

СОДЕРЖАНИЕ

Слова благодарности за «Чудо голодания» и здоровый образ жизни по системе Брэгга	3
Нам нужна ваша поддержка!.....	11
Введение	14
10 Заповедей здоровья.....	18

Глава 1

Голодание — залог здоровой, долгой жизни	20
Оно поможет вам насладиться сверхэнергичной, здоровой, счастливой, долгой жизнью	20
Девиз Брэгга: «Я люблю жизнь и хочу жить!»	21
Нездоровый образ жизни убивает миллионы людей во всем мире!.....	22
Болезнь — это преступление против тела. Не становитесь убийцей своего здоровья!	23
Жизнь может быть счастливым, здоровым и радостным приключением.....	26

Глава 2

В чем суть чуда голодания?	27
Что является самым значительным открытием современного века?.....	27
Величайшее открытие нашего времени.....	28
Голодание сохраняет энергию — вашу жизненную силу.....	29
Мы живем в отравленном мире.....	30
Большая, грязная сточная труба в небе над нами	31
Реки, озера и океаны загрязняются все сильнее	32
Голодание — ключ к внутреннему очищению	33
Яды в пестицидах и аэрозолях	34
Продовольственные культуры часто обрабатывают опасными ядами	35
Голодание помогает вымывать из организма смертоносные яды	36
Угроза здоровью — парафин на фруктах и овощах!	38
Ядовитые продукты как средство наживы.....	40
Синтетические, токсичные пищевые добавки могут убить	42
Остерегайтесь вредоносной соли	43
Некоторые ошеломляющие факты о соли	44
Как возникла привычка к употреблению соли?	45
Соль вызывает отеки, проблемы с почками и т. д.	46

Соль провоцирует повышение кровяного давления	47
Миф о соляных источниках	48
Почему коровам дают много соли?	49
Американцы превратились в «солеголиков»!	49
Переход через Долину Смерти в Калифорнии доказал опасность соли	50
Переход завершил лишь тот, кто не пользовался солевыми таблетками	52
Исторические доказательства ненужности соли.....	53
Сколько соли в день может выдержать тело?	55
Голодание выводит соли из клеток и органов тела	56
Голодание — великолепное очищающее средство.....	58
Причины истощения энергии.....	59
Люди не хотят отвечать за собственные болезни.....	60
Чудеса совершаются внутри вас	61
У вас есть вредные привычки, от которых нужно избавиться?	62
Голодание — волшебный ключ к суперэнергии	63
Голодание — природный инстинкт и чудо.....	65
Иисус, его ученики и все великие учителя в истории человечества постились.....	66

Глава 3

Враг внутри вас	68
Избавьтесь от депрессии	69
Нездоровый образ жизни и переедание убивают	71
Почему не наслаждаться жизнью до 120 лет?.....	72
Аутоинтоксикация вызывает болезни.....	74
Перехитрите кислот	76
Какие продукты являются щелочеобразующими?.....	77
Сырые фрукты и овощи — чудесные чистильщики, созданные матерью-природой.....	78
Разум должен контролировать тело.....	80
Сохраняйте желудок здоровым и щелочным.....	81
Идеальный восстановитель pH — яблочный уксус	83

Глава 4

Голодание уничтожает смертоносные

кислотные кристаллы	85
Токсичные кислотные кристаллы цементируют суставы и сковывают движения	85
Кристаллы действуют как цемент, а не как смазка	86
Как токсичные кислотные кристаллы накапливаются в теле	86
Боли в суставах и спине — проклятие человеческого рода	90
Голодание для очищения	91
Человек, который сам восстановил свое здоровье	92
Победа, одержанная с помощью голодания, диеты и упражнений	93
Мать-природа действует медленно, но верно.....	95

Глава 5

Голодание как наука	98
Голодание — ровесник человечества.....	99
Голодание пробуждает сознание и душу.....	100
Библейские патриархи постились.....	102
Голодание — безопасный, совершенный, чудесный очиститель.....	103
Не будьте рабами продуктов питания.....	104
Голодание своевременно выводит токсины.....	105
Составьте план голодания прямо сегодня.....	106
Чтобы голодание было успешным, разум должен управлять телом.....	107
Самым лучшим является план без обильных завтраков.....	108
Вы должны заработать еду физическими упражнениями.....	110
Здоровые привычки питания сохраняют молодость.....	111
Привычка поесть за компанию приводит к ожирению.....	113
Поддержание внутренней чистоты имеет решающее значение.....	114
Вы готовы голодать, очиститься от токсинов и стать здоровым?.....	114
Голодание на соке — подготовка к голоданию на воде.....	116
Поль Брэгг приучил Америку к сокам.....	119

