



Евгений Григорьевич Мильнер
Как жить без лекарств в России.
Главная книга здорового человека

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8156608

Евгений Мильнер. Как жить без лекарств в России. Главная книга здорового человека: АСТ;

Москва; 2014

ISBN 978-5-17-085816-3

Аннотация

Евгений Мильнер собрал многие народные и авторские методики оздоровления в один удобный и понятный справочник. В нем вы найдете много информации о том, как: вылечить без таблеток и врачей, поддерживать свое здоровье и заботиться об организме, очиститься от шлаков и токсинов и правильно питаться, делать профилактику заболеваний с помощью различных дыхательных практик, подарить себе вечную молодость и бодрость тела и духа.

Содержание

Часть I	4
Лечение без лекарств, или Натуральная гигиена Г. Шелтона	5
Истоки натуральной гигиены, или Как лечились наши предки	7
Гимнастика фараонов	8
«Чудо голодания» Поля Брэгга	12
Лечение солнечным светом	12
Лечение свежим воздухом и водой	13
«Живая» пища	13
Лечебное голодание	13
Физические упражнения, отдых и правильная осанка	15
Система естественного оздоровления Г. С. Шаталовой	16
Воздействие природных факторов на головной мозг	16
Целебное питание	17
Дыхательные и физические упражнения	19
Наши комментарии	20
Школа биоэнергетики и здоровья В. Д. Кряжева	21
Наши комментарии	21
Система очищения и омоложения организма Г. П. Малахова	23
Очищение организма от шлаков	23
Повышение энергетического потенциала организма	25
Уринотерапия	25
Наши комментарии	26
Активное долголетие по академику А. А. Микулину	28
Виброгимнастика	28
Волевая гимнастика	30
Дыхательная гимнастика	30
Гимнастика для лица	30
Самомассаж	30
Гимнастика и упражнения на «машине здоровья»	31
Аэроионизация воздуха и снятие зарядов статического электричества с поверхности тела	31
Питание и потовыделение	32
Наши комментарии	33
Постельная гимнастика древнеегипетских жрецов	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Евгений Мильнер

Как жить без лекарств в России.

Главная книга здорового человека

Часть I

Методики естественного оздоровления

Анализ современных нетрадиционных

систем лечения и самооздоровления

В связи с тем, что методами официальной клинической медицины (химические препараты, нож, лазерный луч) далеко не всегда удается излечить серьезные заболевания и вернуть крепкое здоровье, в последнее время как в нашей стране, так и за рубежом все большую популярность начали приобретать способы лечения, основанные на использовании естественных целительных свойств природы и стимуляции собственных защитных сил организма.

Среди них относительно «молодые» отечественные методики оздоровления, такие, например, как система естественного оздоровления Г. С. Шаталовой и учение «Детка» Порфирия Иванова, а также очень древние, насчитывающие более чем тысячелетнюю историю системы оздоровления, как, например, учение индийских йогов, впитавшее в себя многовековой опыт и мудрость народов Древнего Востока.

Человеку, не имеющему специальных знаний в области медицины и физиологии, довольно сложно разобраться в этом обилии советов и рекомендаций и специфике их применения. Мы попытаемся облегчить эту задачу нашему читателю, поможем ему отыскать рациональное зерно народной мудрости в этих системах, сделать их более понятными и доступными, а главное, постараемся предостеречь от «перегибов» и возможных осложнений. Мы подготовили для вас анализ наиболее популярных систем оздоровления с точки зрения данных современной науки и собственного опыта, а также предлагаем некоторые практические рекомендации. Если это хоть немного поможет неискушенному читателю в освоении «народных» методов лечения без лекарств, мы будем считать свою задачу выполненной.

Лечение без лекарств, или Натуральная гигиена Г. Шелтона

Лечение без лекарств! Возможно ли такое?! Оказывается, возможно. Только это уже не медицина, а гигиена, точнее, натуральная гигиена, которая считается наукой не менее древней. По преданию, у греческого бога Асклепия (Эскулапа) было две дочери: Панасея и Гигия. Первая всю жизнь пыталась найти лекарственное средство, которое излечивало бы все болезни, вторая же, Гигия, видела спасение от всевозможных недугов в единении человека с природой. Отсюда якобы и возникло название «гигиена», что означает использование естественных природных средств (воздуха, воды, света, натуральных продуктов питания), стимулирующих собственные защитные силы организма, в борьбе с болезнью. Известно, что древние философы и врачеватели, например отец медицины Гиппократ, в своей лечебной практике широко использовали естественные силы природы.

