



# Голодание и сыроедение по П. Брэггу

## Голодание — естественная потребность организма

Методики американского врача Пола (Поля) Брэгга, как и его книги «Чудо голодания» и «Как сохранить сердце здоровым», переведенные на многие языки мира, получили самые разноречивые отзывы — от восторженных до скептических, вплоть до полного неприятия.

Критиков можно понять, ведь Брэгг одним из первых провозгласил необходимость отказа от современной системы питания, в которой преобладают консервированные и рафинированные продукты, в изобилии содержится углеродистая, мясная, жирная и сладкая пища. Зато и поклонников здорового образа жизни «по Брэггу» немало, поскольку, как известно, та пища, которую мы порой употребляем, да и сам режим питания далеки от истинных потребностей организма.

Собственно говоря, Брэгг провозгласил и активно пропагандировал новое открытие давно известного чуда: «Путь к здоровью через голодание и дальше к вечной

молодости — физической, умственной и духовной». Он утверждал, что, проводя еженедельно 24-часовое голодание, очищение тела и трехкратное 7—10-дневное голодание ежегодно, можно вывести все ненужные отложения, шлаки, токсины из своих суставов и мускулов.

Главные выводы о пользе голодания Брэгг, как и многие гигиенисты, строил на основе собственного опыта по крылатой формуле: «Делайте и живите, как я». Подтекст понятен: поскольку то, что я делаю, мне полезно, значит, может быть полезно и другим. Это, впрочем, не помешало Брэггу в конце своего труда «Чудо голодания» все же заявить: «Хотя автор уже свыше 50 лет практикует метод естественного образа жизни и уверен, что метод этот безопасен и принесет также и другим неоценимую пользу, он не претендует на универсальность изложенного и считает, что то, что подходит одному, может совершенно не подойти другому».

Тем не менее Брэгг был уверен, что, соблюдая определенные гигиенические и диетические правила, каждый человек может значительно продлить свою жизнь.

Голодание, напоминает гигиенист, знакомо человеку с незапамятных времен. У первобытных людей это был единственный способ лечения. Прошли столетия, человек голодал, когда был ранен или болен, потому что так подсказывал ему инстинкт самосохранения. Наряду с голоданием использовались лекарственные растения в качестве тонизирующего и противовоспалительного средства.

С незапамятных времен голодание использовалось приверженцами восточных религий, а также в античных цивилизациях. Голодание практиковали не только для восстановления здоровья и сохранения молодости, но и для духовного просветления. Великий Пифагор требовал от своих учеников 40-дневного голодания, прежде чем посвящать их в тайны своего философского учения. Он считал,

что только 40-дневное голодание может очистить и просветлить разум до такой степени, чтобы воспринять глубины учения о тайнах жизни.

В наши дни, как и в прежние времена, голодание не только очищает тело и помогает вернуть здоровье, но и оказывает сильное воздействие на духовную сторону человеческого бытия.

Инстинкт, который заставляет нас голодать, когда организм нездоров, свойствен всем живым существам. Больные или раненые животные отказываются от еды, потому что инстинкт самосохранения оказывается сильнее голода. В этом случае жизненная энергия (обычно растрачиваемая на пищеварение) концентрируется на месте повреждения и расходуется на удаление вредных веществ, очищение организма.

### ПРЯМАЯ РЕЧЬ

*Люди часто спрашивают меня устно и в письмах: «Сможет ли голодание вылечить меня от той или иной болезни?». Хочу быть четко и ясно понятым: я не рекомендую голодание как лекарство от болезней! Я не занимаюсь лечением. Я не верю ни в какие лекарства, кроме природы. Все, что мы можем сделать, это укрепить жизненные силы таким образом, чтобы лечение болезней стало сугубо внутренним делом самого организма.*

П. Брэгг

## Опыт голодания

Начинать Брэгг советует с еженедельного голодания продолжительностью от 24 до 36 ч с употреблением дистиллированной воды. А в остальные дни есть только нату-

ральную пищу. Если же при этом употребляются фрукты, то это уже будет не голодание, а фруктовая диета. Если во время голодания пить фруктовые или овощные соки, то это также перестает быть полным голоданием, а превращается в овощную или соковую диету. Иными словами, суточное голодание по Брэггу — это отсутствие чего бы то ни было в желудке, кроме дистиллированной воды. Употребление кофе, чая, пива или алкогольных напитков может привести к нежелательным реакциям, в частности к головным болям.

