

# Содержание

Благодарности Полю и Патриции Брэгг за систему здорового образа жизни .....	3
<b>Глава 1</b>	
<b>Здоровый образ жизни по Брэггу. Энергичная жизнь до 120 лет!</b> .....	18
Система бестоксичного питания, очищения и исцеления тела .....	18
В чем суть системы бестоксичного питания, очищения и исцеления тела .....	19
Излечивает только мать-природа .....	20
Берегите жизненную силу своего тела .....	20
Недостаток жизненной силы приводит к нервному истощению .....	21
Нервное истощение и болезнь: причина и следствие .....	23
«Позвольте еде быть вашим лекарством» .....	24
Обещания быстрого облегчения вводят американцев в заблуждение .....	25
Пища может создать ваше здоровье — или разрушить его .....	27
Нездоровая пища и «грязная» кровь вызывают болезни и преждевременное старение .....	27
Чудодейственных лекарств не существует — кроме тех, что созданы матерью-природой и Всевышним! .....	28
Вы становитесь тем, что едите и пьете .....	29
Дорога здоровья или дорога болезней — какую вы выберете? .....	31
Не засоряйте трубопроводную систему своего тела .....	33
Научитесь извлекать уроки здоровья из истории .....	34
Почему происходит преждевременное старение? .....	35
Забудьте о календарном возрасте — станьте неподвластными старости! .....	36
<b>Глава 2</b>	
<b>Проверенные разумные шаги к жизни без старости и долголетию</b> .....	38
Неподверженность старости .....	38
Зачем умирать раньше времени? .....	39
Эдемский сад .....	40
Нездоровый образ жизни и переизбыток белков укорачивают жизнь .....	44
Мир — классная комната человечества .....	46
Повсеместное использование токсичных консервантов, вредных инсектицидов и смертоносных токсичных химикатов — это преступление против нашего здоровья! .....	47
Вы можете создать свой собственный райский сад .....	48
Шаг 1. Откажитесь от токсичных продуктов .....	50
Шаг 2. Проанализируйте состояние своего здоровья .....	52
Переработанные вредные продукты, которых следует избегать .....	52
Шаг 3. Индивидуальная переходная диета .....	56
Шаг 4. Кризис исцеления .....	58
Шаг 5. Сделайте окружающую вас среду полезной для здоровья .....	61
Шаг 6. Программа «Легкий завтрак» .....	63
Токсичные отходы отравляют и медленно убивают людей! .....	64

**Глава 3**

<b>Получайте жизненную силу от Вселенной</b> .....	65
Люди, которые отказываются стареть .....	65
Быть молодыми и неподвластными старости — почему нет?.....	66
Конрад Хилтон благодарит Брэггов за долгую жизнь!.....	69
Вечно молодой Боб Каммингс .....	70
Джек Лалэйн благодарит Брэгга за успешную, долгую жизнь!.....	71
Джек Лалэйн здоров, молод и неподвластен старости. Вы тоже можете быть такими!.....	72
Токсины становятся причиной импотенции у мужчин и фригидности у женщин ....	73
Вы сможете насладиться косметикой неувядающей внутренней молодости и несокрушимого здоровья.....	75
Вы можете превратить себя в нового, более здорового человека!.....	77
Пожалуйста, запастись терпением: для достижения внутреннего совершенства требуются время и преданность цели.....	78
Предостережение: чтобы продвижение к суперздоровью было успешным, действуйте медленно и терпеливо .....	79
Вы становитесь тем, что едите и пьете.....	80
По утрам вам требуется энергия, готовая к использованию.....	81
Чудеса оздоровления вам по силам.....	82
Опасно для здоровья! Не соглашайтесь на смертоносную вакцинацию!.....	83
Откажитесь от заменителей сахара на основе токсичного аспартама!.....	84
Откажитесь от серебряных (амальгамных) пломб, содержащих ртуть!.....	84

