

# Поль БРЭГГ

Патриция Брэгг



## ЗДОРОВАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Лекарство от уныния, усталости и стресса

**Поль Чаппиус Брэгг  
Патриция Брэгг**

**Здоровая нервная система.  
Лекарство от уныния,  
усталости и стресса**

*Издательский EPUB*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=10329506](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10329506)*

*Здоровая нервная система: Попурри; Минск; 2015*

*ISBN 978-985-15-2536-8*

**Аннотация**

Вы постоянно чувствуете усталость? Ваш энтузиазм стремится к нулю? Трудно справляться с повседневными стрессами? Поглощенные стремительным темпом современной жизни и материальными ценностями, мы не уделяем должного внимания своему моральному состоянию, – необходимому условию полноценного здоровья. На самом же деле поддержание здоровья нервной системы позволяет нам вести сбалансированную и плодотворную жизнь. Авторы этой книги предлагают вам множество методов подзарядки энергией и позитивными эмоциями, от здоровой диеты без стимуляторов до физических упражнений, помогающих снимать стресс. Программа Поля

Брэгга позволит вам стать обладателем здоровой нервной системы и превосходного самочувствия.

# Содержание

Поль Чаппиус Брэгг, доктор натуропатии, доктор физиотерапии, пионер всемирного движения за здоровый образ жизни	7
10 заповедей здоровья	12
Почему мы написали эту книгу	13
Глава 1	17
Центр управления телом	17
Три вида нервной силы	19
Равновесие нервной системы	22
Находите время для 12 вещей	24
Глава 2	26
Нервная сила – ключевой фактор вашей жизни	26
Поль Брэгг первым проложил новый путь к здоровью	28
Секрет нервной силы	30
Нервная сила – ключ к энергичной жизни	31
Проблемы с нервами губительны для людей любого возраста	34
Без мощной нервной силы человек не может быть ментально здоровым	36
Почему существуют проблемы с алкоголем и наркотиками?	38

Что мы подразумеваем под словом «нервы»?	39
Почему пустеет резервуар нервной силы	41
Сигналы ослабления нервной силы	42
Здоровый образ жизни – самое лучшее средство от нервных расстройств	46
Живите так, как предписано матерью- природой!	47
Ключ к счастью и любви – простота	49
Любовь и выживание	50
Искусство долгой, здоровой и счастливой жизни	53
Создайте свою нервную силу	55
Дарованную вам жизнь нужно любить и защищать	56
Беспокойство и стресс – убийцы	58
Уровень самоубийств стремительно растет во всех возрастных группах!	59
Здоровый образ жизни по Брэггу предотвращает самоубийства	61
От нервного срыва – к укреплению здоровья	63
Конец ознакомительного фрагмента.	66

**Поль Брэгг,  
Патриция Брэгг**

# **Здоровая нервная система**

© by Health Science

© Перевод. Издание на русском языке. Оформление.  
ООО «Попурри», 2015

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



Патриция, дочь Поля Брэгга, и активисты созданного им Клуба долгой жизни, здоровья и счастья ежедневно занима-

ются 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 Брэга за здоровьем, чтобы рассказать о ней друзьям и родственникам.

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

*Поль Брэгг*

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

- Движения даются вам с большим трудом?
- Начал снижаться тонус кожи и мышц? Вы чувствуете себя менее энергичными?
- Вы стали забывчивыми? Раздражают мелочи? Путаются мысли?
- Плохо опорожняется кишечник?
- Страдаете аллергией? Болями в суставах?
- Болят стопы?

- Болит все тело?
- Вы задыхаетесь, когда поднимаетесь по лестнице или бежите?
- Теряете гибкость?
- Плохо переносите холод и жару?

*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)*

*В течение всей жизни моя мощная нервная сила дает мне энергию, энтузиазм и цель для разума, тела и души.*

*Поль Брэгг*



# **НАЧИНАЙТЕ** вести здоровый образ жизни по Брэггу!

*Сомнение разрушает, вера строит!*

**Роберт Кольер**

*Истинная мудрость проявляется не в том, чтобы отойти от матери-природы, а в том, чтобы согласовать свое поведение с ее мудрыми законами.*

**Сенека**

# 10 заповедей здоровья

Почитай тело как высшую манифестацию своей жизни.

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

Питайся только натуральными, «живыми» продуктами.

Продли свои годы, чтобы с любовью и бескорыстием служить другим.

Восстанавливай свое тело, соблюдая баланс активности и отдыха.

Очищай клетки своего тела здоровыми продуктами, свежим воздухом, ласковым солнечным светом и чистой водой.

Когда нездоров умом или телом, воздерживайся от всякой пищи.

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

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

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

*На самом деле значение имеет лишь то, что вы делаете с тем, что у вас есть.*

***Ширли Лорд***

# Почему мы написали эту книгу



## Крестоносцы здоровья Поль Брэгг и его дочь Патриция

Позвольте поделиться с вами нашим опытом использования мощной нервной силы для преодоления усталости. Моему отцу довелось в полной мере прочувствовать, какой становится жизнь человека, обессиленного до такой степени, что каждая клеточка его тела буквально кричит от неимоверной слабости! В свое время он был настолько болен и слаб, что не мог оторвать голову от подушки. Но, когда он изменил свой образ жизни, его здоровье пришло в норму.

Папа научился восстанавливать свою мощную нервную силу и дожил до возраста прапрадедушки, сохранив колоссальные запасы энергии. Мы наслаждаемся своими неподвластными старости и усталости телами, напряженной деятельностью и выдающимися достижениями, и при этом у нас остается достаточно времени для занятий многочисленными любимыми видами спорта. Мы покоряем высочайшие горные вершины мира и до сих пор способны на равных играть в теннис с людьми, которые по возрасту могли бы быть нашими внуками! Мы по-прежнему занимаемся плаванием и силовыми упражнениями три раза в неделю. По утрам мы часто пробегаем трусцой или проезжаем на велосипедах несколько миль, после чего сразу приступаем к работе над книгами. В дополнение ко всему этому мы регулярно отправляемся в турне по разным странам мира в рамках крестового похода Брэгга за здоровьем.