Возрождение гигиены как науки о лечении без лекарств началось еще в прошлом веке, когда американец Сильвестр Грэхем в 1832 г. в Нью-Йорке прочитал цикл лекций по целебному питанию. Он призывал отказаться от рафинированных и консервированных продуктов, прошедших промышленную обработку, и перейти на питание естественными натуральными продуктами, дарованными самой природой. Новое направление получило название «натуральная гигиена».

Поиски новых методов оздоровления были вызваны тем, что в это время уже наступило разочарование в возможностях достижения крепкого здоровья методами медицины, основанными на применении химических препаратов. Полное излечение с помощью химических фармацевтических препаратов невозможно, так как действие направлено на какой-то один процесс, один орган, но не на весь организм в целом. Болезнь же поражает весь организм.

В XIX веке ряд последователей Грэхема успешно развивали его идеи, и среди них такие ученые-натуропаты, как Ч. Пейдж, Г. Шелтон, П. Брэгг и другие. Герберт Шелтон, американский врач-гигиенист, автор ряда научных трудов по гигиене, так сформулировал ее основные принципы:

- Болезнь нужно не лечить, а использовать для исцеления знание законов Природы.
- Необходимо обеспечить комплексный (системный) подход к человеческому организму как единому целому. То есть воздействовать нужно не на отдельные органы или системы, а на весь организм, а для этого использовать естественные природные средства – воздух, водные процедуры, солнечный свет, движение(!).
- Следует четко понимать феномены «здоровье» и «болезнь». Здоровье, по Шелтону, – это «законченность, совершенство и гармония всех функций организма, их стабильность и надежность». В противоположность этому болезнь – это нарушение целостности организма, потеря способности сопротивляться внешним и внутренним «врагам» вследствие накопления ядов, токсинов.
- Главнейший принцип натуральной гигиены – питание естественными натуральными продуктами, не прошедшими промышленную обработку.
- Отрицалась любая лекарственная терапия. По мнению Шелтона, гигиена должна дать народу систему ухода за телом и психикой, основанную на соблюдении законов природы. Все вещества разделялись на две группы: это либо продукты питания, либо яды (в том числе лекарства). Все, что не требуется организму для нормальной жизнедеятельности, является, по мнению Шелтона, ядом.
- Последний принцип – обучение населения, распространение знаний и формирование в сознании людей жизненной необходимости здорового образа жизни.

Методы лечения натуральной гигиены основаны именно на понимании феномена болезни как нарушения функций всего организма как единого целого. Любая болезнь, по мнению сторонников натуральной гигиены (натуропатов), представляет собой развитие единого патологического процесса по следующей цепочке: действие раздражителей, т. е. болезнетворных агентов (ядов, токсинов), на ткань – раздражение (покраснение) ткани – воспаление – изъязвление (язвы, трещины, распад ткани) – уплотнение (опухоль или склеротическая бляшка) – рак или склероз. Огромное количество различных нозологических форм заболеваний – это лишь различные проявления, симптомы одной и той же болезни – нарушения целостности организма. Поэтому с точки зрения натуральной гигиены независимо от диагноза все болезни следует лечить по единой схеме, используя целительные силы природы и самого организма.

Отсюда новая стратегия здоровья – устранение причины болезни, а не ее симптомов, чем занимается современная медицина. Например, удаление *раковой опухоли* хирургическим путем не устраняет причину заболевания (нарушение обменных процессов, интоксикация организма), а лишь ликвидирует следствие болезни, ее внешние проявления.

Резюмируя учение о натуральной гигиене, можно сказать, что оно основано на единении человека с природой, продуктом которой он является, на стимуляции собственных защитных сил организма естественными природными средствами, силами природы. Только такой подход, по мнению натуропатов, может радикально решить проблему здоровья человека.

Отрыв человека от природы, игнорирование ее законов неизбежно приводит к ухудшению здоровья населения. «Излишки цивилизации» – научно-технический прогресс, механизация и автоматизация производства – привели к весьма пагубным последствиям, в результате чего человек оказался почти полностью изолированным от природы (асфальтовые дороги, обувь на синтетической подошве, чрезмерная одежда, каменные мешки-жилища). Отравление окружающей среды, питание искусственными продуктами плюс почти полная неподвижность, гиподинамия – вот что привело к развитию целого ряда «болезней века».