Кроме того, 24-часовое голодание поможет избавиться от вредной привычки пользоваться стимуляторами, потому что в течение этого периода из организма выделяются застарелые остатки ядовитых веществ.

Во время суточного голодания большинство людей продолжают жить своей обычной жизнью, хотя они могут ощущать некоторый дискомфорт, а иногда легкое беспокойство в желудке. Но все длится и заканчивается успешно, если дать разуму возможность возобладать над плотью. Ведь именно головной мозг должен управлять желудком, а не наоборот!

Лучшее время для начала голодания — либо вечер, либо утро. В течение суток не принимать ничего, даже фруктовых или овощных соков, и пить только дистиллированную воду.

Режим приема: каждые 2—3 ч по  $\frac{1}{2}$  или  $\frac{1}{2}$  стакана. Пить медленно, небольшими глотками. Во время голодания важно полностью контролировать свое состояние, и никакое ложное чувство голода не должно воспрепятствовать этому процессу.

При 24- или 36-часовом голодании происходит определенное очищение организма. При этом хорошо помогает

отказ от любого завтрака (за исключением свежих фруктов, которые Брэгг считает не едой, а только подкреплением). Следуя программе питания только естественными продуктами, человек, желающий обрести жизнеспособность и долголетие, может за несколько месяцев подготовить себя к 3—4-дневному голоданию.

После 4 месяцев еженедельных голоданий и нескольких 3—4-дневных голоданий человек готов к 7-дневному голоданию. К этому времени большое количество токсичных веществ уже удалено из организма. Уже первое 7-дневное голодание может дать положительный результат, способствующий очищению организма. Еще через несколько месяцев человек будет готов к 10-дневному голоданию, и опять это приведет к максимальному очищению каждой клеточки.

Брэгг не ограничивает срок голодания десятью днями. Но и не советует голодать более 10 дней, пока не завершилось испытание как минимум шестью 10-дневными голоданиями с 3-месячными интервалами. С таким багажом можно успешно голодать 15 дней.

Ссылаясь на собственный опыт, Брэгг говорит, что его еженедельных голоданий по 24—36 ч и 7—10-дневных голоданий 4 раза в год оказывается вполне достаточно. При этом он принимает пищу только 12 раз в неделю, иногда меньше, и никогда не ест, если не чувствует настоящего голода.

Впрочем, как отмечает Брэгг, даже самый квалифицированный специалист не может сказать человеку: «Вам следует голодать 30 или 40 дней». Гигиенист часто наблюдал, как люди начинали голодание на срок, который был примерно определен в 21—25 дней. Но в первые же 6 дней приходило в движение так много токсичных веществ, что врач немедленно прерывал голодание. Голодающий затем

переводился на естественную диету, и через несколько недель попытка повторялась. Но если снова ядов высвобождалось слишком много, то голодание и на этот раз приходилось прерывать.

Порой неквалифицированные люди говорят: «Чем дольше голодание, тем лучше протекает внутреннее очищение». Брэгг не разделял этого мнения, потому что считал: современный человек очень слаб, он постоянно нарушает все законы питания, проявляя несдержанность, свойственную почему-то только людям.

Но человек не может, не должен переступить через законы природы. Пытаясь нарушить естественный закон, он разрушает себя. Да, человеку можно внушить, что следует есть переработанную, безжизненную и мертвую пищу. Ведь человек так доверчив к пропаганде, особенно если она относится к проблемам здоровья и долголетия. А болезнь стоит дорого.

Брэгг называет еще одну причину, по которой он против длительного голодания, если оно проводится без наблюдения специалиста. Обычный человек заражен не только токсичными ядами в результате неправильного питания, загрязнения воздуха и воды химическими отходами и солью, но также и остатками множества принятых им лекарств, которые надолго откладываются в его тканях. Поэтому длительное голодание для очистки организма в теории хорошо, но на практике малоэффективно.

И еще один аргумент: голодание — это наука. Поэтому не стоит принуждать себя к длительным голоданиям в ожидании чуда. Необходимо точно следовать рекомендациям опытного специалиста, который наверняка подтвердит, что больше пользы принесут короткие голодания. Кроме того, 24—36-часовые еженедельные голодания, 3—4-дневные ежемесячные голодания и 7—10-дневные ежеквар-

тальные голодания обогатят опытом, который позволит подготовиться к более длительным срокам голодания.