*Глубокое дыхание полностью заряжает тело энергией, успокаивает нервы, вселяет спокойствие и сохраняет молодость.*

***Поль Брэгг***

В данной книге предлагается примерный план программы создания мощной нервной силы по системе Брэгга. Она может полностью изменить вашу жизнь. Вы узнаете, как стать полновластным хозяином своей судьбы, снова обрести вкус к жизни, навсегда избавиться от нервного истощения и подключиться к неисчерпаемому источнику энергии. Если вы будете добросовестно следовать этой программе, то сможете построить новую жизнь, потому что жизненные силы и энергия мощным потоком заструятся по вашим нервам. Мы постараемся вам помочь, но это ваша жизнь, и распоряжаться ею можете только вы сами!

### **План здорового образа жизни по Брэггу**

- Прочитайте эту книгу, составьте конкретный план и осуществите его ради достижения превосходного здоровья и долголетия.
- Подчеркивайте или выделяйте маркером особенно важные мысли.
- Ведите правильный образ жизни. Это поможет вам определить, что в вашей жизни является самым важным.
- Каждый день храните верность целям укрепления своего здоровья, чтобы жить долго и счастливо.
- Везде, где позволяет пространство, мы вставили

мудрые слова выдающихся мыслителей, чтобы дополнительно вдохновлять вас.

# **Глава 1**

## **Что такое нервная сила?**

### **Центр управления телом**



Нервная сила – это здоровье и жизнеспособность миллионов нервных клеток, из которых состоит нервная система. Хранящаяся в многочисленных и разнообразных нервных клетках мощная нервная сила позволяет установить и поддерживать идеальный баланс, обеспечивающий несокрушимое суперздоровье. Нервная система состоит из нескольких частей, контроль над которыми осуществляет единый центр

управления – головной мозг.

*Это, конечно, профессиональная тайна, но я все равно вам ее открою. Мы, врачи, на самом деле ничего не делаем. Мы лишь помогаем воодушевить врача внутри вас.*

*Альберт Швейцер*

**1. Внешняя нервная система** контролирует поверхность кожи и мышцы: передает информацию в командный центр мозга, управляющий движениями мышц; регулирует чувствительность кожи к теплу, холоду и повреждениям.

**2. Внутренняя нервная система** (автономная) состоит из двух подсистем: симпатической и парасимпатической, которые управляют внутренними функциями тела (то есть жизненно важными органами).

**3. Головной мозг** действует как центр управления, в котором разум «программирует компьютерную систему» всего организма. Любопытно отметить, что, по мнению ученых, человеческий мозг позволяет хранить информацию, полученную примерно за тысячу лет.

# Три вида нервной силы

## Нервная сила обеспечивает работу нервной системы – информационной сети тела

**1. Мышечная нервная сила** приводит в действие мышцы. Высокий уровень этой силы обнаружен у тех насекомых и мелких животных, которые обладают колоссальной мышечной мощностью относительно своего размера. Если бы слон был наделен мышечной нервной силой в такой же степени, как блоха, муравей или клоп, он смог бы перепрыгивать через горы и сравнивать с землей самые высокие небоскребы!

**Шокирующие факты.** В 1991 году расходы Америки на здравоохранение подскочили до 600 миллиардов долларов. Ожидается, что к 2013 году они достигнут 2,45 триллиона. Одно это должно побудить всех американцев вести здоровый образ жизни, чтобы уберечь экономику от таких гигантских расходов на медицинское обслуживание, не говоря уже о преждевременных смертях и невыносимых страданиях (физических, ментальных, эмоциональных и финансовых).

**2. Нервная сила органов** определяет активность жизненно важных органов. Высокий уровень этой нервной силы

обеспечивает крепкое здоровье и способность противостоять болезням, что гарантирует долгую и спокойную жизнь.

**3. Ментальная нервная сила** относится к категории ментальных качеств человека. Мощная ментальная нервная сила обеспечивает высокий интеллект, хорошую память, ментальную выносливость и выраженные экстрасенсорные способности. Высокий уровень ментальной нервной силы характерен для здоровых людей, способных держать под контролем свои эмоции. Они неподвластны стрессам, волнениям и тревогам, потому что являются хозяевами своей судьбы. Уровень их ментальной нервной силы настолько высок, что на них не действуют мелкие придирки и способы выражения недовольства, которыми пытаются воздействовать на них люди с низким уровнем ментальной нервной силы.

*Гинкго билоба – лекарственное растение, которое улучшает мозговое кровообращение, стимулирует ментальную активность и способствует реабилитации после инсульта. Похоже, что, помимо прочего, оно помогает нормализовать уровень нейротрансмиттеров и может применяться как вспомогательное средство при лечении депрессии. В ходе одного европейского исследования группе из 40 человек старшего возраста предлагали принимать по 80 мг экстракта гинкго билоба три раза в день. Через несколько месяцев у них полностью исчезла депрессия и существенно улучшились ментальные способности. Если вы решите принимать данный препарат, следите*

*за тем, чтобы суточная доза не превышала 240 мг, иначе у вас могут появиться симптомы беспокойного состояния и раздражительности.*

Если ваша ментальная нервная сила достаточно велика, никто не сможет заставить вас сойти с высокого пьедестала сознания блаженства! Вы никогда не теряете ментального равновесия. Вы созданное природой человеческое существо, которое наслаждается устойчивым ментальным состоянием блаженства. Вы сохраняете ментальное равновесие. Вы живете, руководствуясь знаниями и мудростью. Вы находитесь в состоянии полной удовлетворенности и умиротворенности. Наслаждайтесь этим состоянием и цените его!!!

# Равновесие нервной системы

В 1588 году композитор Уильям Берд замечательно описал сознание блаженства в предисловии к собранию своих сочинений «Псалмы, сонеты, печальные и благочестивые песни»:

**Мой разум – мое царство. В нем я нашел такую совершенную радость, которая превышает все другие блага, созданные Богом и природой.**

Бог и мать-природа стремятся, чтобы все находилось в состоянии совершенного баланса. Вмешиваясь в свое природное равновесие, люди сами навлекают на себя всевозможные беды.