Все это заставило ученых искать новые методы борьбы с болезнями, в основу которых были положены принципы натуральной гигиены – использование естественных сил природы и натуральное питание. Причем под этим понимается не только употребление в пищу естественных натуральных продуктов, но и выведение из организма продуктов жизнедеятельности – ядов, токсинов, его отравляющих. Собственно говоря, это и есть основа всех многочисленных нетрадиционных методов лечения и оздоровления, широко распространенных в последнее время как в нашей стране, так и за рубежом.

Попытаемся проанализировать наиболее популярные из них с точки зрения современных научных данных физиологии и медицины, прокомментируем их, выделить рациональное зерно и дать практические рекомендации.

Истоки натуральной гигиены, или Как лечились наши предки

Прежде чем приступить к анализу современных популярных систем оздоровления, давайте заглянем в более отдаленные времена и посмотрим, как эти же проблемы решали наши прародители. Это поможет нам глубже понять сущность проблемы и прольет свет на источник народной мудрости. Итак, немного истории.

Во все времена человечество волновала проблема укрепления здоровья и продления жизни. Уже в колыбели земной цивилизации – Древнем Египте – отмечаются попытки лечения путем использования рвотных и потогонных средств, способствующих, по мнению египтян, выведению ядовитых веществ и очищению и омоложению организма, не лишённые определенного смысла и в наши дни. При встрече жители Египта вопрошали друг друга не «Как поживаете?», а «Как потеете?». Этой же цели служили и знаменитые египетские бани – термы. Очистительные клизмы и кровопускание также считались весьма полезным и эффективным средством в борьбе с болезнями и старостью за счет «очищения ядовитой крови». Однако слишком усердное применение этих процедур древними врачами нередко доводило несчастных больных до полного истощения и даже смерти.

Дальнейший этап в развитии науки о здоровье связан с именами древнегреческих философов, таких как Гиппократ, Аристотель, Гален, Плутарх, Платон (V–IV века до н. э.). Основу здоровья и долголетия они видели в использовании естественных средств природы: чистой воды и воздуха, ванн, гимнастических упражнений и растирания всего тела (массажа), а также проповедовали принцип умеренности во всем – в питании, развлечениях и т. д. Хорошо известны методы спартанского воспитания молодежи в Древней Греции, благодаря чему молодое поколение эллинов отличалось исключительным здоровьем и выносливостью. Наглядный пример тому – битва в Марафонской долине с превосходящими силами персов, завершившаяся блистательной победой греков и знаменитым марафонским пробегом легендарного Фидиппида.

Наши древние предки прекрасно понимали роль физических упражнений в укреплении здоровья, о чем говорят многочисленные письмены, дошедшие до нашего времени. «Не будешь бегать, пока здоров, придется бегать по врачам, когда заболеешь», – находим у Горация. «Движение, как таковое, способно заменить все лекарства мира, но ни одно лекарство не в состоянии заменить физические упражнения», – пишет Аристотель. А на скале в древней Элладе была высечена такая надпись: «Хочешь быть здоровым – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай!» Очевидно, что древние мудрецы сознавали отчетливую связь между физическим и интеллектуальным развитием личности.

Гиппократ (460–377 гг. до н. э.) придавал большое значение физическим упражнениям в плане профилактики и лечения различных заболеваний. Древнегреческий философ Платон (427–347 гг. до н. э.) выступал за гармоничное развитие физических и духовных качеств, известна даже предложенная им для укрепления здоровья специальная система физических упражнений (гимнастика Платона). Ученик Платона, воспитатель Александра Македонского, Аристотель (384–322 гг. до н. э.) огромное значение придавал физическому воспитанию молодежи. Греческий философ и врач Геродик основным лекарством от всех болезней считал ходьбу и массаж. Плутарх же главным средством оздоровления и продления жизни считал гимнастические упражнения и сам фанатично следовал своей системе, дожив до глубокой старости. Его основными лозунгами были: «Держи голову в холоде, а ноги в тепле. Лучше весь день провести голодным и в холоде, чем при малейшем недомогании принимать лекарства».