### Как завершить 7-дневное голодание

Во время 7-дневного голодания желудок и весь кишечный тракт ужимаются, а это значит, что после голодания надо подготовиться к приему пищи.

На 7-й день голодания, примерно в 17 часов, можно слегка подкрепиться. Например, снять кожицу с 4—5 помидоров среднего размера, разрезать их, бросить в кипящую воду и сразу снять с огня. Остудить и съесть, когда появится аппетит.

Наутро 8-го дня приготовить салат из тертой моркови и капусты, выжать примерно половину апельсина. После этого можно съесть небольшую тарелку тушеной зелени. С этим блюдом съедаются два небольших тоста из цельного пшеничного хлеба. Эту первую пищу следует есть утром. В течение дня можно пить столько дистиллированной воды, сколько захочется.

На обед можно съесть салат из тертой моркови, нарезанного сельдерея и капусты, приправленный апельсиновым соком. За салатом могут последовать два овощных блюда (вареных) — молодая капуста, тыква, морковь или зеленый горошек. К этому можно добавить два тоста. Такая пища вовсе не содержит жира.

Наутро 9-го дня можно съесть любой свежий фрукт (банан, апельсин, грейпфрут или яблоко). К этому можно добавить 2 ст. л. проросшей пшеницы, подсластить их медом (но не более 1 ст. л.). Днем съесть салат из тертой моркови, капусты и сельдерея, одно горячее овощное блюдо и один тост. Вечером съесть ужин из листьев салата, кресс-салата и томатов и двух овощных блюд.

## Как завершить 10-дневное голодание

Между 7- и 10-дневным голоданием разница небольшая. На 10-й день около 17 часов съесть помидоры, а затем следовать такому же режиму питания, как и после 7-дневного голодания. Есть не больше, чем хочется. При этом иметь в виду, что без пищи прожито от 7 до 10 дней и к этому времени аппетит значительно уменьшился.

Начало еды еще не означает немедленного прилива энергии. Требуется время, чтобы организм перешел от программы детоксикации к программе насыщения. После окончания голодания Брэгг советует в первый прием пищи съесть салат из свежих овощей (протертая морковь, нарезанная капуста). В качестве приправы можно использовать лимонный или апельсиновый сок. Салат дает работу мышцам желудочно-кишечного тракта, способствует работе кишечника. Полезны также тушеные помидоры. Не рекомендуется употреблять сразу после голодания мясо, молоко, сыр, рыбу, орехи.

### ПРЯМАЯ РЕЧЬ

*Люди, интересующиеся проблемами питания, порой приходят в замешательство от слишком большого разнообразия различных мнений. Одни авторы рекомендуют высокобелковую диету, другие — низкоуглеродную, третьи — диету из свежих фруктов, вегетарианскую или растительно-молочную. И каждый авторитет заявляет, что его диета самая хорошая. Я же лично отдаю должное каждой из этих диет... Главное — исключить из своего рациона все извращенные продукты современной цивилизации.*

П. Брэгг



## Режим диетического питания

Во время диеты Брэгг рекомендует придерживаться такого распорядка. Первое опорожнение кишечника происходит утром, после пробуждения. Несколько вращательных движений тела позволяют добиться полного освобождения. Вообще лучше всего не завтракать, поскольку именно такой режим питания более всего полезен для здоровья. Через несколько часов после пробуждения рекомендуется съесть что-нибудь из свежих фруктов — кусочки ананаса, банана и апельсина или несколько абрикосов.

Конечно, рацион должен состоять не только из сырых овощей и фруктов. В принципе самая полезная диета должна состоять на 60 % из сырых овощей и фруктов и на 20 % из белковой пищи. Этот белок может быть в виде мяса, рыбы, яиц, натурального сыра или в растительном виде, например в орехах и семечках. Пивные дрожжи и проросшая пшеница тоже могут быть составной частью белкового питания.

Последние 20 % рациона делятся, в свою очередь, на три части. Одна треть — это натуральный крахмал, получаемый из хлеба, риса, бобовых. Вторая треть — натуральные сахара, которые содержатся в сухофруктах, меде или соках. Последняя треть состоит из натуральных ненасыщенных жиров, таких как подсолнечное, оливковое и соевое масло.

