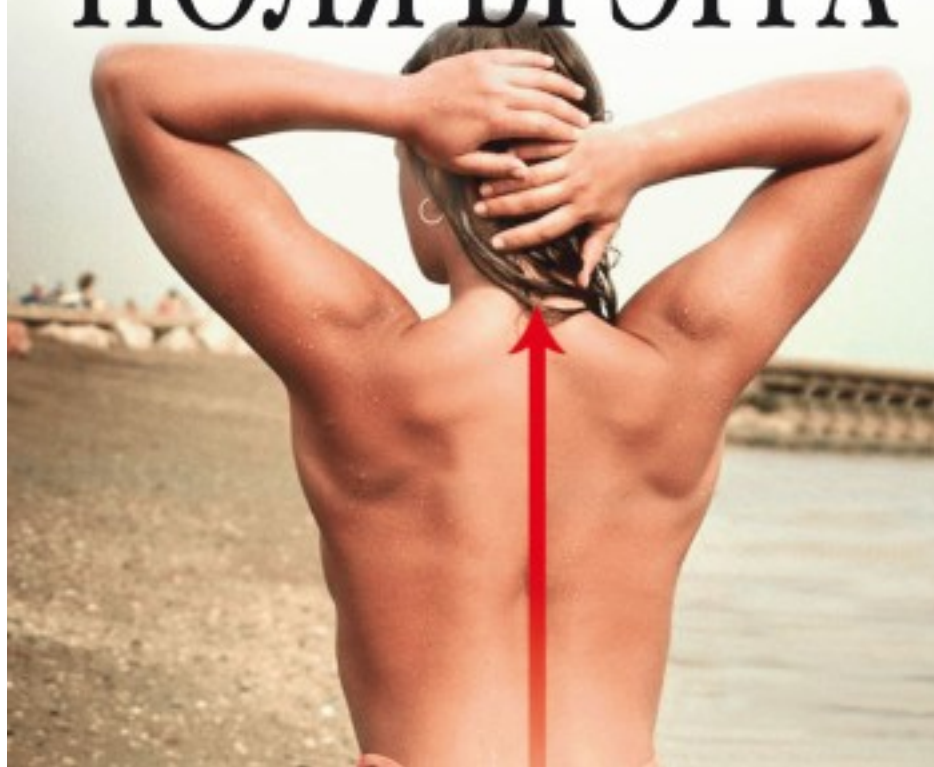




з д о р о в ь е и к р а с о т а

лечение болезней
ПОЗВОНОЧНИКА
и **СПИНЫ**
методом
ПОЛЯ БРЭГГА



Юлия Сергиенко

**Лечение болезней позвоночника
и спины методом Поля Брэгга**

«РИПОЛ Классик»

2008

Сергиенко Ю. В.

Лечение болезней позвоночника и спины методом Поля Брэгга /
Ю. В. Сергиенко — «РИПОЛ Классик», 2008

ISBN 978-5-425-01794-9

Система оздоровления организма известного американского натуропата Поля Брэгга, подробно изложенная в данной книге, поможет всем, кто желает изменить свой образ жизни и восстановить здоровье. Особенно эта книга рекомендуется тем, кто страдает от болей в спине, а также тем, кто желает сохранить подвижность и гибкость позвоночника до старости.

ISBN 978-5-425-01794-9

© Сергиенко Ю. В., 2008
© РИПОЛ Классик, 2008

Содержание

Брэгг и его система оздоровления	5
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Юлия Сергиенко

Лечение болезней позвоночника и спины методом Поля Брэгга

Брэгг и его система оздоровления

В наше время мало кому неизвестно имя Поля Брэгга – знаменитого американского диетолога и натуропата. Он одним из первых в мире стал пропагандировать здоровый образ жизни, причем не только на словах. Его жизнь была подтверждением его теорий – он прожил до 95 лет и до последних дней оставался крепким и здоровым как 20-летний юноша. Даже трагическая смерть этого великого человека стала доказательством справедливости его учения – он умер не от старости и болезней, как это можно было бы предполагать в его возрасте, а погиб, занимаясь серфингом. После вскрытия врачи обнаружили, что его сердечно-сосудистая система и все остальные внутренние органы были абсолютно здоровы.