Глава 6

Почему я пью только чистую, дистиллированную воду	122
Жесткие, неорганические минералы вызывают проблемы.....	123
Чистую дождевую (дистиллированную) воду пьют миллионы людей!.....	125
Дистиллированная вода самая полезная для здоровья.....	127
Семья Брэггов использует только дистиллированную воду.....	129
Джек Лалэйн: чудо жизни без старости.....	129
10 причин пить дистиллированную воду!.....	130

Глава 7

Как долго следует голодать?	133
Короткие голодания лучше и безопаснее.....	134
Голодающий приобретает потрясающий опыт.....	136
Зачем голодать?.....	136
Чем больше опыт голодания, тем дольше вы сможете голодать.....	137
Голодание высоко ценится во всем мире.....	138
Между короткими голоданиями необходимо хорошо питаться.....	139
Предварительная очистительная диета улучшает результаты голодания.....	141
Программа голодания, которую я рекомендую.....	141
За нарушение законов здоровья приходится дорого платить!.....	143
В Америке бизнес на болезнях приносит баснословные доходы!.....	144

Глава 8

Как выйти из 24-часового голодания	146
Следуйте этим инструкциям неукоснительно!.....	146
Почки — настоящие чудо-органы.....	147
Небольшой дискомфорт во время очищения — это нормально.....	147

Швейцарский врач стал моим ангелом-спасителем.....	148
Сохраняйте высокий моральный дух и хорошее настроение	149
Пища должна быть здоровой и простой.....	151
Вегетарианское питание подходит вам лучше всего!.....	152
Во время голодания не беспокойтесь о стуле	153
Хороший стул важен для здоровья.....	155

Глава 9

Я голодаю по 7–10 дней 4 раза в год	157
Путь к превосходному здоровью!.....	157
Голодание помогает телу регулировать его температуру.....	158
Мать-природа хочет, чтобы ваше тело и дыхание были чистыми	161
Нездоровый образ жизни отнимает здоровье	162
Голодание выводит токсины и яды	163
Рано или поздно вам придется заплатить за свои грехи.....	165
Голодание способствует здоровому опорожнению.....	166
Как проводить 3-, 7- и 10-дневные голодания.....	168

Глава 10

Как выходить из длительных голоданий	170
Как выйти из 7-дневного голодания.....	170
Как выйти из 10-дневного голодания.....	172
ПОМНИТЕ: переедание вредит телу!	172
Во время голодания не беспокойтесь о задержке стула	172
Идеальная программа нормализации стула.....	173
Здоровый образ жизни по Брэггу способствует суперздоровью и долголетию.....	175
Вегетарианцы против мясоедов.....	176
Я предпочитаю здоровую вегетарианскую пищу.....	177
Отказ от мяса безопасен и полезен для здоровья	179
Мясо содержит токсичную мочевую кислоту и холестерин.....	180
Мои любимые учителя и наставники.....	182
Выдающиеся специалисты натуральной медицины.....	182

Глава 11

Язык никогда не лжет	185
Тело может долго выдерживать жестокое обращение	186
Научитесь читать сообщения языка.....	188
Голодание помогает сохранять тело чистым и здоровым.....	190

Глава 12

Улыбайтесь и терпите	192
Не живите, чтобы есть. Ешьте, чтобы жить и быть здоровыми!	193
Дайте жизненной силе шанс провести «уборку в доме»!.....	196

Глава 13

Голодание побеждает и выводит слизь	199
Американская диета — причина слизи и болезней.....	201
Слизь появляется в моче во время голодания.....	203
Зимние недомогания или очищение тела?.....	204
Проведите тест на слизь.....	206
Используйте голодание, чтобы избавиться от привычки к употреблению табака, алкоголя, колы и кофе.....	208
Смертельные факты о курении — причины для того, чтобы отказаться от него.....	211