Продукты, употребления которых Брэгг рекомендует избегать:

- рафинированный сахар, джем, желе, мармелад, мороженое, шербет, пирожные, леденцы, сладкие напитки, пироги, печенье, пудинги, подслащенные фруктовые соки, фрукты, консервированные в сиропе;
- кетчуп, горчица, острый томатный сок, маринады, зеленые маслины;

- соленые продукты: хрустящий картофель, соленые орешки, соленые крекеры;
- жареная пища;
- насыщенные жиры;
- маргарин;
- кофе, чай, спиртное;
- свинина;
- копченая рыба, копченое мясо;
- горячие сосиски, салями;
- консервированные супы;
- мучные продукты, макаронные изделия, пицца;
- подогретый картофель.

К соли Брэгг, как и многие натуропаты, относился крайне отрицательно, считая, что она отравляет организм, вредит сердцу, повышает кровяное давление. Он предлагал использовать естественные заменители соли: *морские водоросли, чистый чесночный порошок, лимонный сок* и пр.

Наиболее полезными продуктами в рациональном питании, по мнению Брэгга, являются *фрукты* и *овощи*, это самая здоровая пища. Свежие фрукты и овощи могут быть использованы сами по себе для трапезы и как добавление в качестве десерта к другим продуктам. Сырые овощи хороши и для салата. Для «плотного» завтрака предпочтителен один зеленый и один желтый овощ.

Богаты белками и высококачественными жирами *орехи* и *семечки*. Можно добавлять в завтрак два вида орехов одновременно. Но если в рационе есть мясо, то орехи и семечки употребляются не чаще трех раз в неделю. Богаты растительными белками *соевые бобы*.

В питании могут быть использованы масла, не содержащие солей, — *кукурузное, соевое, подсолнечное, масло грецкого ореха*.

*Зерновые* (льняное семя, просо, пшеницу цельную, рожь, кукурузу) желательно употреблять не чаще трех раз в неделю и лишь при тяжелом физическом труде.

*Мясо* (телятина, баранина, говядина) рекомендуется исключительно постное. К отличной белковой пище относится *рыба*, ее можно использовать в питании два-три раза в неделю. А вот в сельди, соленой и копченой рыбе содержится большое количество холестерина и соли.

*Хлеб* должен употребляться с большой осторожностью. Желательно, чтобы те, кто хочет сбросить вес, вообще отказались от хлеба. Но если это невозможно, то хлеб, по меньшей мере, должен быть хорошо подсушен. Оптимальный лимит — два кусочка в день. Только люди, выполняющие тяжелую физическую работу, могут есть хлеба столько, сколько захочется.

*Сладости* используются в минимальном количестве — чистый сырой сахар, желтый сахар, финиковый сахар, мед, кленовый сироп, неочищенная патока.

*Напитки и воду* Брэгг рекомендует принимать только между трапезами и не разбавлять ими пищу. Сам целетель пил исключительно дистиллированную воду. Он считал, что такая вода помогает растворять токсины, которые накапливаются в организме современного человека: проходя через почки, она не оставляет органических остатков — камней.

### Один день диеты по П. Брэггу

**Завтрак.** Свежие или отварные фрукты; булочка из отрубей с медом; заменитель кофе или травяной чай.

**Обед.** Свежий овощной салат, кукуруза в початках, печеный картофель; печеное яблоко на десерт; заменитель кофе или травяной чай.

*Ужин.* Свежие овощи или фруктовый салат; любое блюдо из постного мяса или птицы, запеченное вареное яйцо; баклажаны, зеленая горчица и отварные помидоры; свежие фрукты на десерт; заменитель кофе или травяной чай.

## 10 заповедей здоровья П. Брэгга

Видимо, из уважения к великим патриархам древности Брэгг вывел собственные заповеди, которые касаются правильной жизни. В них, собственно, нет ничего неожиданного, как и во всем, что относится к благим советам идеалистов от натуральной гигиены. В принципе заповеди знаменитого натуропата напоминают скорее девизы, которые чем легче говорятся, тем труднее выполняются. Тем не менее прислушаться к ним все же стоит.