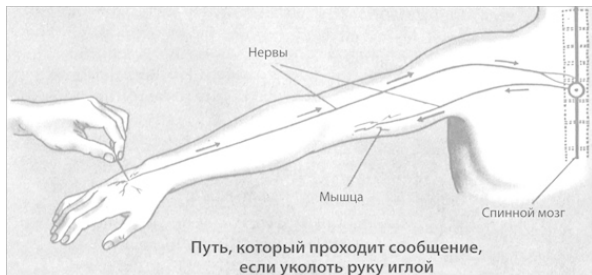
*Сначала мы формируем свое окружение, а потом оно формирует нас.*

**Уинстон Черчилль**

Существует три главных фактора, которые нарушают равновесие нервной системы: нервное истощение, депрессия и нервное напряжение. Обсуждая эти недуги, мы не будем использовать медицинские термины, поскольку хотим, чтобы все аспекты данной темы были понятны даже неподготовленным читателям. Например, когда мы говорим о нервной системе, то обычно имеем в виду ее внутреннюю и внешнюю части.

**Нервы – это пути, по которым жизненно важная**

**информация курсирует между мышцами органами и мозгом.**



Согласно статистике, диабетом болеют 23,6 миллиона американцев. По данным Американской диабетической ассоциации, примерно в 50 процентах случаев диабет приводит к повреждению нервной системы. Первыми симптомами обычно становятся жжение, пульсация, онемение или покалывание в кистях рук либо ногах. Эти потенциально опасные сигналы предупреждают о возможности серьезных повреждений нервной системы, которые могут развиваться через несколько лет. К сожалению, обезболивающие препараты, такие как аспирин, при диабетической нейропатии часто оказываются бесполезными. Вот почему при появлении первых признаков любых из этих симптомов необходимо незамедлительно обратиться к врачу.

# Находите время для 12 вещей

1. Находите время для **работы**. Это цена успеха.
2. Находите время для **размышлений**. Это источник силы.
3. Находите время для **игр**. Это секрет молодости.
4. Находите время для **чтения**. Это основа знаний.
5. Находите время для **поклонения Богу**. Оно приведет вас к добродетельности и смоеет пыль земли с ваших глаз.
6. Находите время для **общения и помощи друзьям**. Это источник счастья.
7. Находите время для **любви и сострадания**. Это главное таинство жизни.
8. Находите время для **мечтаний**. Они поднимают душу к звездам.
9. Находите время для **смеха**. Это песня, которая помогает облегчать тяготы жизни.
10. Находите время для **красоты**. Она есть повсюду в природе.
11. Находите время для **здоровья**. Это истинное богатство и сокровище жизни.
12. Находите время для **планирования**. Оно даст вам возможность находить время для первых 11 вещей.



**Здоровье дано вам по праву рождения.  
Заботьтесь о нем!**

**Пусть ваша жизнь будет здоровой, как яблоко!**

*Научи меня, Господи, пути Твоему, и наставь меня  
на стезю правды.*

*Псалтирь 26:11*

# **Глава 2**

## **Создайте мощную нервную силу**

### **Нервная сила – ключевой фактор вашей жизни**

Нас с отцом вполне удовлетворяет роль крестоносцев здоровья, и когда мы пишем книги о здоровом образе жизни по системе Брэгга, то не претендуем на создание классических произведений литературы. Мы пишем простым, легким для понимания языком и включаем в книги те факты и разумные советы, которые смогут глубоко проникнуть в сознание читателей, чтобы побудить их вести здоровую жизнь. Наши идеи оздоровления настолько важны, что к ним необходимо привлечь внимание каждого мужчины, женщины и подростка.

Мы живем в век нервных стрессов. Ужасающая напряженность сегодняшних «крысиных бегов» медленно, но неуклонно подрывает сами основы нашего существования. Если сейчас мы не предпримем решительных шагов для противодействия этой угрозе, то уже через пару десятилетий, возможно, будем вынуждены жить в мире нервнобольных людей!

*Лишь одна жизнь дана каждому из нас – наша собственная.*

*Еврипид*

Мы глубоко заинтересованы в распространении наших идей о сохранении здоровья нервной системы, поскольку каждым из нас управляет наша нервная сила. Кроме того, данная тема интересует меня потому, что мой отец был от природы человеком тонкой нервной организации. Мне тоже всегда была свойственна неумная энергия в сочетании с чувствительностью и возбудимостью нервной системы. С юных лет мой отец считал, что должен научиться контролировать нервную силу, чтобы осуществить свою главную цель – стать крестоносцем здоровья!

# Поль Брэгг первым проложил новый путь к здоровью

После того как в 18 лет мой папа победил туберкулез, он стал проявлять особый интерес к здоровой жизни и дал себе слово достичь самой высокой ступени физического совершенства, на какую мать-природа позволяет подняться человеку. Процесс самосовершенствования путем приобщения к культуре оздоровления он начал с физических упражнений и спорта, так как считал, что мышечная сила и здоровье – это одно и то же. Со временем Поль Брэгг убедился в ошибочности этой опасной теории и сосредоточился на устранении физических недостатков посредством научно обоснованного питания, глубокого дыхания и систематических занятий бодибилдингом. Он никогда не переставал искать самый слабый винтик в механизме своего тела.

*Вы становитесь тем, что едите, пьете, вдыхаете,  
думаете, говорите и делаете.*

*Патриция Брэгг*

Поль Брэгг выяснил, что самым уязвимым из всех составляющих здоровья являются нервы, в которых должна быть заключена сила, управляющая всем телом. Они и есть самое слабое место тела, которое больше всего страдает от жестокого обращения. Вот почему нам необходимо приступить к

строительству в наших нервах необходимой для жизни нервной силы! Это утверждение основано не на голой теории. В течение многих лет папа лично консультировал тысячи людей, следовавших программе физического развития и питания, и обучал тысячи слушателей, посещавших лекции в рамках созданного им крестового похода за здоровьем. Сегодня основные положения разработанного им учения начинают получать все более широкое признание у профессиональных работников здравоохранения во всем мире и включаются в учебные планы ведущих университетов.

