещайте себе

- *Пообещайте себе быть настолько сильными, чтобы ничто не смогло нарушить ваше душевное спокойствие.*

---

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

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

---

- *Желать здоровья, счастья и процветания каждому, кого встречаете на своем пути.*
- *Заставить каждого из своих друзей почувствовать, что в нем есть что-то особенное.*
- *Искать светлую сторону в каждом событии и воплощать в реальность свой оптимизм.*
- *Думать только о лучшем, работать только для лучшего и ожидать только лучшего.*
- *Воспринимать успехи других с такой же радостью, как свои собственные.*
- *Забыть об ошибках прошлого и сосредоточиться на великих достижениях в будущем.*
- *Постоянно сохранять радостное выражение лица и дарить улыбку каждому встречному.*
- *Уделять собственному совершенствованию столько времени, чтобы его не оставалось на критику окружающих.*
- *Быть слишком свободными, чтобы волноваться; слишком великодушными, чтобы гневаться; слишком сильными, чтобы бояться, и слишком счастливыми, чтобы допускать существование проблем.*

Кристиан Ларсон, писатель  
и вдохновляющий лидер

## Крестовый поход Брэгга за здоровьем

Наше всемирное движение занимается популяризацией учения Поля Брэгга о здоровой жизни более 80 лет! Миллионы людей, взявших на вооружение принципы здорового образа жизни по Брэггу, навсегда изменили свою судьбу. Каждый день мы получаем от них письма и звонки со словами *«Полю Брэгг спас мне жизнь!»*.

---

*Любовь — не та сила, что вращает мир. Однако именно она придает этому вращению смысл.*

Франклин Джонс, духовный писатель и художник

---

*Книги Брэгга являются немymi преподавателями здоровья. Они никогда не устают и в любое время дня и ночи готовы помочь вам стать здоровыми!*

Основанный Брэггом Институт здоровья активно занимается некоммерческой и филантропической деятельностью. Он финансирует движение Брэгга за здоровый образ жизни, общественные оздоровительные мероприятия, лекции и семинары на тему оздоровления и публикации о правильном образе жизни. Институт ведет курсы оздоровления в учебных заведениях, спонсирует научные исследования в области здоровья и выделяет стипендии перспективным студентам, желающим обучаться методам натуральной медицины.

## Почему мы с отцом написали эту книгу

Убийцей № 1 в сегодняшнем цивилизованном мире стали заболевания сердечно-сосудистой системы. Однако эти смертельные проблемы можно предотвращать и держать под контролем. Миллионы наших учеников по всему миру делают свои слабые сердца сильными. Многим удается избежать хирургических операций на сердце и улучшить свое состояние, соблюдая принципы разработанных Брэггом программ здорового образа жизни и оздоровления сердца.

Мой отец, Поль Брэгг, создал эти принципы и применял их в течение всей своей жизни, сохраняя нестареющее сердце и биологически молодое тело, даже когда стал прапрадедушкой. Залогом нашего с ним долголетия стала диета из натуральных продуктов. Никакой соли, никакого рафинированного белого сахара или муки, никаких искусственных



добавок или ядовитых консервантов, никаких вызывающих слабость напитков. Все, что нужно для сохранения цветущего здоровья, — это натуральные «живые» продукты, свежие, выращенные на органике фрукты и овощи, соки и дистиллированная вода в сочетании с программой оздоровительных физических упражнений, голодания, релаксации и сна.

Мы хотим поделиться с вами знаниями, которые приобрели за годы совместных исследований, чтобы вы больше не боялись убийцы № 1. Вы тоже можете принять решение быть молодыми и крепкими и оставаться такими всю свою жизнь! Все в ваших руках!

## Биохимический анализ крови и состояние сердечно-сосудистой системы

Самым точным показателем риска развития ишемической болезни сердца является стандартный общий биохимический анализ крови, включающий следующие основные показатели: уровень холестерина, липопротеинов низкой плотности (ЛНП), липопротеинов высокой плотности (ЛВП), триглицеридов, глюкозы, С-реактивного белка и гомоцистеина. Результаты этого анализа помогли спасти миллионы жизней, потому что послужили для врачей и пациентов своевременным предупреждением о потенциальной угрозе здоровью и позволили предотвратить ее с помощью необходимых изменений в образе жизни.

Многие авторитетные медики считают, что начиная с подросткового возраста все люди должны знать, какой

---

*Книга — это сад, огород, склад, компаньон, наставник и учитель.*

Генри Уорд Бичер, американский деятель

---

## ПЛАН ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПО БРЭГГУ

- Прочтите эту книгу, составьте конкретный план и осуществите его ради достижения превосходного здоровья и долголетия.
- Подчеркивайте, выделяйте маркером особенно важные пассажи или загибайте уголки страниц, на которых вы будете их находить.
- Правильная организация образа жизни поможет вам определить, что в вашей жизни важно.
- Каждый день храните верность целям оздоровления, чтобы сделать свою жизнь здоровой, долгой и счастливой.
- Пишите нам о своих успехах в использовании здорового образа жизни по Брэггу.
- Везде, где позволяет пространство, мы вставили мудрые слова выдающихся мыслителей, чтобы дополнительно вдохновлять вас.