Глава 14

Голодание избавляет от лишнего веса, очищает, обновляет и омолаживает	214
Избыточный жир — тяжелое бремя, опасное для здоровья!.....	216
Модные диеты чреваты возвращением сброшенного веса.....	217
Голодание способствует приливу энергии.....	218
Талия — это ваша линия жизни и любви!.....	220
Голодание умножает силы, укрепляет здоровье, улучшает внешний вид и продлевает жизнь.....	221
Ежедневно выполняйте эти упражнения (по 10 повторов).....	223

Глава 15

Как программа голодания поможет набрать вес	225
Тело наделено мощной восстанавливающей силой.....	227
Голодание творит чудеса!.....	229
Голодание — самый здоровый и быстрый способ нормализации веса.....	231

Глава 16

Голодание помогает справляться с недомоганиями в холодные периоды года	234
Голодайте, расслабляйтесь и отдыхайте ради исцеления!.....	236
Тело само себя исцеляет и ремонтирует.....	238
Задайте себе эти вопросы и пройдите тест из главы 17.....	240

Глава 17

Перехитрите преждевременную старость	242
Ответьте на вопросы прямо сейчас, а затем проходите этот тест каждый месяц, чтобы следить за своим благополучием.....	242
Голодание способно совершить чудо перерождения и воскрешения!.....	243
Перезарядка и победа на чемпионате мира по теннису в 70 лет.....	245
Вам предоставляется шанс всей вашей жизни.....	248

Глава 18

Голодание сохраняет артерии молодыми	249
Возраст определяется состоянием артерий!.....	251
То, что вы едите и пьете, становится вами.....	253
Здоровое питание + здоровая жизнь = долголетие.....	254

Ваши чудесное сердце и система кровообращения.....	256
Сохраняйте здоровье и биологическую молодость с помощью физических упражнений и хорошего питания	262

Глава 19

Доктор Солнечный свет	264
Солнечный свет дарит нервам покой и расслабление	265
Нежные лучи солнца успокаивают и творят чудеса.....	267
Я люблю проводить время с доктором Солнечный свет.....	269

Глава 20

Доктор Свежий воздух	272
Наше тело — это чудесная дыхательная машина.....	273
Глубокое дыхание — залог долголетия и крепкого здоровья.....	275
Йоги практикуют глубокое, медленное дыхание	277
Глубокое дыхание — секрет выносливости в 100-летнем возрасте.....	279
Американцы предпочитают ленивый, сидячий образ жизни	280
Глубокое дыхание помогает создавать могучее тело.....	281
Фтор — смертельный яд	282
Удаляйте токсичный фтор из воды и организма!.....	283

Глава 21

Доктор Чистая вода	284
Вода, которую вы пьете, может укрепить или разрушить здоровье!.....	284
Большинство древних целителей применяли водную терапию	285
Вода важнее еды.....	287
Как тело использует воду.....	289
Вода нужна для пищеварения.....	289
Вода необходима для выведения отходов.....	291
Плазма крови на 90 процентов состоит из воды	292
Вода помогает сохранять температуру и здоровье тела	292
Вода — необходимая телу смазка	294
Три источника воды для тела	295
Обезвоживание вызывает проблемы со здоровьем	296
Органический нефилтрованный уксус Брэгга из сырых яблок помогает моче сохранять здоровый кислотный баланс.....	297
Чистая вода необходима для здоровья!.....	298
Нарушения минерального баланса опасны	300
Предупреждение! Избегайте любых продуктов, приготовленных в микроволновках!.....	302

Глава 22

Доктор Здоровая натуральная еда	304
Внутренняя чистота — залог здоровья	310
Здоровые продукты нужны для строительства и сохранения клеток тела!.....	313
Здоровые продукты необходимы всему телу	314
Тело — фабрика массового производства клеток	316

Значение йода из морских водорослей	318
Здоровые продукты благоприятно воздействуют на мозг	319
Алкоголь, токсины и наркотики убивают!	319
Рафинированные, переработанные продукты с высоким содержанием жира, соли и сахара вызывают у детей неспособность к обучению	320
Миллионы детей кормят бесполезным «обогащенным» хлебом	321
Большинство молодых американцев непригодны к военной службе	322
Америка занимает 1-е место в мире по болезням	323
Физическое и ментальное состояние взрослых американцев плачевно	325
Ментальные, физические и духовные вознаграждения	327
Здоровое питание — одна из важнейших естественных наук!	328
Для отличного здоровья ешьте больше полезной клетчатки	331