- Почитать свое тело как величайшее проявление жизни.
- Отказаться от всей неестественной пищи и возбуждающих напитков.
- Питать свое тело только естественными живыми продуктами.
- Посвятить годы преданному и бескорыстному служению здоровью.
- Восстановить свое тело путем правильного баланса деятельности и отдыха.
- Очистить свои клетки, ткани и кровь чистым воздухом и солнечным светом.
- Отказаться от любой пищи, когда разум и тело пребывают в болезненном состоянии.
- Содержать свои мысли, слова и эмоции чистыми, спокойными и возвышенными.
- Подчиняться законам природы, здоровье — твое право, пользуйся этим правом.

## Вода важнее, чем пища

Нет необходимости доказывать важность воды для организма. Потеря даже десятой части воды очень опасна, а потеря двух десятых может оказаться смертельной. Недостаток воды нарушает нормальное течение химических и физических процессов.

Невероятно, но пища отнюдь не является жизненно необходимой для сохранения здоровья человека в течение двух недель. Большинство людей могут выжить в этих условиях, если... количество воды будет достаточным.

*Как наш организм использует воду.* Все жизненные процессы базируются на воде. Без нее не может существовать протоплазма, ни одна травинка, насекомое, кактус, птица или рыба. Если клетка высыхает, ее работа прекращается.

В организме имеется свыше 5 л крови. Отбросы пищи, потребляемые клетками и выводимые из организма в виде жидкости, удаляются мочой. Даже кислород не может быть поглощен легкими, если их поверхность не будет влажной. То же самое справедливо и для выделения углекислоты.

Собственно вода, как замечает Брэгг, является лучшим растворителем для всех пищевых материалов, поступивших из пищеварительного тракта. Это то необходимое вещество, которое дает движение химическим процессам, поставляющим нам энергию, и поддерживает в организме постоянную температуру.

*Вода и пищеварение.* Никакая еда не может быть усвоена без воды. С ее помощью идет превращение белков, крахмалов и жиров в пищу, необходимую для нормальной жизнедеятельности организма. Вода необходима также для стимуляции работы желудка, в кишечнике она помогает формированию фекальных масс и своевременному выводу их из организма.

Весь процесс Брэгг объясняет так. Жидкость (слюна) уже во рту начинает переваривание углеводов. Сам желудочный сок на 90 % состоит из воды. Он начинает свою работу при прохождении пищи через желудок. Пища, уже в виде жижи, проходит далее в двенадцатиперстную кишку, верхний отдел тонкого кишечника, где происходит ее всасывание. Секрция печени и поджелудочной железы, тоже состоящей на 90 % из воды, заканчивает переваривание пищи.

Растворимые отходы выводятся из организма тоже при помощи воды. Почки и мочевой пузырь, кожа и легкие — все они не могут освободиться от ядов без воды. Альвеолы функционируют нормально, только будучи влажными. Слизистые носа, горла, трахеи и бронхов также всегда должны быть влажными. Поскольку все они контактируют с воздухом, организм теряет при дыхании до 0,5 л воды ежедневно. Когда воздух сухой, этот объем может увеличиваться. Многие люди стараются избегать такой сухости, устанавливая специальные увлажнители.

Вода испаряется через кожу в больших количествах. В этом случае она используется не только для выведения отходов, но и для других целей.

Почкам также требуется много воды. И то количество, которое необходимо, находится в прямой зависимости от потребляемой жидкости. Каждый литр воды, проходящий через почки, выводит из организма 90 г отбросов. Это нормальное функционирование. Но уровень воды (или мочи) никогда не должен падать ниже 0,25 л. Почки никогда не прекращают свою работу и постоянно требуют воду, даже в том случае, когда ее нет.

Известно, что кровь гуще воды приблизительно на 10 %. В свою очередь, плазма крови состоит уже на 80 % из воды, и это позволяет ей свободно циркулировать по всему

телу. Она переносит пищу и газы, неорганические соли и питательные вещества, отходы и т. д.

Все необходимое человеческим клеткам приносится плазмой, включая те материалы, при помощи которых клетка строит себя. Любые процессы — будь то строительство клеток, поглощение или выделение — происходят с помощью плазмы. Получая пищу и топливо из органов пищеварения и дыхания, она несет их всем тканям организма.