Поль Брэгг впервые обратил внимание на свое здоровье в юности, когда заболел туберкулезом. В 18 лет, после выздоровления, он решил всерьез заняться спортом и достичь физического совершенства. Он полагал, что хорошо развитая мускулатура является основой здорового образа жизни, однако позже пришел к выводу, что для этого необходимы и другие факторы: организация питания, крепкие нервы, постоянное стремление к самосовершенствованию во всех областях жизни.

Поль Брэгг до самой смерти сохранял огромную работоспособность – длительность его обычного рабочего дня составляла 12 часов. Даже в глубокой старости он совершал длительные пробежки, плавал, выдерживал многодневные пешие переходы, занимался альпинизмом, танцевал и играл в теннис.

Брэгг был глубоко убежден, что неправы все те, кто связывает старение с ухудшением здоровья и постепенным угасанием всех функций в организме. Если перестроить свой образ жизни так, чтобы в нем присутствовали все необходимые человеку факторы, можно даже в глубокой старости находиться в лучшей физической форме, чем в молодые годы. Поль Брэгг подтвердил это, предприняв путешествие по Долине Смерти в сопровождении 10 сильных молодых спортсменов, из которых ни один не дошел до цели. До нее добрался только Брэгг. При этом следует учесть, что в Долине Смерти температура воздуха в это время была около 54 °С.

Свою задачу Поль Брэгг видел в том, чтобы создать эффективную систему продления человеческой жизни. Он считал, что большая часть болезней, которыми страдают люди, является следствием их неправильного питания, переедания, отсутствия физических нагрузок, и если устранить эти факторы, можно дожить до глубокой старости, оставаясь здоровым.

Основное направление своей работы он формулировал так: «Я верю в то, что каждый человек имеет право и обязан жить до 120 лет и более. Купить здоровье нельзя, его можно только заработать своими собственными постоянными усилиями. Только упорная и настойчивая работа над собой позволит каждому сделать себя энергичным долгожителем, наслаждающимся бесконечным здоровьем».

Брэгга особенно возмущало то, что люди сами сокращают свою жизнь, потакая вредным привычкам и пренебрегая простыми законами природы. «Дикие животные, если на них не влияют неблагоприятные условия, проживают полный срок своей жизни, – говорил он. – Человек – единственное исключение из правил».

Нет ни одного живого существа на нашей планете, которое бы само было виновно в сокращении жизни. В отличие от животных, которые, следуя инстинкту, питаются наиболее подходящими продуктами, большинство людей едят трудно усваиваемую, бесполезную, а то и вредную пищу, пьют вместо чистой воды вредные напитки, употребляют отравляющие организм стимуляторы – табак и алкоголь, избегают физических нагрузок. Это становится причиной целого ряда заболеваний, многие из которых являются смертельными.

Поль Брэгг не мог понять, почему люди затрачивают огромные усилия, чтобы сделать карьеру, добиться высокого положения в обществе, и не обращают внимания на самое главное, что у них есть – собственное здоровье. Поэтому долгожители и абсолютно здоровые люди встречаются крайне редко.

Брэгг совершил революционный переворот в системе лечения болезней, доказав, что правильный образ жизни позволяет не только обходиться без лекарств и сохранять молодость, но и добиваться успехов в занятиях спортом.

Поль Брэгг издавал журнал «Физическая культура» вместе с Бернардом Макфедденом. В качестве девиза для своего журнала они взяли такую фразу: «Болезнь – это преступление, не будьте преступниками». Этот девиз означал, что нарушение человеком законов природы приводит к тому, что снижается физическая активность, уменьшается сопротивляемость заболеваниям, и в конечном итоге, сокращается продолжительность жизни.