Глава 23

Доктор Голодание	333
-------------------------------	-----

Глава 24

Доктор Физические упражнения	336
Упражнения помогают нормализовать кровяное давление	340
Быстрая ходьба полезна для здоровья, физической формы и долголетия	341
Быстрая ходьба — королева физических упражнений самый лучший помощник тела в борьбе за здоровье	342
Значение упражнений для пресса	343
Стоит ли заниматься упражнениями во время голодания?	345
Качающие железо старики (в возрасте от 86 до 96 лет) втрое увеличили силу мышц	347
Поразительное улучшение здоровья и физической формы за 8 недель	348
Исследование показывает, что физическая форма способствует благополучию	349
Как создать здоровое тело с помощью упражнений	350

Глава 25

Доктор Отдых	352
Зачем мы отдыхаем?	354
Отдых и сон нужно заработать	355
Жизнь должна быть радостной, а не лихорадочной и суетливой	356
Мать-природа знает, что для вас лучше!	358
Расслабляться и наслаждаться жизнью — не преступление	360
Техника расслабления	362
Не двигайтесь, расслабляйтесь, избегайте помех	363
Голодание помогает избавиться от бессонницы	364

Глава 26

Доктор Хорошая осанка	366
Проверьте осанку с помощью зеркала	367
Хорошая осанка важна для здоровья и внешнего вида	370

Как сидеть, стоять и ходить, чтобы сохранить силу, здоровье и молодость.....	371
Болезнь, которую нельзя вылечить голоданием, нельзя вылечить ничем.....	373

Глава 27

Доктор Разум.....	375
Чудесный компьютер тела.....	375
Ваше тело — это ваш драгоценный дом. Защищайте его.....	376
Правильное мышление имеет важное значение для здоровья.....	377
Разум должен управлять телом!.....	378
Наркоманом управляют наркотики!.....	378
Здоровое мышление — здоровое тело.....	380
Позвольте разуму привести вас к здоровью!.....	381
Важная роль внутренней духовной гармонии.....	383

Глава 28

Духовные аспекты голодания.....	385
Голодание развивает ментальное и физическое сознание.....	386
Великие духовные лидеры практиковали голодание.....	388
Мое незабываемое общение с Ганди.....	389
Ганди — чудо духовного совершенства.....	390
Пещера, где постился Иисус.....	392
Практика поста сохраняет монахам молодость.....	393
Голодание 40 дней и ночей.....	394
В здоровом теле здоровый дух.....	396
Тело — это храм, и оно требует тщательной заботы.....	397
Найдите время для 12 вещей.....	399
Физические упражнения и разумное питание для всестороннего здоровья.....	400

Глава 29

Питание для суперздоровья.....	402
Земля была тропическим раем для здоровья.....	403
Поддерживайте здоровье щелочной диетой.....	405
Для активной жизни нужна энергия жизненной силы.....	407
Держите курс на сбалансированную, натуральную диету.....	409
Чтобы оставаться здоровым, ешьте простую натуральную пищу.....	410
Фрукты — самая здоровая пища для человека.....	412
Органические фрукты — лучшая пища для человека.....	413
Орехи и семена — прекрасные источники белков.....	413
Органические овощи — очистители и защитники.....	414
Наслаждайтесь бобовыми.....	415
Натуральные подсластители.....	416
Натуральные растительные масла.....	416
Натуральные органические цельнозерновые продукты.....	417
Образцы здоровых меню.....	418
Наслаждайтесь широким ассортиментом цельных питательных продуктов.....	420
Здоровый напиток.....	422

О текущей ситуации с продуктами и питанием.....	428
Натуральные продукты, способствующие превосходному здоровью	428
Продукты, богатые витамином Е, необходимы для здоровья сердца.....	434
Природные фитонутриенты помогают предотвращать рак	436
Признаки недостаточности калия.....	438
Яблочный уксус творит чудеса	442

Глава 30

Мать-природа бесстрашна.....	445
Мать-природа желает, чтобы мы были чистыми и здоровыми	446
К какому типу людей вы относитесь?.....	447
Участки тела, сильнее всего подверженные воздействию остеопороза, артрита и других недугов	450
Альтернативные методы оздоровительной терапии и техники массажа	452
Об авторах	462
Слова благодарности за «Чудо голодания» и здоровый образ жизни по системе Брэтта	464