Аналогичных взглядов придерживался и знаменитый арабский врач, естествоиспытатель, мыслитель и поэт Ибн-Сина (Авиценна, 980–1037 гг.). Его знаменитый трактат «Канон врачебной науки» обобщал передовую теорию и практику анатомии, физиологии и медицины того времени. Он также большое внимание в укреплении здоровья уделял физическим упражнениям и правильному, умеренному питанию.

Гимнастика фараонов

Оригинальный комплекс физических упражнений, известный как «зарядка фараонов», дошел к нам сквозь века и нашел своих почитателей. Он был разработан египетским жрецом и врачом Гермесом специально для правителей Древнего Египта. Комплекс содержит комбинированные физические и дыхательные упражнения, удивительно обоснованные даже с точки зрения современной науки, и состоит из 4 этапов. Первый этап – бег на месте с невысоким подъемом бедра, стопы отрываются от пола всего на 5–6 см. Бегать рекомендуется на резиновом коврике с шипами, который выполняет роль массажера стоп (бегать нужно босиком). В первые занятия длительность пробежки не должна превышать 3–5 мин, но к концу первого месяца она может быть постепенно увеличена до 10 мин, к концу второго месяца – до 15 мин, а спустя 3 месяца занятий – до 20 мин непрерывного бега на месте. Этот этап является как бы разминкой, подготовкой организма к более интенсивным физическим упражнениям, так как во время легкого бега прекрасно стимулируется кровообращение, дыхание и слегка повышается температура тела.

Второй этап – статическое напряжение всех мышц тела с максимальным усилием, которое сменяется быстрым глубоким расслаблением мышечных групп. Мышцы напрягаются и фиксируются в этом положении на 4 с, перемещения тела и его частей при этом не происходит. После этого следует период максимального расслабления мышц такой же продолжительности (4 с). По такой методике выполняется несколько специальных упражнений по 4 раза каждое через интервалы в 4 с.

Упражнение «Крест»

Исходное положение – встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Пальцы рук сожмите в кулаки, прямые руки поднимите и разведите на уровне плеч в стороны и отведите за спину, при этом прогните тело назад. В таком положении напрягите все мышцы на 4 с, произведите резкий короткий вдох и задержите дыхание. Затем резко выдохните через рот, одновременно броском согните туловище так, чтобы кисти коснулись стоп, после чего взмахните руками крест-накрест и вернитесь в исходное положение.

Упражнение «Рубка дров»

Исходное положение – ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, кисти почти касаются пола, мышцы расслаблены, дыхание свободное. Сомкните пальцы рук в замок, быстро выпрямитесь, поднимите руки над головой и отведите их назад, как при взмахе топором, максимально прогнитесь назад и запрокиньте голову – резкий короткий вдох. В этом положении быстро напрягите мышцы всего тела и задержите дыхание на 4 с. Затем резко выдохните через рот, быстро вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 4 раза.

Третий этап – упражнения на равномерное распределение мышечного тонуса, выполняются плавно, без напряжения.

Упражнение 1

Исходное положение – встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки вытянуты прямо перед собой. Сомкнув вместе ладони, выдохните через нос. Руки разверните в стороны на уровне плеч и отведите их назад за спину – задержка дыхания на 4 с. Плавно вернитесь в исходное положение – выдох через рот. Повторите упражнение 4 раза.

Упражнение 2

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед и пальцами рук коснитесь стоп. Выпрямитесь и вытяните руки вперед на уровне груди – вдох и задержка дыхания на 4 с. Поднимите руки над головой и прогнитесь назад. Выдохните через рот за 4 с и плавно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 4 раза.

Четвертый, заключительный этап – гимнастика для кровеносных сосудов с помощью контрастного душа. На первых процедурах разница между температурой холодной и горячей воды минимальна: холодная вода – около 22 °С, горячая – 40 °С. Вначале включают холодную воду, затем горячую и заканчивают холодной. Продолжительность каждого включения вначале всего по 30 с, затем постепенно увеличивается и к концу 3-го месяца обливаний достигает 3 мин. Также постепенно возрастает и разница температур: холодной воды до 5–8 °С (максимально холодная водопроводная вода) и горячая – до 50–6 °С (сколько можно вытерпеть). Температура горячей и холодной воды изменяется примерно на 1 °С в неделю. Помимо гимнастики для сосудов, контрастный душ нормализует функцию центральной нервной системы и повышает гормональную активность и иммунитет. Это прекрасная закаливающая процедура.