# Секрет нервной силы

Нервная сила – источник всей жизни. Жизнь течет через наши нервы – никогда не забывайте об этом! Если наша нервная сила в порядке, нас переполняют энтузиазм и счастье, осознание физического здоровья и честолюбие. Мы преодолеваем трудности и готовы подвергать себя испытаниям, которые предлагает нам жизнь. Уверенные в том, что у нас достаточно нервной силы, мы смело беремся за решение любых проблем.

*Никогда не забывайте, что вредные привычки – это ваше наказание.*

**Поль Брэгг**

Людей, обладающих мощной нервной силой, нельзя победить. Они всегда поднимаются на ноги, чтобы начать все сначала, невзирая на то, как часто им приходится падать. И в конце концов они одерживают победу. Вот почему 95 процентов человечества подчиняются остальным 5 процентам. Именно нервная сила делает этих немногих людей лидерами и возносит над серой массой!

# Нервная сила – ключ к энергичной жизни

Здоровье, крепость мышц, энергичность и выносливость прямо пропорциональны степени развития нервной силы. Она становится источником дополнительной мощности, позволяющей сделать вашу жизнь успешной и увлекательной. В мире полным-полно людей, наделенных разумом и способностями, достаточными для того, чтобы подняться на вершину. Но им не хватает нервной силы, необходимой для того, чтобы толкать их вперед. Такие качества, как красота, очарование и жизнерадостность, тоже напрямую связаны с нервной силой, которая наделяет людей пышущим, лучезарным здоровьем.

*Без здоровья и мудрость незавидна, и искусство бледно, и сила вяла, и богатство бесполезно, и красноречие бессильно.*

*Герофил, древнегреческий врач*

Тело человека – сложная машина. Нервная сила и физическое здоровье взаимосвязаны. Нервная сила обеспечивает здоровье, но ее производство зависит от гармоничной деятельности жизненных органов. Каждая часть тела получает питание через обширную систему кровообращения, которая разносит насыщенную кислородом кровь, поступающую

из сердца и легких. Если какой-либо орган функционирует недостаточно эффективно, кровь не будет содержать элементов, необходимых для создания нервной силы нужного типа. Так, желудок должен качественно переваривать пищевые продукты. Процесс усвоения питательных элементов должен происходить без сбоев. Органы выделения – кишечник, легкие, почки и кожа – должны своевременно выводить отходы. Селезенка, печень и все жизненно важные органы тоже должны работать гармонично.

*Если каждое утро вы просыпаетесь вялыми и уставшими, если у вас нет никаких амбиций или целей, если чувствуете себя измученными и обессиленными, если будущее выглядит безнадежным и вы кажетесь себе беспомощным неудачником, значит, с вашей нервной системой происходит что-то неладное. Ресурсы вашей нервной силы исчерпаны, и их необходимо восполнить! Хорошая новость: это состояние не является неизбежным! Читайте дальше – и узнаете, как исправить такое положение дел!*

Вы можете сделать только одно – приступить к восстановлению нервной силы прямо сегодня! Тело – это чудесный самоочищающийся и самоисцеляющийся организм, и вам нужно лишь предоставить ему и матери-природе возможность выполнить свою работу. К сожалению, сегодня большинство людей растрачивают нервную силу и нещадно подстегивают свои нервы в отчаянной попытке улучшить свое состояние.

Но это лишь усугубляет ситуацию.

*За 70 лет жизни ваш желудок перерабатывает  
около 40 тонн еды.*

# **Проблемы с нервами губительны для людей любого возраста**

Разговоры о «проблемах с нервами» ведутся постоянно и повсеместно! «Это у вас нервное», – говорят врачи пациентам. На нервы жалуются чувствительные и легко возбудимые люди. Каждый день вы узнаете о нервных срывах, случившихся у домохозяек, синих воротничков, бизнесменов и квалифицированных специалистов. Даже родители говорят о своем ребенке: «Он такой нервный. Он меня совсем не слушается, а я не могу его наказывать!»

Подростки – одна из самых нервных групп населения. Нервы молодых людей настолько расстроены, что для их стимуляции требуются оглушающие звуки рэпа или тяжелого металла. Многие из них постоянно носят с собой аудиоплееры, сидят в интернете, играют в видеоигры или смотрят фильмы и телешоу со сценами насилия. Миллионы становятся алкоголиками и наркоманами.

Проявления проблем с нервами вы видите везде – на улице, в автобусах, школах, колледжах и особенно в собственной семье. В некоторых домах телевизор работает постоянно, с утра до ночи. К сожалению, телевизор сегодня стал для многих насущной потребностью. У большинства людей нервы изношены настолько, что стимулировать их удастся лишь картинками и звуками насилия, преступлений и убийств. Ки-

нофильмы, сериалы и видеоигры, как ничто другое, способствуют распространению преступности, коррупции, наркомании, добрачного секса, ранней беременности, алкоголизма и употребления наркотиков. Сериалы, насыщенные сценами насилия и секса, почти полностью вытеснили из телеэфира культурные и познавательные программы.

*Хорошее здоровье дороже золота; а крепкое тело  
стоит всех земных богатств.*

*Соломон*

США – страна нервных людей. Этот факт известен всему миру, что напрямую связано с пресловутым стремлением пробегать «милю за минуту», которое становится причиной нервного «перегорания». Такой темп жизни делает американцев самой прогрессивной нацией на земле, но в то же время разрушает наше здоровье. Доказательством служат переполненные психиатрические лечебницы. Половину больничных коек в стране занимают люди с нервными расстройствами!

# **Без мощной нервной силы человек не может быть ментально здоровым**

Самые авторитетные специалисты в области ментального здоровья говорят, что если количество ментальных заболеваний будет расти нынешними темпами, то менее чем через сто лет не останется никого, кто сможет позаботиться о ментально больных людях, потому что каждый станет жертвой какого-либо ментального расстройства! Звучит пугающе, не так ли? Медицинская статистика подтверждает реальность такой перспективы. Уже сегодня не хватает психиатров и психологов для лечения ментальных недугов.