Прежде всего Поль Брэгг обратил внимание на питание. По его мнению, именно правильное, разумно организованное питание играет наиболее важную роль в сохранении здоровья и молодости. Он считал, что основу меню любого человека должны составлять свежие овощи и фрукты, а потребление молочных продуктов, мяса и рыбы следует ограничить до минимума. Кроме того, Брэгг утверждал, что пользу организму приносят только продукты, не подвергавшиеся промышленной обработке и не содержащие соли, сахара, консервантов и других химических добавок. Брэгг не считал, что человеку следует обязательно отказываться от мяса и рыбы, но рекомендовал употреблять их всего 3–4 раза в неделю. Сам Брэгг практически не ел мяса и очень редко включал в свой рацион рыбу.

Главным недостатком современной системы питания Поль Брэгг считал питание по режиму, вне зависимости от наличия голода. Долгое время прием пищи строго в определенные часы рекомендовался всеми врачами, и это привело к тому, что у большинства людей со временем возникла потребность принимать пищу каждый день в установленное время, даже если на самом деле им есть не хочется. Брэгг писал, что прежде чем приниматься за еду, необходимо спросить себя, действительно ли без нее нельзя обойтись, и подумать, может быть стоит пропустить прием пищи или до минимума сократить порцию.

Сам Поль Брэгг никогда не завтракал. Он считал, что прежде чем принимать пищу, необходимо потратить энергию, например на физические упражнения. Брэгг ежедневно вместо завтрака совершал пробежку и съедал апельсин или яблоко, а вместо ужина занимался танцами или другими физическими упражнениями. Пищу он принимал только 2 раза в день.

Особое внимание Брэгг уделял продуктам питания, которые, по его мнению, обязательно должны быть свежими, натуральными и не содержащими добавок.

Сотни различных добавок, используемых в пищевой промышленности, чаще всего представляют собой соединения неорганических веществ очень вредных для организма. Большинство полуфабрикатов и готовых блюд, продаваемых в магазинах, содержат такие добавки. В обычном белом хлебе, например, содержатся отбеливающие, подкрашивающие и консервирующие добавки, разрыхлители и ароматизаторы синтетического происхождения.

Брэгг советовал при покупке любых продуктов обязательно изучать этикетки и не употреблять в пищу изделия, содержащие какие-либо химические вещества.

Предметом особого внимания Брэгга были качество и чистота потребляемых продуктов. В своей книге «Чудо голодания» он писал, что некоторые продукты питания, даже изна-

чально полезные для организма, могут быть отравлены различными химическими веществами.

Он предупреждал, что во многих овощах и фруктах, которые должны присутствовать в рационе каждого человека, содержатся вредные химические соединения, которые попадают на поверхность плодов и почвы в процессе обработки их препаратами, уничтожающими насекомых-вредителей и избавляющими растения от заболеваний.

В настоящее время очень трудно найти продукты, не обработанные инсектицидами и пестицидами, опасными для здоровья. Нередко после употребления таких овощей или фруктов организм получает огромную дозу ядохимикатов, которая может вызвать нарушения деятельности внутренних органов.

Брэгг заявлял, что практически все фрукты и овощи в настоящее время обрабатываются химикатами, и только ничтожная часть их перед поступлением в продажу подвергается тщательной проверке. Самое страшное в этом то, что яды попадают не только на поверхность плодов, но и поглощаются ими из почвы, так что от них нельзя избавиться, просто тщательно вымыв или очистив овощи и фрукты.