Зарядка фараонов может применяться ежедневно в качестве утренней физзарядки, она оказывает глубокое всестороннее положительное воздействие на организм. Однако нужно учесть, что ее название не случайно – она действительно предназначена здоровым молодым людям для совершенствования их физической формы.

Людям старше 40 лет, особенно имеющим *отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы (атеросклероз коронарных сосудов, повышенное артериальное давление)*, следует учесть, что упражнения второго этапа (предельные статические напряжения мышц) в этом случае нежелательны, так как они вызывают повышение давления и могут спровоцировать сердечный приступ. Поэтому людям среднего и пожилого возраста мы рекомендовали бы исключить этот этап и ограничиться бегом, дыхательными упражнениями и водными процедурами. С этой оговоркой гимнастика фараонов может принести ощутимую пользу людям зрелого возраста и пожилым.

Остается лишь поражаться и восхищаться глубиной познаний в физиологии и медицине наших далеких предков.

В начале XX столетия весьма популярной была гимнастика Мюллера, также основанная на выполнении статических упражнений.

Законодателем основных принципов оздоровления и омоложения в средние века была знаменитая Салернская медицинская школа, основанная на использовании естественных природных средств, стимулирующих защитные силы организма. Этот замечательный опыт обобщил и изложил в 390 стихотворных формулах итальянский врач и философ Арнольд из Виллановы. Труд получил название Салернского кодекса здоровья. Впервые «Кодекс здоровья» был издан на латинском языке в 1480 г. и затем переведен на многие языки Европы. В нем изложены основы строения человеческого тела, а также основные принципы здорового образа жизни – питания, омовения, сна, труда и активного отдыха. Сотрудников школы можно с полным правом считать профессионалами в области предупреждения и лечения заболеваний.

К сожалению, на смену этим здоровым идеям вскоре пришло увлечение алхимией и оккультными науками, которое отбросило науку о здоровье далеко назад. В ход пошло уче-

ние о философском камне (считалось, что «философский камень» обладает способностью превращать простые металлы в золото и дает бессмертие его владельцу), тайных потусторонних силах, магнетизме и т. д. Так, в средние века весьма популярной была легенда о нахождении источника молодости в индийских джунглях. Считалось, что тому, кому удастся выкупаться в колдовском озере, гарантирована вечная молодость и исцеление от всех болезней.

Затем алхимики надолго завладели умами многих людей в Европе. В поисках «эликсира жизни», дающего бессмертие, составлялись самые немыслимые рецепты, включая змеиный яд и другие экзотические средства. Наиболее ярким представителем алхимиков был знаменитый Парацельс (1493–1544), который, несмотря на якобы открытый им философский камень, умер в возрасте 50 лет. В качестве омолаживающих средств рекомендовались золото, тела египетских мумий, мясо гадюки и кровь.

Древние индусы считали золото эликсиром жизни и средством, усиливающим половую потенцию. Золото входит и в рецепты, описанные в старейших алхимических рукописях – «Папирусах Лейдена». Вторым сильнейшим источником «внутреннего тепла» и «жизненной силы» считалась кровь, особенно, молодых людей. По преданию, в Древнем Риме во время боя гладиаторов старики пили кровь убитых воинов. В дальнейшем с этой же целью были предприняты попытки переливания крови, которые, как правило, заканчивались неудачей вплоть до открытия групп крови в начале XX века.

Следующее модное увлечение того времени – астрология, попытки защитить здоровье и жизнь с помощью различных талисманов, гороскопов и т. д. С целью омоложения и усиления половой потенции применялся корень мандрагоры, содержащий ядовитый наркотик.

Наличие очевидной связи между половой потенцией и процессами омоложения в начале нашего столетия породило методы стимуляции и пересадки половых желез. В ряде стран Европы и Америки широкое распространение получила пересадка половых желез обезьяны пожилым людям. После этой процедуры действительно в ряде случаев наблюдались признаки омоложения и активации функций организма, однако после непродолжительного всплеска активности наступало быстро прогрессирующее одряхление, что привело к отказу от этого метода.

