



здоровье и красота

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

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.

© Сергиенко Ю. В., 2008

© РИПОЛ Классик, 2008

Содержание

Брэгг и его система оздоровления	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

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, потакавая 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 подхо-

дьящими 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.

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.