Еще одной опасностью, о которой предупреждал Брэгг, является парафин, который наносят на фрукты и овощи для сохранения их свежести на длительный срок. Если поверхность плода, купленного в магазине, гладкая и блестящая, очень высока вероятность того, что он покрыт раствором парафина, предотвращающего испарение воды и увядание. Парафин является продуктом переработки нефти и, попадая в организм, не усваивается, а откладывается, поэтому лучше всего употреблять в пищу плоды, только если есть уверенность, что они не обработаны ядохимикатами и не покрыты парафином.

Всем известно, что в настоящее время загрязненность окружающей среды необычайно высока, однако большинство людей не придают этому особого значения. Брэгг же считал загрязненность воздуха и воды одним из самых главных факторов риска для человечества. «Самая большая грязь – в небе», – говорил он.

По мнению Брэгга, загрязненность воздуха в больших городах превышает все допустимые нормы, а ведь он обратил внимание на этот факт еще в середине XX века. Чтобы выжить в условиях большого города, например Нью-Йорка, человеческому организму приходится справляться с огромным количеством вредных газов и пыли. Смог над крупными городами уже давно стал привычным явлением, и мало кто из их жителей серьезно задумывается над тем, что им приходится дышать смесью сажи и дыма из труб фабрик и заводов, газов с химических предприятий, выхлопных газов автомобилей.

Постоянное воздействие отравляющих веществ вызывает множество заболеваний, так как организм не приспособлен для их переработки и удаления. Именно загрязненный воздух промышленных городов, по утверждению Брэгга, становится причиной возникновения сердечнососудистых заболеваний, болезней легких и других внутренних органов.

В книге «Чудо голодания» Брэгг писал, что грязным стал не только воздух, но и вода, причем ее загрязненность настолько велика, что приходится использовать специальные методы обработки и химические вещества, чтобы ее можно было пить.

Достаточно взглянуть на современные реки и озера, чтобы убедиться в том, что вода стала невероятно грязной. Многие водоемы загрязнены до такой степени, что опасно не только пить воду из них, но даже и купаться.

Хотя Брэгг приводит в пример в основном американские реки и озера, в других странах положение столь же бедственное, и ухудшается с каждым годом.

Многие водоемы, расположенные вблизи промышленных центров, стали местом для стока различных отходов предприятий. По сравнению с прошлым, в реках и озерах значительно уменьшилось количество рыбы, а ту, которая осталась, лучше не употреблять в пищу.

Для очистки питьевой воды используется хлор и некоторые другие неорганические вещества. Организм человека может усваивать только органические вещества растительного или животного происхождения, а неорганические – выводит. В случае если количество неорганических веществ очень велико, они накапливаются в тканях и органах, отравляя их.

Однако человеческий организм, несмотря на сокращение источников чистой воды, по-прежнему нуждается в воде более, чем в каком-либо другом продукте, так как она, как и воздух, является основой жизни. Поэтому очень важно поддерживать организм в таком состоянии, чтобы он мог выводить все опасные вещества.

Немалое значение Брэгг придавал лечебному голоданию, нужному для очищения организма от отходов, скопившихся в нем из-за загрязненной воды и воздуха. Голодание, по его мнению, необходимо проводить регулярно. Также, по мнению Брэгга, оно – лучший способ очищения организма от продуктов распада и токсинов, выделяющихся при переваривании пищи.

Книга «Чудо голодания», написанная Полем Брэггом на эту тему, широко известна во всем мире и пользуется огромной популярностью. Брэгг считал, что периодическое голодание следует сделать неотъемлемой частью жизни и посвящать ему хотя бы 1 день в неделю, а в идеале эту процедуру следует проводить в течение 7—10 дней один раз в 3 месяца, полностью исключая любые продукты и напитки, кроме воды.

Брэгг считал, что причиной многих болезней является неправильное и чрезмерно калорийное питание, поэтому особенно важно очищать организм от скопившихся в нем ядов. Он не считал голодание панацеей от всех болезней, однако полагал, что оно помогает организму самоочищаться и позволяет предотвратить возникновение многих заболеваний. Брэгг утверждал, что голодание совершенно безопасно, и если его правильно проводить, оно создаст такие условия, при которых организм будет использовать внутренние ресурсы для оздоровления. Однако, несмотря на это, он считал, что проводить голодание следует только под наблюдением врача, а тяжело больным оно вообще противопоказано.