**Глава 4**

<b>Переходная диета</b> .....	85
На пути к чудесным благам! .....	85
Вылечить вас могут только мать-природа и вы сами .....	87
Внутренняя чистота способствует сохранению молодости.....	88
Здоровый образ жизни по Брэггу способствует суперздоровью и долголетию.....	90
Законы здоровья для физического совершенства.....	90
Наслаждайтесь неутомимым, неподвластным старости, здоровым телом.....	92
Прямо сегодня приступайте к программе очистительного голодания на воде и вымойте токсины из своего тела .....	94
Здоровый образ жизни по Брэггу обеспечит вас суперэнергией .....	95
Еду вы должны заработать .....	95
Ешьте медленно и тщательно пережевывайте пищу.....	96
Скаковые лошади — вегетарианцы!.....	98
Мясо засоряет артерии и вены .....	99
Перенасыщение — медленный убийца.....	101
Переедание — опасная привычка.....	103
Невежды высмеивают тех, кто заботится о здоровье .....	104
Еще немного о переходной диете.....	107
Основатель <i>Good Earth</i> благодарит Поля Брэгга за его книги.....	109
Научитесь наслаждаться простыми меню.....	110
Приключение Поля Брэгга на островах Тихого океана.....	111
Брэгг делится секретом оптимального здоровья .....	113
Здоровый образ жизни по Брэггу дает силу, счастье и долголетие .....	115
Проводите омолаживающие дни здоровья.....	116

**Глава 5**

<b>Вопросы и ответы на тему здорового образа жизни по Брэггу</b> .....	121
Некоторые общие замечания.....	121
Вопросы на тему оздоровления.....	122
Тело, освобожденное от токсинов, поможет вам достичь таких ментальных и духовных высот, о которых вы никогда не мечтали .....	131

Духовное пробуждение Поля Брэга.....	132
Создатель учит вас быть хорошим слугой собственной жизни, здоровья, дома, имущества и семьи.....	134
Поль Брэг обрел спокойствие, радость и рассказал об этом всему миру.....	135
Находите время для 12 вещей.....	137

## Глава 6

<b>Доктор Солнечный Свет</b> .....	138
О важности принятия солнечных ванн.....	138
Принимая солнечные ванны, будьте осторожны.....	138
Доктор Солнечный Свет.....	140
Ласковый солнечный свет — великий целитель.....	141
Ешьте здоровые, созревшие на солнце продукты.....	142
Ласковые солнечные ванны творят чудеса.....	143

## Глава 7

### Доктор Физические Упражнения — жизненно важное

<b>зарядное устройство для тела</b> .....	145
Значение физических упражнений.....	145
Ежедневные упражнения сохраняют ваше здоровье.....	146
Накачанные мышцы не показатель здоровья.....	147
Чудеса упражнений.....	148
Полезные результаты ежедневной умеренной физической нагрузки.....	149
Упражнения способствуют здоровью и молодости.....	149
Снимайте эмоциональное напряжение ходьбой.....	151
Упражнения — самый лучший способ восстановления формы.....	152
Наслаждайтесь упражнениями. Это весело и полезно для здоровья!.....	154
Наслаждайтесь упражнениями и бегом трусцой для продления жизни.....	155
У пожилых людей (86–96 лет), занимающихся силовыми упражнениями, сила мышц возросла втрое.....	156
Поразительное улучшение здоровья и физической формы за восемь недель.....	157
Макфадден — основатель физической культуры.....	159
Хорошая физическая форма экономит деньги.....	161
Полезные результаты хорошей формы и здоровья.....	161
Здоровые привычки укрепляют сердце и способствуют долгой активной жизни.....	162

## Глава 8

<b>Доктор Сверхмощное Дыхание</b> .....	166
О важности глубокого вдыхания кислорода — невидимого источника жизни и продукта питания.....	166
Рекомендации по заполнению всего объема легких живительным кислородом.....	167
Глубокое дыхание и голодание удаляют токсины.....	167
Глубокое дыхание способствует обновлению клеток головного мозга.....	168

## Глава 9

### Доктор Голодание очищает организм, восстанавливает

<b>здоровье и спасает жизнь</b> .....	170
Ваш язык никогда не лжет.....	170
Ежедневное протирание языка щеткой — хорошая привычка.....	172
Трубопроводная система человека должна быть чистой и здоровой.....	173
Очищайте свое тело от токсинов.....	174
Голодание — безопасный, эффективный способ детоксификации тела.....	175
Голодание — лучший целитель матери-природы.....	176
Простуды выталкивают наружу слизь и токсины. Скажите им спасибо!.....	177
Моча помогает определить количество токсинов в организме.....	177
Бактерии и вирусы — это мусорщики человеческого тела.....	179