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

**Бенджамин Франклин**

Вследствие дефицита нервной силы миллионы людей страдают от нескончаемых проблем с физическим состоянием, которые делают их жизнь жалкой и несчастной. Что происходит, когда людям не хватает нервной силы или жизнестойкости, чтобы противостоять давлению, которому подвергает их жизнь? Давайте посмотрим. Первое, к чему прибегает большинство людей, чтобы справиться со своими стрессами, – это легкие стимуляторы, такие как табак, кофе, чай, сладости или энергетические напитки. Чем ниже падает

уровень их нервной силы, тем чаще они используют более сильные стимуляторы – алкоголь и сильнодействующие препараты наркотического действия. Следующим этапом этого пути слишком часто становится зависимость от какого-нибудь тяжелого наркотика.

Многие люди считают себя нормальными, хотя не могут прожить ни дня, не принимая каких-нибудь таблеток. К вечеру их нервы измучены до такой степени, что они не могут получить желанный отдых без снотворного! Попробуйте посмотреть телевизор и подсчитать, как много в нем рекламируется снотворных и успокаивающих средств!

*Даже в Австралии общая сумма ежегодных затрат на возмещение вреда, причиненного вызванными стрессом заболеваниями, превышает 200 миллионов долларов.*

# **Почему существуют проблемы с алкоголем и наркотиками?**

Газеты полны сообщениями об учащихся средних школ и колледжей, злоупотребляющих алкоголем, кокаином и т. д. Органы здравоохранения неустанно предупреждают, что кокаин, крэк и экстази разрушают мозг, тело и здоровье! Тем не менее миллионы страдающих от нервного истощения молодых людей принимают их регулярно! То же самое касается марихуаны. Каждый день американцы выкуривают тысячи килограммов травки. Эта привычка получила такое широкое распространение, что уже целые группы населения выступают за легализацию данного сильнодействующего наркотика, разрушающего нервную систему. Отчаянные наркоманы используют все, что способно подстегнуть обессиленные нервы. Доходит до того, что люди, желающие привести себя в невменяемое состояние, нюхают бензин или клей. Всем известно, как трагично заканчивается жизнь миллионов людей, употребляющих легальные наркотики – табак и алкоголь. Очень часто пристрастие к ним формируется в раннем возрасте. Согласно статистике, в Америке 55 миллионов курильщиков и более 76 миллионов человек, у которых кто-то из членов семьи является или был алкоголиком.

# Что мы подразумеваем под словом «нервы»?

Причиной распространенных жалоб на нервы обычно становится нервное истощение, или нехватка нервной силы. Спросить «Что такое нервная сила?» – это все равно что спросить «Что такое электричество?». И то и другое одинаково недоступно нашему пониманию. Нам известно, что нервная сила – это некая движущая сила, таинственная энергия, поток которой исходит от нервной системы, чтобы дать жизнь и энергию каждому органу. Перережьте нерв, который ведет к какому-нибудь органу, – и этот орган перестанет функционировать.

*Вчерашний день – это прошлое. Завтрашний – будущее. Но сегодняшний – это подарок... Вот почему его называют настоящим.*

Замечательная структура, которую мы называем нервной системой, состоит из миллионов клеток, выступающих в качестве резервуаров нервной силы. Хранящаяся в них энергия составляет наш «нервный капитал». Каждый орган неустанно трудится ради того, чтобы эти клетки всегда получали достаточное количество нервной силы. Сама жизнь зависит от нервной силы больше, чем от пищи, которую мы едим, и даже от воздуха, которым дышим. Без нервной силы,

которая приводит в действие наше тело, мы не сможем ни дышать, ни есть!

# Почему пустеет резервуар нервной силы

Мы используем множество способов неоправданно сурового обращения с нервами: плохое питание, недостаток свежего воздуха, нерегулярный и недостаточный сон, стресс, работа на износ, гнев, беспокойство, ревность, ненависть, зависть, алчность, жалость к себе, чувство вины и скорби. Когда мы подвергаем чрезмерному перенапряжению свою мышечную систему и потребляем больше нервной силы, чем могут производить органы, то естественным результатом этого становится «нервное банкротство»: полное нервное истощение или даже нервный срыв!

*Злоупотребление алкоголем занимает третье место в списке предотвратимых причин смертности в Соединенных Штатах.*

Страшнее нервного истощения может быть только один недуг – его близкий родственник, умопомешательство! Те, кому довелось перенести нервное истощение, знают, какие ужасные мучения оно причиняет. Оно может погрузить в пучину страданий всю вашу жизнь.

# Сигналы ослабления нервной силы

Когда уровень нервной силы низок, вы можете жить под гнетом страха и даже не подозревать о его присутствии. Раскрыть присутствие этого врага позволит только смелый самоанализ. Исследуйте свой характер как можно глубже и будьте безжалостно честны с самими собой! Как вам предстоит убедиться, симптомы страха и низкого уровня нервной силы будут всячески препятствовать проявлению такой честности, поэтому вам нужно собрать имеющуюся у вас нервную силу и направить ее на принятие срочных мер по ликвидации опасности! Это станет вашим первым шагом по пути к здоровью. *Вот на какие симптомы следует обратить внимание:*

**1. Безразличие.** Вы безропотно принимаете все, что предлагает вам жизнь? Вам не хватает инициативности, воображения, энтузиазма и самообладания? Упадок нервной силы лишает вас честолюбия, делая ленивыми в ментальном и физическом плане, готовыми терпеть бедность и низкие жизненные стандарты. Кроме того, вы теряете способность выбираться из ситуаций, унижающих ваше достоинство.

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

*3-е Иоанна 1:2*

**2. Нерешительность.** Вы склонны позволять другим ду-

мать за вас? Вам больше нравится следовать за другими, чем самостоятельно принимать решения? Человек с низким уровнем нервной силы легко поддается промыванию мозгов, потому что другие могут контролировать его разум. Он может стать живым роботом, который не ставит под вопрос ничего, даже собственные действия!

**3. Сомнения.** Вы втайне сомневаетесь в своей способности что-то сделать и в искренности тех, кто хочет вам помочь? Низкий уровень нервной силы часто проявляется в поисках оправданий, призванных что-то скрыть или объяснить либо получить прощение за личные неудачи. Иногда это выражается в форме отрицательного отношения или зависти к тем, кто обладает пышущим здоровьем или добился успеха в жизни.