И еще об одном методе гормональной терапии, основанном на принципе Парацельса «лечи подобное подобным» (на этом же принципе основано и учение об уринотерапии). Его автором считается немецкий врач Пауль Ниханс, который с 1932 г. начал омолаживать своих пациентов путем введения им препаратов эмбриона ягнят. Этот метод получил название клеточной терапии, так как в зависимости от пораженного органа (печень, почки, сердце) больному вводилась внутримышечно вытяжка соответствующего органа эмбриона ягненка. Среди пациентов доктора Ниханса были такие знаменитости, как писатель Томас Манн (прожил 80 лет), Папа Пий XII (82 года), Уинстон Черчилль (90 лет). Сам автор этого метода также прожил достаточно долгую жизнь – 89 лет. В ряде стран – Германии, Франции, Италии, Англии и в Южной Америке этот метод используется до настоящего времени, однако нет достаточно убедительных данных о его эффективности в плане омоложения.

В Румынии до сих пор весьма популярен гормональный препарат «геровитал», созданный в 1948 г. доктором Ана Аслан из Института геронтологии в Бухаресте, который вначале использовался для лечения *артрита* у пожилых людей. В дальнейшем было обнаружено, что под влиянием препарата у ряда пациентов наблюдается улучшение памяти, укрепление мускулатуры и улучшение общего состояния. Однако использование всех этих методов гормональной и тканевой терапии не приводило к стойкому улучшению здоровья и увеличению продолжительности жизни. Из всех экзотических методов оздоровления прошлого действенным оказался лишь один, самый древний, который выдержал испытание временем – метод использования естественных природных средств, стимулирующих собственные

защитные силы организма. Собственно говоря, на этом принципе основаны все современные методы оздоровления как в Европе, так и в странах Востока, о которых мы и расскажем.

«Чудо голодания» Поля Брэгга

Одним из первых и наиболее рьяных последователей идей Шелтона, кто начал бескомпромиссную борьбу за использование в рационе натуральных, естественных продуктов питания взамен рафинированных с большим содержанием консервантов, жирной и соленой пищи, был всемирно известный натуропат, врач-физиотерапевт, американец Поль Брэгг. Он рос слабым и хилым ребенком и в возрасте 16 лет с диагнозом «туберкулез легких» был приговорен врачами к скорой смерти. Быстротечная чахотка – так тогда это называлось. Лекарства, содержащие большие количества ртути (других тогда не было), не помогали, и родители отправили его на лечение в Швейцарию, к доктору А. Роллье, самому крупному медицинскому авторитету того времени (конец XIX века), лечившему без лекарств природными факторами – горным альпийским воздухом, солнцем и водой.

Через 2 года жизни в Альпах Брэгг полностью исцелился от *туберкулеза*, после чего он и разработал свою систему оздоровления, основу которой составляет питание естественными природными продуктами, периодическое дозированное голодание, а также физические упражнения, солнце, воздух и вода. Брэгг ежедневно совершал трех-, пятикилометровые пробежки, много плавал и ходил в горы, играл в теннис, танцевал, увлекался серфингом (катание на специальной доске в волнах океанского прибоя). Последнее увлечение и стало причиной его гибели – его накрыла гигантская волна. Это случилось, когда ему исполнилось 96 лет, а он был еще полон сил и творческих замыслов. По свидетельству патологоанатомов, все его органы и кровеносные сосуды были в превосходном состоянии без малейших признаков *склероза*. Брэгг очень много путешествовал и выступал с лекциями о лечебном действии голодания и естественного питания во многих странах.

На основании своего многолетнего опыта здорового образа жизни он написал несколько книг, наиболее известная из которых «Чудо голодания», в которой изложены основы его системы. Девизом Брэгга стали строки из американского журнала: «Болезнь – это преступление, не будем же преступниками!» И он настоятельно рекомендует всем без исключения взять на вооружение его систему, которая, по его выражению, состоит из девяти «докторов»: солнечного света, свежего воздуха и чистой воды, питания естественными натуральными продуктами, дозированного голодания, физических упражнений и правильной осанки, полноценного отдыха и разума. Рассмотрим кратко каждый из лечащих факторов.