Голодание по Брэггу – один из лучших способов перехода к здоровому питанию, исключающему употребление вредных продуктов – соли, сахара, жареных блюд, мучных изделий и др. Он считал, что отказ от привычной пищи будет менее болезненным после проведения нескольких краткосрочных курсов голодания.

Периодическое очищение организма голоданием помогает поддерживать его в хорошей форме, а также повышает физическую активность. У здорового человека обязательно есть потребность в физических упражнениях, укрепляющих тело и позволяющих расходовать лишнюю энергию.

Поль Брэгг писал, что у людей нет никаких причин даже в очень пожилом возрасте отказываться от физических упражнений. Он уверял, что даже после 60 лет можно сохранять гибкость и силу, как в юношеском возрасте. Количество синовиальной жидкости, использующейся в организме для смазки суставов, на протяжении всей жизни остается одним и тем же, а главной причиной неподвижности суставов является накопление в них кристаллов токсичных кислот.

Кристаллы токсичных кислот, приносящие огромный вред организму, попадают в него извне, с воздухом, водой и пищей. Питание ненатуральными продуктами, переедание, избыток химических добавок приводят к тому, что организм не может нормально усваивать пищу и выводить излишки, в результате чего в нем начинают накапливаться токсины. В первую очередь они откладываются в суставах ног, затем плечевого пояса, потом руках и в позвоночнике. Постепенно синовиальная жидкость вытесняется из суставов кристаллами токсичных кислот, из-за чего уменьшается подвижность и появляются болезненные ощущения. Например, боли в спине, преследующие большинство людей старше 40 лет, также являются следствием отложения таких кристаллов, а вовсе не возраста.

Поль Брэгг в возрасте 85 лет, когда он написал книгу «Чудо голодания», мог выполнять самые сложные позы йоги, стоя на голове, благодаря тому, что в его суставах не было отложений.

Система оздоровления Брэгга включает не только голодание, физические нагрузки и здоровое питание, но и совершенствование нервной системы, потребление только экологически чистых, здоровых продуктов и воды. Немаловажное значение он придавал оптимистическому восприятию жизни, которое не только позволяет сократить затраты нервной энергии, но и избежать многих заболеваний.

Приступать к восстановлению здоровья Брэгг рекомендовал с обычной ходьбы, которую называл королевой упражнений. Он говорил, что начинать нужно с небольших расстояний, а затем постепенно увеличивать их, проходя по 5–8 км ежедневно. Сам Брэгг следовал этому правилу всегда и везде – даже в поездках с лекциями, когда у него не было свободного времени, он совершал прогулку по лестницам и коридорам отеля, где остановился.

На второе место после ходьбы Брэгг ставил бег. Он занимался бегом, так же как и ходьбой, везде, где у него появлялась возможность. Даже во время длительных полетов он вставал, и, не обращая внимания на удивление пассажиров, совершал небольшую пробежку, не сходя с места.

Следующим важным шагом на пути к здоровью Брэгг считал водные процедуры. Он ежедневно принимал контрастный душ либо обтирался мокрым полотенцем. Купание в открытых водоемах он ставил на одно из первых мест в общем укреплении организма. Сам Брэгг купался в море в любое время года и при любой погоде, кроме того, он состоял в клубе сторонников зимнего купания «Белые медведи».

В ответ на вопросы почитателей и всех, кого удивляли его необыкновенные способности, он в своей книге «Чудо голодания» отвечал: «Я сам заработал здоровье своей жизнью. Я здоров 365 дней в году, у меня не бывает никаких болей, усталости, дряхлости тела. И вы можете добиться таких же результатов!»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.