**4. Беспокойство.** Вы страдаете хроническим беспокойством? Это один из главных сигналов, предупреждающих об опасном ослаблении нервной силы, которое может привести к нервному срыву. Беспокойные люди влачат жалкое существование в густом тумане страхов. Беспокойство высасывает из человека жизненные соки и приводит к преждевременному старению. Достоверно установлено, что беспокойство может привести человека на больничную койку и безвременно свести в могилу!

*Ищите лучшее – лучшее в других, в себе, во всех жизненных ситуациях. Тот, кто ищет лучшее, знает, что там же находится худшее, но не позволяет ему*

*приводить себя в отчаяние. Тогда жизнь станет более приятной для вас и для всех, кто вас окружает.*

*Преподобный Пол Осуми, Гавайи*

Если уровень вашей нервной силы упал так низко, что у вас развилось хроническое беспокойство, тогда вы, скорее всего, подумаете: «Вам бы мои заботы, вы тоже беспокоились бы». Это не всегда так. В жизни каждого человека возникают проблемы – часто более серьезные, чем ваши. Однако тех, кто обладает мощной нервной силой, проблемы не беспокоят. Они оценивают их объективно и используют спокойный, логический и практический подход, чтобы найти решение! Если после тщательного рассмотрения проблемы им не удастся найти решение, они обращаются за помощью к Высшей силе и возносят молитву с просьбой дать им ответ. Мы своими глазами видели, какие чудеса совершает молитва!

Беспокойство о проблеме не поможет ее решить! Оно лишь расстроит ваше здоровье и ускорит преждевременное старение. Беспокойство – это убийца! Создайте мощную нервную силу, и решения придут к вам сами.

**5. Чрезмерная осторожность.** Вы ждете подходящего момента, чтобы начать воплощать идеи и планы в жизнь, пока ожидание не становится постоянной привычкой? Низкому уровню нервной силы всегда сопутствует высокая степень пессимизма. Человек привыкает искать в каждой ситуации негативную сторону – думать и говорить о возможной

неудаче, вместо того чтобы сосредоточиться на способах достижения успеха. В результате он замечает все, что может привести к катастрофе, но никогда не ищет способы и средства избежать неудачи. Привычка тянуть время и неуверенность в себе часто становятся причинами напряженного состояния, плохого кровообращения, несварения желудка, запоров, нервозности, неправильного дыхания и склочного поведения.

*Ни один человек не может нарушить законы природы и избежать ее наказания.*

*Джулиан Джонсон*

### **Сильные сердца, нервы и умы**

*Опубликованные в интернет-версии журнала Time результаты нового исследования показывают, что у людей, чьи сердца слабо качают кровь, уменьшается объем мозга, что считается явным признаком его старения. Даже небольшое уменьшение притока крови к мозгу может ускорить старение и ослабить когнитивную функцию.*

# **Здоровый образ жизни – самое лучшее средство от нервных расстройств**

Сразу следует подчеркнуть, что мы не можем предложить никаких лекарств от нервных расстройств. Мы не выписываем рецепты, не ставим диагнозы и не занимаемся лечением болезней. Это прерогатива врачей. Мы просто учим людей сохранять тело в хорошем физическом состоянии, используя программу естественной жизни, в число компонентов которой входят питание, физические упражнения, сон, дыхание, голодание, водные процедуры, осанка, релаксация и медитация. Цель программы здорового образа жизни по системе Брэгга заключается в развитии способности контролировать состояние тела и разума путем формирования правильных ежедневных привычек, что необходимо каждому, кто желает избавиться от хронической усталости и создать мощную нервную силу.

# **Живите так, как предписано матерью-природой!**

Одной из главных тем данной книги является постепенное возвращение к естественному образу жизни. Для достижения этой цели вы должны использовать свое мышление и питание, изменив все привычки. Попробуйте сблизиться с матерью-природой, чтобы она стала для вас родным домом. Когда вы почувствуете, что те же самые чистые силы, которые создали красивую, стройную сосну, создали и вас, это будет означать, что вы сделали гигантский шаг в направлении к идеальной жизни.

Начните жить так, как предписано вам матерью-природой и Богом. Старайтесь повсюду находить и чувствовать их любовь и знайте, что способны быть частью их здоровой всемирной семьи. В ходе ежедневных медитаций снова и снова повторяйте: «Я становлюсь совершенным детищем Бога и матери-природы!» Когда вы приучите себя вести здоровый образ жизни по системе Брэгга, то сможете слиться с матерью-природой. А когда ваши тело, разум и дух станут частью матери-природы, у вас появится возможность достичь максимально возможного уровня нервной силы!

*Многие люди обращаются со своим телом так, словно это взятая напрокат автомашина, которую используют лишь для того, чтобы куда-то добраться,*

*и им нет нужды понимать, как они устроены.*

***Чунлян Ал Хуан***

# Ключ к счастью и любви – простота

Все мы стремимся найти счастье и любовь, а когда находим, то жизнь становится похожей на рай на земле. Давайте вести себя как дети – радоваться простым вещам. Чем больше мы усложняем жизнь, тем сильнее истощаем свою нервную силу. Давайте будем жить в тишине и довольстве, наслаждаясь безупречным здоровьем и безмятежностью разума; находить чистую радость жизни; любить мать-природу, которая открывается нам во всей своей простоте и красоте! Если мы будем вести полезную, скромную и добродетельную жизнь, руководствуясь ее справедливыми законами (культивируя счастье и разделяя его с теми, кто нам близок и дорог), то наши дела будут идти как нельзя лучше. Самую лучшую из всех религий исповедует тот, кто проявляет доброту и понимание, отдает и делится. Истинным мерилom излучаемого нами солнечного света является яркость искр, которые мы можем зажечь в глазах других людей.

# Любовь и выживание

Всемирно известный специалист в области оздоровления доктор Дин Орниш утверждает, что эмоциональное самочувствие человека может сказываться на его физическом здоровье.

**За последние 30 лет работы с пациентами-сердечниками я убедился в том, что корни здоровья кроются в области любви и интимных отношений. Целительная сила любви действительно существует!**

Ученые из Калифорнийского университета в Беркли проводили обследование пациентов, которым была назначена коронарная ангиография. У тех, кого больше всего любили и поддерживали родственники и друзья, степень закупорки сердечных артерий была значительно меньше средних показателей. За шесть лет было обследовано больше 1700 мужчин и женщин в возрасте от 29 до 74 лет. У одиноких людей, получавших недостаточную эмоциональную поддержку, риск преждевременной смерти оказался в четыре раза выше среднего. Эти результаты можно считать научным доказательством того, что способность заботиться и получать заботу является необходимым условием долгой и здоровой жизни!