**Вода сохраняет прохладу.** Как мы знаем, автомобилю необходима вода в радиаторе для поддержания определенной температуры двигателя. В еще большей степени это относится к человеческому организму. Причина в том, что вода быстро поглощает тепло. В живых организмах, где поддерживается постоянный уровень температуры, вода действует как чрезвычайно эффективный охладитель. Человеческий организм имеет постоянный температурный уровень  $36,6\text{ }^{\circ}\text{C}$ , и он должен поддерживаться все время, независимо от климата и окружающей среды.

Температура регулируется в основном эпидермисом при помощи испарения. Кроме того, около четверти тепла, выделяемого в процессе сгорания кислорода и пищи в организме, выбрасывается при дыхании. Но организм может терять до 0,5 л воды в час только в результате потения. Когда холодно, прекращается выделение пота и вся вода скапливается в тканях. Наш организм проводит большую работу, чтобы привести нас к температурному балансу.

Исследования показали, что человек, находящийся в состоянии покоя, в нормальный по влажности день теряет около 300 мл жидкости через кожу и легкие. А бегун на длинные дистанции теряет до 4 л, футболисты — порой до 6 л за час. Так как организм более чем наполовину состоит из воды, а выделительные процессы в основном базируются на ней, то понятно, что ее легко потерять. Нехватка

воды может быть очень опасной, особенно если ее дефицит затягивается надолго.

**Вода — смазывающее средство.** Организм по-своему смазывается, и основной смазки является вода. Она позволяет органам не тереться друг о друга, помогает костям свободно двигаться в суставах. Вы не согнете колено или локоть без смазки. Являясь основной гидравлической системы организма, она создает и поддерживает различные давления в нем.

Мышечный тонус не может поддерживаться без воды, так как мышцы на  $\frac{3}{4}$  состоят из воды. Это является причиной нашей усталости при дефиците воды в организме.

**Три источника воды.** Наш организм должен сам добывать воду для себя. Первый путь известен. Это потребление продуктов, содержащих воду: фрукты, соки, супы, напитки и т. п. Регулярное поступление пищи — тоже источник получения воды. Например, яйцо состоит на 70 % из воды, персик — на 80 %. Все, что известно нам как сухое и твердое, содержит до 25 % воды.

Третий важный источник воды — это метаболизм, так называемая метаболическая вода, производимая организмом в результате химических реакций. Подобное происходит тогда, когда клетки усваивают поступившую в организм пищу. Лучший пример такого производства воды — верблюд. Он создает то количество воды, какое он получил бы, если бы пил ее. Некоторые насекомые также способны делать это, даже если они питаются сухой, содержащей мало воды пищей.

Человек в среднем потребляет только около 2,5 л воды в день, а в его организме циркулирует до 5 л. Разницу и составляет метаболическая вода.

**Дефицит воды в организме.** Когда в организме недостаточно воды, он протестует. Во-первых, уменьшается секре-



ция желез, уменьшается количество слюны, оболочки пересыхают, мы чувствуем жажду. Это чувство сигнализирует нам о необходимости немедленно ввести воду в организм. Если потеря воды увеличивается, то могут развиваться и другие симптомы: головные боли, нервные срывы, неспособность сосредоточиться, расстройство пищеварения и многое другое. Вода быстро снимает эти симптомы.

## О пользе физических нагрузок

Бездействовать — значит, образно говоря, «покрываться ржавчиной», а ржавчина означает упадок и разрушение. Если мы не используем наши мускулы, то мы их теряем. Чтобы сохранить мышцы сильными и молодыми, мы должны постоянно пользоваться ими.

Когда мы тренируем тело, то делаем его сильным, обновленным и жизнеспособным; когда мы ленимся и не используем мускулов, мы приходим к упадку и смерти. Ежедневные упражнения заставляют живее циркулировать нашу кровь, а у ленивых кровь не циркулирует свободно, в ней не происходит изменений, необходимых для здоровья.

Брэгг считал, что люди, не выполняющие регулярно физические упражнения, имеют слабый тонус жизни. Занимаясь физическими упражнениями, мы даем свободный выход секреции потовых желез через все 96 миллионов пор нашего тела. Кожа — самый большой выделительный орган нашего организма. Если покрыть наше тело масляной краской и таким образом закупорить поры, то мы не сможем жить даже самое короткое время. Упражнения способствуют здоровому выходу пота и очищению организма от ядов.