Как проводить 3-дневные, 7-дневные и 10-дневные голодания .....	180
Голодание дает замечательные результаты.....	182
Другие научные доказательства способности голодания творить чудеса .....	183
Голодание очищает, обновляет и омолаживает .....	186
Голодание ускоряет выведение токсинов .....	188
Голодание на соке — подготовка к голоданию на воде.....	189
Поль Брэгг приучил Америку к сокам .....	191

## Глава 10

<b>Доктор Здоровое Выделение</b> .....	194
Избавляйтесь от запора средствами матери-природы.....	194
Сырые овощи и свежие фрукты способствуют здоровому выделению .....	195
Упражнение на устранение последней капли .....	197
Витамины группы В необходимы для здоровья пищеварительной и нервной систем.....	197
Секрет здоровья, молодости и долгой жизни — в поддержании внутренней чистоты.....	198
Создатель вегетарианского гамбургера благодарит Поля Брэгга .....	199
8–10 стаканов очищенной воды в день способствуют суперздоровью и здоровому очищению.....	199
Знаменитый врач Джулиан Уитакер говорит: «Делайте, как я. Пейте яблочный уксус Брэгга» .....	201
Как улучшить процесс пищеварения .....	201
Здоровые продукты, богатые витамином Е, необходимы для вашего здоровья и долголетия.....	202

## Глава 11

<b>Здоровые продукты для энергичного и молодого тела</b> .....	204
Здоровые продукты с высокой частотой вибрации содержат дарующие жизнь энергетические вещества .....	204
Яблоки — чудодейственные продукты.....	205
Побеждайте артрит с помощью яблочного уксуса .....	206
Сохраняйте молодость тканей тела.....	207
Линия талии — это линия жизни, любви и здоровья .....	208
Не перегружайте свой желудок!.....	208
Упражнение Брэгга для коррекции осанки способствует сохранению молодости.....	209
Внутренняя чистота — залог здоровья .....	215
Предупреждение! Не пользуйтесь микроволновкой! .....	218
Избегайте рафинированных и переработанных продуктов! .....	219
Напитки.....	221
О текущей ситуации с продуктами и питанием.....	227
Натуральные продукты, способствующие суперздоровью.....	227
Чистая вода важна для здоровья .....	229
Овощи и зерновые — полезные источники белков.....	232
Бор — чудесный микроэлемент для здоровья костей .....	234
Натуральные продукты предотвращают остеопороз.....	236
Белый сахар разрушает зубы, кости и здоровье .....	237
Низкожировая диета снижает риск возникновения болезней сердца .....	238
Аллергия и ежедневный журнал.....	242
От авторов .....	246

## Глава 12

<b>Альтернативные методы оздоровительной терапии и техники массажа</b> .....	252
Попробуйте, они творят чудеса! .....	252
<b>Об авторах</b> .....	261

## Благодарности Полю и Патриции Брэгг за систему здорового образа жизни

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

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*)

Здоровый образ жизни по системе Брэгга, яблочный уксус Брэгга и голодание изменили мою жизнь! Я сбросил лишний вес, и мой уровень энергии просто зашкаливает. 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.

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

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*

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

Клинт Иствуд, кинопродюсер, режиссер и актер, обладатель премии «Оскар» и последователь Брэгга более 50 лет

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 23 года. Теперь мне шестьдесят два, 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»

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

Пат Робертсон, член «Клуба 700» телекомпании *СВН*

Поль Брэгг спас мне жизнь в 15 лет, когда я пришел на собрание участников крестового похода за здоровьем в Окленде. Я бесконечно благодарен созданной им системе здорового образа жизни за свою долгую, счастливую жизнь и возможность распространять идеи здоровья и фитнеса.

Джек Лалэйн, благодарный последователь Брэгга

Если бы мне пришлось оставить на кухне только одну приправу до конца жизни, ею стали бы жидкие аминокислоты Брэгга. Последние 10 лет я использую их с поистине религиозным рве-

---

***Как бы далеко ни завела тебя неправильно выбранная дорога, ты всегда можешь вернуться и выйти на правильный путь!***

---

нием. Органический яблочный уксус Брэгга тоже стал важной частью моего ежедневного здорового рациона.

Эми Рэйген, внучка основателей  
*McDonalds* Рэя и Джоанны Крок

Здоровый образ жизни по Брэггу учит людей брать под контроль свое здоровье и вести плодотворную, долгую жизнь.

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

Более 50 лет я выигрываю соревнования тяжелоатлетов на пляже, и все мы являемся большими поклонниками Брэгга.