Мать-природа всегда готова нас утешить и принести радость. Нужно лишь позволить ей это сделать. Чтобы ее по-

нимать, надо иметь разум слуги, а чтобы ею наслаждаться, необходимо открытое и радостное сердце ребенка. Если мы хотим стать обладателями действительно мощной нервной силы, нам следует изучить великие законы матери-природы и соблюдать их в своей жизни. В этом суть всей книги. Она должна показать вам, как жить по законам матери-природы и Бога, получая в награду здоровье и счастье. Царство небесное находится внутри вас! Создайте свой собственный рай здесь и сейчас!

*Вы не сможете добиться здоровой релаксации в истинном смысле этого слова, если будете использовать токсичные стимуляторы и препараты наркотического действия, разрушающие нервную систему.*

Доверяя матери-природе, повинаясь ее законам, понимая принципы работы своего физического механизма и зная, как нужно о нем заботиться, вы сможете создать мощную нервную силу, которая принесет вам невероятное счастье. Независимо от того, насколько плохо вы чувствуете себя в ментальном, физическом, духовном и эмоциональном плане, помните, что тело – это инструмент, который сам себя очищает, ремонтирует и исцеляет. Дайте ему шанс – и его восстановительные жизненные силы смогут сделать вас здоровым, счастливым и довольным жизнью человеком!

*Вы не сможете добиться здоровой релаксации в истинном смысле этого слова, если будете*

*использовать токсичные стимуляторы и препараты наркотического действия, разрушающие нервную систему.*

# **Искусство долгой, здоровой и счастливой жизни**

Один из самых лучших рецептов долгой, здоровой и счастливой жизни заключается в том, чтобы жить по законам Бога и матери-природы. Считайте каждый день маленькой жизнью и старайтесь сделать его настолько совершенным и гармоничным, насколько сможете.

Все, что вы посеете в один период вашей жизни, вам предстоит пожать в другой. Живите хорошо сегодня, чтобы улучшить свое завтра! Дайте себе слово к следующему дню рождения улучшить свое физическое и ментальное состояние по сравнению с сегодняшним. Стараясь жить правильно в данный момент, вы делаете весомый вклад в превосходную жизнь в будущем. Однако, пожалуйста, постоянно следите за собой! Стоит только ослабить бдительность – и враг ринется в атаку, поражая вас в самое уязвимое место. Лишь немногим удастся жить долго и счастливо, не пытаясь вести добродетельную и здоровую жизнь, но, приложив к этому сознательные усилия, каждый может сделать свою жизнь более долгой, здоровой и счастливой. Умение жить ради здоровья, долголетия и счастья – это искусство. Если вы решительно намерены прожить долгую жизнь в здоровье и счастье, сделайте все, что для этого нужно!

*В ходе недавнего исследования было установлено, что у людей, страдающих ожирением, чаще возникают проблемы с ментальным здоровьем. Плохое физическое здоровье может привести к снижению самооценки и ухудшению физического состояния, что способно вызывать беспокойство и депрессию.*

# **Создайте свою нервную силу**

Мы уже говорили, что не предлагаем никаких волшебных лекарств от проблем с нервами. Дело в том, что строительством мощной нервной силы должны заниматься вы сами! Главную роль в этом процессе играет ежедневный образ жизни и мышления. В этой книге мы предоставим вам общую информацию о здоровом образе жизни по системе Брэгга, но не сможем вести его за вас. Никто не сможет выполнять за вас физические упражнения, правильно питаться, голодать, дышать, заниматься медитацией. Чем больше стараний вы приложите к этой программе создания нервной силы, тем больше полезных результатов получите!

Цель нашей программы состоит в том, чтобы не только помочь вам обрести мощную нервную силу, но и сделать вас более сбалансированной личностью в физическом и ментальном плане. Она призвана привести вас к сознанию блаженства, то есть к способности больше получать от жизни — больше мира, безмятежности и счастья. Именно в этом заключается истинная радость жизни!

# **Дарованную вам жизнь нужно любить и защищать**

Вы были посланы в этот мир, чтобы наслаждаться жизнью. И хотя мы твердо верим, что царство небесное находится внутри каждого человека, мы также убеждены в том, что для достижения этого высшего состояния радостной жизни вам придется потрудиться! Его нужно заработать! Вы сможете получить от жизни лишь то, что сами ей дадите. Результаты, которые принесет вам здоровый образ жизни по Брэггу, будут прямо пропорциональны усилиям, которые вы в него вложите.

Нервная сила – это самый драгоценный дар Бога и матери-природы, ключ ко всему: к счастью, здоровью и успеху. Вам необходимо получить как можно больше знаний о нервах, чтобы научиться их защищать, расслаблять и успокаивать. Используя эти знания, вы сможете заново создать свою нервную силу и обеспечить себе несокрушимое физическое и ментальное здоровье.

Журнал Archives of General Psychiatry опубликовал результаты недавних исследований, показывающие, в какой степени стресс замедляет процесс заживления ран. Ученые оценили взаимосвязь между психологическим стрессом и секрецией провоспалительных цитокинов, играющих главную роль в развитии иммунных ответов на ранних стадиях

заживления ран. В ходе исследования с участием 36 женщин выяснилось, что у тех из них, кто имел более высокий уровень стресса, цитокинов вырабатывалось меньше и заживление шло медленнее.

# **Беспокойство и стресс – убийцы**

Болезни, связанные с нервами и стрессом, встречаются во всем мире. Например, по прогнозам Всемирной организации здравоохранения, количество заболеваний сердца и инсультов в Китае вырастет к 2030 году или раньше на 73 процента! Эти связанные со стрессом болезни обойдутся стране в 558 миллиардов долларов. Во многих странах мира недостаточная физическая активность и неправильное питание приводят к ожирению, повышению уровня холестерина, кровяного давления, диабету и в конечном счете к развитию проблем с сердцем.