Таким образом, мы позволяем коже выполнять естественную роль очистителя. Если мы не делаем этого еже-

дневными упражнениями, то вся работа, производимая порами, ложится тяжелым грузом на другие выделительные органы.

Энергичные физические упражнения способствуют также нормализации кровяного давления и установлению здорового пульса. Энергичные физические упражнения являются также антикоагулянтom, а это означает, что упражнения предохраняют кровяное русло от закупорки, называемой тромбозом, которая часто влечет за собой сердечный приступ.

Если позволить мышцам быть неактивными, слабыми и обвислыми, это может привести к серьезным последствиям. Мускулы теряют упругость и силу, в результате чего возникает внутреннее засорение и, как следствие, самоотравление организма.

Голодание и натуральная диета — лучшие союзники в борьбе за долголетие, здоровье, молодость и гармонию. Занимаясь физическими упражнениями, можно быть более свободными в своем питании, так как в этом случае пища восполняет затраченную энергию.

Самое доступное из всех физических упражнений — необременительные прогулки пешком. Их можно проводить ежедневно в течение всего года и в любую погоду. Результат — правильно функционирующие мышцы и ускоренное кровообращение плюс чувство гармонии и хорошее самочувствие.

**Упражнения для брюшных мышц.** Лучшими Брэгг считал те упражнения, которые стимулируют все мускулы человеческого тела — мышцы спины, талии, грудной клетки и живота, делая их более крепкими и эластичными. Благодаря таким упражнениям легкие, печень, сердце, желудок и почки работают более эффективно.

Легкие двигаются свободнее, эластичная диафрагма позволяет сердечному насосу функционировать более энер-

гично. Брюшные мышцы становятся сильными, поддерживая работу желудка. Укрепление торса развивает внутренние органы, которые будут обладать силой, способной противостоять разрушительному действию времени.

*Заниматься ли физическими упражнениями во время голодания?* На этот вопрос может ответить только сам голодающий. Если во время голодания нет тяги к физической деятельности, то не стоит и заниматься. Голодание

### ВЗГЛЯД СО СТОРОНЫ

Как отмечают специалисты по лечебному голоданию, методика П. Брэгга имеет целый ряд преимуществ.

Во-первых, она не требует от человека жесткого самоограничения. Сам автор, хотя и приводит в своих книгах схемы многодневного воздержания от еды, ограничивал себя суточным (до 26 ч) голоданием один раз в неделю и недельным воздержанием от еды четыре раза в год.

Во-вторых, ежедневная диета, т. е. система питания, которую разработал Брэгг, уже сама по себе является лечебным фактором: полноценное сбалансированное сочетание определенных продуктов нормализует пищеварение и исключает накопление шлаков в организме. «Достаточно, — писал Брэгг, — чтобы рацион человека состоял на 60 % из свежих овощей и фруктов, а оставшиеся 40 % были бы поровну поделены между белковой пищей, ненасыщенными растительными жирами и углеводами».

И наконец, в-третьих, краткосрочное воздержание, как правило, не требует медицинского наблюдения. При достижении определенного опыта коротких — до трех дней — курсов голодания любой из нас может легко перейти к недельному или 10-дневному воздержанию.

способствует отдыху, и если не ощущается желание активности, то надо отдыхать как можно больше.

В то же время, когда люди не занимаются физическими упражнениями, их ноги нередко опухают, потому что в них циркулирует недостаточное количество крови, чтобы очистить клетки и вывести шлаки. Так что развит ли человек физически или нет, но упражнения должны стать важнейшей привычкой. Кроме того, 8-километровая прогулка пешком на свежем воздухе может помочь погасить любые нездоровые эмоции и укрепит нервную систему.

### ПРЯМАЯ РЕЧЬ

*Мне, как и моим ученикам, которые голодали сознательно и настойчиво, широко раскрылись двери к духовному и интеллектуальному совершенству. Если я сегодня читал книгу, то ее содержание запечатлевается в моем мозгу так ясно, будто я держу книгу перед собой. У меня фотографическая память. Уже после трехдневного голодания вы заметите, что будто пелена спадает с вашего разума. Вы сможете рассуждать более логично, быстрее принимать наилучшие решения. Что раньше казалось серьезной проблемой, становится ясным и простым. После голодания вы ничего не будете бояться и то, что вас раньше беспокоило, будет легко преодолеваться просветленным разумом.*

П. Брэгг