Крис Байоа, Калифорния

Спасибо вам, Патриция, за нашу первую встречу в Лондоне в 1968 году. Книга о голодании, которую вы мне подарили, заставила меня заняться физическими упражнениями, быстрой ходьбой и перейти на разумное, здоровое питание. Вас послал мне Господь!

Преподобный Билли Грэм

Лишь 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 пляже Вайкики.

Кэти Смит, Голливуд

---

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

**Патриция Брэгг**

---

Патриция, для меня было большой честью познакомиться с вами более 15 лет назад, когда я еще ничего не знала о крестовых походах Брэгга. Мне посчастливилось провести с вами обстоятельную беседу и узнать поразительную историю вашей семьи. Спасибо за то, что вы щедро делитесь со всем миром своими знаниями о здоровье. Благодаря вам мы все получили возможность наслаждаться здоровьем и счастьем!

Мисси Вудман, сотрудник Комитета врачей  
за ответственную медицину

В моей программе избавления от жира яблочный уксус Брэгга является одним из главных компонентов приправ и даже используется для приготовления горячих блюд. Мы убедились в том, что с помощью яблочного уксуса белки перевариваются и усваиваются намного лучше. Кроме того, он предоставляет организму необходимое количество кислоты, компенсирующей характерную для ожирения пониженную кислотность желудка, а также способствует усвоению кальция и железа. Разумеется, я предлагаю всем только самый лучший продукт — органический яблочный уксус Брэгга.

Анна Луиза Джитлмен, автор бестселлера  
«Революционная 2-недельная программа сброса веса»  
и других книг на тему оздоровления

Ваша книга о яблочном уксусе полностью изменила мое отношение к жизни. У меня нет слов, чтобы выразить свою благодарность Патриции и ее отцу. Недавно у меня обнаружили преддиабет, сопровождавшийся обострением хронической фибромиалгии. Я набрала много лишнего веса и постоянно сидела на лекарствах от повышенного давления. После того как я начала принимать яблочный уксус Брэгга, мое давление стабилизировалось без всяких таблеток. Этот результат так меня воодушевил, что я решила попробовать другие рекомендации вашей книги, исключив из питания кофе, сахар и белую муку. Я сократила потребление мяса и стала есть больше сырых овощей и фруктов. Вскоре я почувствовала себя на 15 лет моложе. За 10 дней я сбросила 5 килограммов. У меня почти полностью прошла фибромиалгия. Хочу по-



благодарить вас и компанию Брэгга за потрясающую книгу.  
Да благословит вас Господь!

Ивannisя, Коста-Рика

После знакомства с вами в Австралии я начала каждый день использовать яблочный уксус Брэгга и очень быстро почувствовала прилив сил. У меня стабилизировался уровень сахара в крови, нормализовался вес, кожа стала здоровой и гладкой. Когда у моей 9-летней дочурки, которая занимается балетом, появился мозоль и подошвенная бородавка, я стала лечить их яблочным уксусом Брэгга. Проблемы исчезли, у нее даже не осталось шрамов. Невероятно! Когда моя 2-летняя малышка подхватила контагиозный моллюск, дерматологи хотели выжечь уродливые шишки, но вместо этого я воспользовалась яблочным уксусом Брэгга, и за неделю все папулы почернели в центре и отвалились. Через месяц уже ничто не напоминало о том, что у нее на ногах было более пятидесяти этих ужасных прыщей! Это ПОРАЗИТЕЛЬНО! Огромное вам спасибо! В моей домашней аптечке всего одно лекарственное средство, и, конечно, это яблочный уксус Брэгга.

Джейн Аллен и ее семья, Чиндера

Я пользуюсь яблочным уксусом Брэгга с тех пор, как в молодости увлеклась движением хиппи. Сейчас мне 72 года, и я наслаждаюсь им каждый день. Я не принимаю почти никаких прописанных мне лекарств и пользуюсь вашей поваренной книгой, изданной 40 лет назад. Спасибо за то, что вы сделали для здоровья людей. Сорок лет назад врачи не верили, что еда имеет какое-то отношение к здоровью. Посмотрите, к чему это привело нас сегодня. Ваш папа, наверное, смотрит с небес и радуется тому, какую пользу его наследие приносит людям. Да благословит вас Господь.