Большинство людей подвержены беспокойству. Иногда им кажется, что они никогда не смогут справиться со своими проблемами. Тревожась о своих трудностях, они каждый день впустую растрачивают свою нервную силу. Беспокойство – самый верный путь к нервному срыву. Волнение по поводу проблемы не поможет ее решить, а лишь усугубит ситуацию. Как мы уже говорили, беспокойство может в буквальном смысле свести вас в могилу. Это чуть не случилось с одной из наших соседок!

# **Уровень самоубийств стремительно растет во всех возрастных группах!**

У этой женщины было множество серьезных проблем. Невыносимые мигрени сводили ее с ума. Она страдала хроническими запорами, газовыми коликами и бессонницей. Ее муж был алкоголиком. У них было двое детей-подростков, которые совершенно отбились от рук и не доставляли ничего, кроме огорчений. Ее беспокойство достигло критического уровня, и она подумывала о том, чтобы свести счеты с жизнью. Статистика показывает, что тысячи людей прибегают к самоубийству как радикальному способу избавления от проблем и уровень самоубийств растет даже среди подростков. В число главных причин входит засилье преступности, убийств и смертей в кинофильмах, телесериалах, видеоиграх, интернете и музыке рэп (используйте программы родительского контроля в телевизорах и компьютерах). Кроме того, вредный для здоровья аморальный образ жизни молодежи часто становится следствием недостаточного внимания со стороны родителей и духовных наставников, которые могут и обязаны закладывать прочный фундамент сбалансированной жизни!

*Многие люди в течение всей жизни совершают частичное самоубийство. Они губят свое здоровье, молодость, таланты, энергию и творческие*

*способности. Научиться быть добрым к самому себе часто труднее, чем научиться проявлять доброту к другим.*

*Джошуа Либман, доктор философии*

# Здоровый образ жизни по Брэггу предотвращает самоубийства

Однажды вечером эта соседка пришла к нам домой и рассказала, что было у нее на уме. Мы, естественно, сказали, что ее намерение покончить с собой ужасно. Мы знали, что, какими бы ни были причины ее беспокойства, она сумеет справиться со своими проблемами, если последует законам матери-природы, и убедили ее в том, что если она займется укреплением своей нервной силы, то сможет найти ответы на большинство своих проблем. Мы объяснили, что она пыталась нарушить все законы здоровья и правила натуральной гигиены<sup>1</sup>, поэтому преуспела лишь в разрушении своего собственного физического, эмоционального и ментального здоровья!

В заключение мы сказали, что у нас нет волшебных лекарств, которые могли бы ей помочь. Единственное, что мы могли сделать, – это предложить ей нашу программу создания нервной силы и здоровый образ жизни по системе Брэгга, основанные на строгом соблюдении вечных законов Бога и матери-природы!

Первым шагом нашей соседки на пути здорового образа

---

<sup>1</sup> Натуральная гигиена – направление альтернативной медицины, основанное на комплексном оздоровлении человека естественными методами и факторами природы. – *Прим. перев.*

жизни по Брэггу должно было стать трехдневное голодание, во время которого ей нельзя было принимать ничего, кроме дистиллированной воды. Мы посоветовали ей уехать из дому и отправиться в тихую сельскую местность, где она могла бы наслаждаться абсолютным покоем в течение этого процесса очищения и подзарядки энергией.

# От нервного срыва – к укреплению здоровья

Она отправилась на озеро Эрроухед в Калифорнии и сняла уютную хижину среди высоких сосен, где и провела свое первое трехдневное полное голодание на дистиллированной воде. Удалив токсичные яды из своего тела, женщина успокоилась и смогла объективно оценить свои проблемы. Этот период очищения тела произвел громадные изменения в ее физическом, эмоциональном и ментальном состоянии. Ее мышление стало более свежим, ясным, счастливым и здоровым. Она смогла взглянуть на все свои проблемы с высоты птичьего полета и с молитвой на устах приступить к их очередному решению.

*Привычка употреблять алкоголь причиняет непоправимый вред телу, поэтому ее необходимо искоренить. Согласно данным Центров по контролю и профилактике заболеваний, чрезмерное употребление спиртного занимает третье место в списке причин смертности после курения и ожирения. Алкоголь способствует развитию рака, и даже умеренное его употребление подвергает ваше здоровье риску!*

В полном соответствии с принципами здорового образа жизни по Брэггу мы составили для соседки программу питания, из которой были исключены кофе, чай и вредные, ли-

щенные жизни пищевые продукты, и на целый месяц посадили ее на здоровую вегетарианскую диету. Мы посоветовали ей медитировать и молиться по 30 минут утром и вечером. Во время этих спокойных медитаций женщине нужно было повторять следующие аффирмации (поначалу много раз подряд):

- У меня хватит силы разума, сердца и духа, чтобы решить все свои проблемы.
- Очистительное голодание сделало мое тело чистым, свободным от токсинов и здоровым.
- Теперь я мыслю конструктивно, а не деструктивно!

*Изменив свое поведение, мы можем сократить риск преждевременной смерти на 70–80 процентов.*

*Джон Грэхем, основатель Центра анализа риска при Гарвардской школе общественного здравоохранения*

Вместо того чтобы беспокоиться о проблемах, она стала искать ответы, погружаясь в состояние спокойной медитации. По мере того как наша соседка продолжала восстанавливать свою жизнеспособность, мы подводили ее к следующим этапам выполнения программы создания нервной силы, которая изложена в этой книге. Благодаря еженедельным 24-часовым голоданиям и соблюдению диеты, предписанной здоровым образом жизни по Брэггу, ее физические проблемы вскоре исчезли. Женщина начала водить своего супруга на собрания общества АА (анонимных алкоголиков), и это решило его проблему с пьянством. Посещение собраний

пошло на пользу и ей самой. Женщина узнала, что основатели АА признавали, что нервная сила помогает решить одну из самых главных проблем нашего времени – алкоголизм. Во время индивидуальных медитаций она стала повторять текст известной всему миру молитвы, с которой члены АА начинают каждое свое собрание, и убедилась в том, что ей очень помогало желание следовать мудрым словам:

# 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.