у них уровень холестерина, а также другие показатели крови, которые ассоциируются с заболеваниями сердца. Многие педиатры говорят, что мониторинг уровня холестерина нужно проводить у детей с двухлетнего возраста путем общего анализа крови. Оценивая факторы риска возникновения сердечных заболеваний, мы сможем выявлять проблемы на ранней стадии и мешать им в зрелом возрасте развиваться в болезни, требующие дорогостоящего лечения.

---

*Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам.*

От Матфея 7:7

---

## ПРЕДИСЛОВИЕ

### Как сохранять сердечно-сосудистую систему в отличном состоянии

#### Крепкое здоровье позволяет нам вести активную жизнь

Мы путешествуем по всему миру и обучаем миллионы людей научным принципам здорового образа жизни по Брэггу с помощью книг, семинаров и выступлений в печати, по телевидению и радио. Наряду с публичными мероприятиями мы каждый год консультируем тысячи человек и составляем для них индивидуальные программы питания и физических упражнений. В число наших учеников входят видные бизнесмены, политические лидеры, звезды кино, спорта, телевидения, радио, оперы, балета, эстрады и т. д.

Как специалисты по оздоровлению мы проводим всесторонние исследования в области питания растений, животных и человека. Кроме того, мы контролируем работы, которые проводятся в наших яблочных садах, поставляющих сырье для производства органического яблочного уксуса Брэгга. В среднем мы работаем от 10 до 12 часов в день. Жить

---

*Те, которые, услышавши слово, хранят его в добром  
и чистом сердце и приносят плод в терпении.*

От Луки 8:15

---

в таком напряженном ритме нам позволяют неисчерпаемые запасы энергии, физические упражнения и наши не знающие усталости и неподвластные старению тела.

## Поль Брэгг рассказывает о своем раннем детстве

Свое крепкое здоровье я приобрел благодаря методам, которые излагаются в этой книге. Я появился на свет со слабым сердцем и был одним из так называемых синюшных детей. Даже сегодня в больницах, оснащенных по последнему слову техники, младенцам с таким врожденным недугом приходится бороться за свою жизнь. Я родился на плантации, в глухом провинциальном районе штата Виргиния, где фермеры занимаются выращиванием табака, арахиса и свиней.

В течение первых 14 месяцев врачи отчаянно боролись за мою жизнь. С младенчества я страдал приступами учащенного сердцебиения. В восемь лет у меня развился острый суставной ревматизм, и в течение многих дней я находился между жизнью и смертью. Моя жизнь висела на волоске, но меня спасла твердая вера!

## От дегенерации к омоложению

Однажды, еще мальчишкой, я спас тонущего человека. Оказалось, что этот мужчина был очень богат, и в награду за спасение он предложил оплатить мое обучение в военной

---

*С теми, кто идет по правильному пути и молится, чудеса  
могут происходить каждый день!*

Патриция Брэгг

---

школе. Родители охотно согласились, и в 12 лет меня приняли в военную школу на Юге, где рацион отличался высоким содержанием жиров и сахара. Там я заболел туберкулезом. Тогда меня отправили в санаторий, где врачи вынесли мне смертный приговор. Казалось, что никакой надежды выжить у меня не осталось.

Но где есть жизнь, там всегда есть надежда! Судьба чудесным образом свела меня с медсестрой, которая приехала из Швейцарии по обмену. Она посоветовала мне отправиться в знаменитый санаторий в Швейцарских Альпах. Там знаменитый доктор Роллье, которого называли «доктором воздуха, воды, солнца, физических упражнений и хорошего питания», использовал естественные методы исцеления, чтобы вернуть моему больному телу прекрасное самочувствие. Вскоре я отремонтировал свой организм и начал восхождение к вершинам здоровья, силы и энергичности!

В то же время произошло еще одно важное событие в моей жизни: в 16 лет я дал обет Богу, что если сумею вернуть себе отличное самочувствие, то в течение всей оставшейся жизни буду помогать другим находить сокровище, которое нашел сам, — бесценное, лучезарное здоровье! Да, именно в это русло я хотел направить обретенную мною замечательную новую энергию и жизненную силу. Слишком много людей всю жизнь ищут «свет здоровья», но делают это вслепую. Поскольку я уже открыл чудесную формулу естественной жизни, мне хотелось передать эту великую истину другим, чтобы они тоже смогли выйти из темного царства болезней в мир кристально чистого, ослепительного света суперздоровья!

В течение десятков лет мы с Патрицией занимаемся исследованием долголетия и методов естественного исцеления. Мы обучаем этим методам миллионы людей во всем мире.

Теперь мы хотим познакомить вас с основанным на природных законах образом жизни, чтобы вы могли восстановить свое здоровье, так же как мы и множество других людей.

---

***Вы — чудо, которое само себя очищает, ремонтирует и исцеляет. Поэтому, пожалуйста, осознайτε свое «я» и будьте благодарны за все блага, которые вы каждый день получаете!***

**Поль Брэгг**

---