Шэрон

---

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

3-е Иоанна 2

---

Как я победил рак, ожирение, диабет, стрептококковое воспаление горла, три грыжи межпозвоночных дисков и невыносимые боли? Благодаря созданной Брэггом программе здорового образа жизни! Я полностью выздоровел и попутно сбросил более 30 килограммов. Я получил шанс на новую жизнь, и это только начало, потому что ко мне вернулась мужская сила, потерянная в результате диабета, — на такое я даже не надеялся. Во время поездки на Гавайи я решил принять участие в знаменитых бесплатных занятиях оздоровительной физкультурой по системе Брэгга, которые проводятся на пляже Вайкики. Благотворный эффект оказался настолько сильным, что я полностью изменил свое отношение к здоровому образу жизни и теперь постоянно живу на Гавайях. Энергия переполняет меня и воодушевляет на великие дела. Сейчас я вижу смысл своей жизни в том, чтобы возвращать здоровье людям! Кроме того, хочу, чтобы к крестовому походу Брэгга за здоровьем присоединился весь мир. Я бесконечно благодарен крестоносцам здоровья Полю и его дочери Патриции за мое благополучие!

Лен, Гавайи

Здоровый образ жизни по системе Брэгга, укусный напиток и быстрая ходьба (3 раза в день) по 20 минут после еды помогли мне избавиться от диабета. У меня улучшилось состояние всего тела. Спасибо вам, и пусть Господь продолжает благословлять ваши крестовые походы за здоровьем.

Джон Санти, Калифорния

*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 экс-*

---

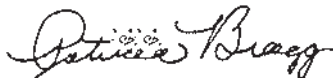
*Пусть будут дни их сто двадцать лет.*

Бытие 6:3

---

*перимент ученые провели с людьми старше 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 наши молитвы и любовь всем вам, вашим сердцам, умам и душам!**



### **У вас заметны признаки преждевременного старения?**

- Движения даются вам с большим трудом?
- У вас начал снижаться тонус кожи и мышц? Вы чувствуете себя менее энергичными?
- Вас раздражают мелочи? Вы стали забывчивыми? Путаются мысли?
- Вяло опорожняется кишечник?
- Страдаете аллергией? Болями в суставах?
- Болят ступни?
- Болит все тело?
- Вы задыхаетесь, когда бежите или поднимаетесь по лестнице?
- Насколько хорошо сгибаются у вас спина и тело?
- Плохо переносите холод и жару?

### **Задайте себе следующие важные вопросы:**

Жалуюсь ли я на свое здоровье?

Чувствую ли я себя хуже, чем раньше?

Если на эти вопросы вы ответили «да»,

**ПРЯМО СЕГОДНЯ НАЧИНАЙТЕ**  
вести здоровый образ жизни по Брэггу!



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. 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.

---

*Старайтесь услышать голос своего ангела в музыке, добрых словах, в наполненных любовью мыслях, в цветах, природе, воспоминаниях и заботливых действиях.*

Патриция Брэгг

---

## 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!*

*Р.С.: Рут является страстной поклонницей  
здорового образа жизни по Брэггу более 58 лет!*

---

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

**Поль Брэгг**

---

## ПООБЕЩАЙТЕ СЕБЕ

- *Пообещайте себе быть настолько сильными, чтобы ничто не смогло нарушить ваше душевное спокойствие.*
- *Желать здоровья, счастья и процветания каждому, кого вы встречаете на своем пути.*
- *Заставить каждого из ваших 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.*
- *Забывать 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

---

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

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

---

## 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.
- Везде, где позволяет пространство, мы вставили мудрые слова выдающихся мыслителей, чтобы дополнительно вдохновлять вас.

---

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

---

---

*Продавая человеку книгу, вы не просто продаете ему бумагу, чернила и клей. Вы продаете ему новую жизнь! Настоящая книга содержит в себе небо и землю. Главная цель книг заключается в том, чтобы вдохновить вас думать самостоятельно.*

Кристофер Морли, журналист, писатель, поэт

---

Дорогие друзья, мы посылаем свое искреннее благословение всем, кто помогает нам исполнить свое предназначение, следуя нашим призывам вести естественный образ жизни, предписанный Создателем. Он желает, чтобы все мы шли по простому пути, указанному матерью-природой. Именно этой цели посвящены наши книги и организованный нами крестовый поход за здоровьем. Мы неустанно молимся о том, чтобы вы и ваши любимые смогли достичь вершин здоровья и счастья. Нам всем необходимо соблюдать законы, которые Он создал для нас, чтобы получить в награду драгоценное здоровье — физическое, ментальное, эмоциональное и духовное!

С любовью,




Пусть ваша  
жизнь будет  
здоровой, как  
яблоко!

**Напутствие всем,  
кто стремится к увлекательной новой жизни!**

**Жизнь — это чудо из чудес**

Прямо сейчас вы держите в руках величайшее чудо. Вы владеете сокровищем драгоценной жизни. Подумайте, что это значит для вас. Вы — живой, дышащий человек. Жизнь — самое драгоценное сокровище на этой земле. И вы им владеете. В вас заложена ментальная сила, достаточная для того, чтобы вы могли быть такими, какими хотите! Вы наделены логиче-

---

*Если вы действительно любите природу, то найдете красоту повсюду!*

Винсент Ван Гог

---



ским разумом, вы способны рассуждать. Внутри вашей сущности скрыто небесное царство. Найдите его — и достигнете блаженного сознания. Вы найдете рай на земле — и жизнь станет бесценной и невыразимо прекрасной.

Если вы хотите быть здоровыми, энергичными и жить долго, вам нужно составить план, наметить сроки и приступить к созданию, изменению и формированию своей жизни. Продумайте свое будущее. Четко распланируйте всю свою жизнь. Станьте предсказателями своего будущего. Ваши планы и видения могут изменяться, но иметь их вы обязаны! Скрытая глубоко внутри вас творческая сила поведет вас к светлому будущему, если вы решите идти по пути здоровья, чтобы сделать свою жизнь увлекательной и полноценной! Сам процесс продвижения к своим целям и мечтам будет заряжать ваш разум, вашу плоть и кровь сверхмощной энергией.

## Защитите свое тело от беспокойств

*В здоровом теле здоровый дух* — это идеальная формулировка взаимосвязи ментального и физического состояния человека. Болезненное мышление вполне позволяет человеку заниматься повседневными делами, но физическая болезнь делает ясное, конструктивное мышление практически невозможным. Улучшение физического состояния ведет к пропорциональному повышению умственных способно-

---

***Мудрость человека заключается не в тех умных мыслях, которые он высказывает, а в том, как он живет в повседневной жизни, а здесь важны твердость разума и властвование над собственным аппетитом.***

---

Сенека

стей. Наладьте здоровые отношения со своим телом, разумом и душой, чтобы наслаждаться жизнью, идеально сбалансированной в физическом, ментальном, эмоциональном и духовном отношениях.

## Вера и видение способны творить чудеса

Когда вы начнете верить в свою способность быть такими, какими рисует вас внутреннее видение, у вас появится вдохновение. Когда вы перестанете видеть свои слабости и будете видеть только достоинства, то обнаружите в себе силу и способность делать такие вещи, о которых раньше даже не мечтали!

Во время ежедневной медитации и молитвы вы должны забывать о своих недостатках и погружаться внутрь себя, чтобы найти свою силу — она всегда находится там! Старайтесь увидеть себя такими, какими вам хочется быть. Рисуйте в своем разуме яркую картину. Концентрируйтесь на этом образе в ходе каждой медитации и молитвы, а затем держите его в своем сознании весь день. Следуя принципам здорового образа жизни по системе Брэгга, вы будете работать рука об руку с матерью-природой, Всевышним и силами, не сравнимыми с вашей собственной. И тогда вашей жизнью будет управлять вдохновение — одна из самых мощных сил в мире! Ибо в Библии сказано:

*А надеющиеся на Господа обновятся в силе: поднимут крылья, как орлы, потекут — и не устанут, пойдут — и не утомятся.*

Исаия 40:31

Счастливые, здоровые, сильные и энергичные люди, достигающие величия веры, следуют глубокой духовной философии. Они верят, что их жизнь защищена силой, которая намного превышает их собственную. Они верят в предназначение, которое направляет их жизнь. Ничто не может помешать их успеху! Следуя мудрым вечным законам Всевышнего и матери-природы, вы тоже сможете совершать великие чудеса.

### Примите ангельский дар от Патриции



Это ваш собственный ангел, призванный находиться с вами днем и ночью, чтобы направлять, защищать, учить отличать правильное от неправильного и поистине с ангельской любовью помогать вам исцелять свою жизнь — физическую, ментальную и духовную.

---

*Пусть рядом с вами всегда находится ангел,  
наблюдающий за вами во всем, что вы делаете.*

Эмилия Ларсон

---