Лечение солнечным светом

Лечение солнечным светом – гелиотерапия – основано на общеизвестном факте, что Солнце снабжает своей энергией все живое, без него жизнь на планете невозможна. Солнечная энергия трансформируется в биоэнергию путем усвоения ее специальным аппаратом растений – хлорофиллом – и затем передается человеку вместе с овощами и фруктами, которыми мы питаемся. Поэтому Брэгг и считает, что все продукты растительного происхождения, не прошедшие промышленную обработку (нагревание и т. д.), являются носителями энергии, «живыми» продуктами матери-природы в отличие от «мертвых» – мяса, рыбы и всех продуктов, прошедших химическую или термическую обработку.

Солнечные ванны, обладающие бактерицидным действием на кожу, по его мнению, также заряжают энергией человеческий организм, так как стимулируют все физиологические процессы. Дефицит солнечных лучей может вызвать различные серьезные заболевания, включая *туберкулез*, так как при этом ослабляются защитные силы организма. Поэтому он рекомендует как можно полнее использовать солнечные дни для общения с природой и повышения своих «жизненных сил».

Лечение свежим воздухом и водой

Второй «доктор» – свежий воздух, который также несет человеку здоровье, поэтому он рекомендует овладеть полным йоговским дыханием и использовать его на природе.

Третий фактор – чистая вода. Брэгг считает, что лучшая вода для человека – дистиллированная, и сам использует ее постоянно. Ее можно заменить дождевой водой, которая есть не что иное, как природная дистиллированная вода, дарованная Всевышним. Он ссылается на опыт использования исключительно дождевых вод некоторыми племенами индейцев, обладающих прекрасным здоровьем. Добавляя в рацион много фруктов и овощей, мы одновременно вводим в организм и большое количество дистиллированной воды, в них содержащейся.

С успехом используется вода в лечебных целях и для внешнего применения в виде различных ванн. Еще Гиппократ за 400 лет до нашей эры применял систему водолечения в виде контрастных ванн горячей и холодной воды с последующим массажем всего тела. Так же полезно в этом плане и плавание в открытых водоемах. Сам Брэгг – большой любитель купания в океане круглый год. Таким образом, солнце, воздух и вода, наряду с питанием натуральными продуктами, являются необходимыми условиями его программы здоровья.

«Живая» пища

Четвертый, главный «доктор», по Брэггу – это и есть питание естественными природными продуктами. Помимо того, что «живая» пища является носителем солнечной энергии, она ощелачивает организм, нейтрализует кислую среду мясной и рафинированной пищи, хлебных и злаковых изделий из муки, сладостей, что является необходимым условием для нормальной жизнедеятельности организма. И что самое важное, растительная пища не засоряет организм «шлаками», ядовитыми продуктами распада животных белков мяса, рыбы, яиц – главных «виновников» всех болезней и преждевременного старения. Более того, регулярное питание натуральными продуктами приводит к постепенному очищению организма от шлаков и его оздоровлению.

Брэгг считает, что 60 % пищевого рациона должны составлять продукты растительного происхождения – сырые овощи и фрукты, 20 % – растительные белки – орехи, семена, бобовые и 20 % – растительные жиры – подсолнечное или оливковое масло. К такому рациону следует переходить постепенно, если до этого человек придерживался обычной для современного общества диеты. Однако Брэгг не является ортодоксом исключительно вегетарианского питания и сам иногда употреблял мясо и рыбу. Интересно, что он не считает также обязательным раздельное употребление белковой и углеводной пищи и приводит несколько примеров долгожительства известных американских деятелей, использовавших смешанное питание и доживших до 80–90 лет.

Лечебное голодание

Но главный «краеугольный камень» его системы, ее основа – это дозированное (лечебное) голодание, пятый «доктор» Брэгга, пятый по порядку, но первый по значению. Его применение автор обосновывает, во-первых, необходимостью очистки организма от ядовитых веществ, «шлаков», продуктов обмена белков и, во-вторых, необходимостью выведения из организма ядов промышленного происхождения (удобрений и химических добавок, широко используемых в современной пищевой промышленности), а также самоочищением организма вследствие удаления из него старых и больных клеток (в том числе и *раковых*) в про-

цессе эндогенного (внутреннего) питания, на которое организм переходит после 3 дней воздержания от пищи. Ведь при отсутствии внешних источников энергии организм для питания начинает использовать свои собственные белки, жиры и углеводы, очищаясь от больных и старых клеток, которые расщепляются в первую очередь. Отсюда и омолаживающий эффект голодания, так как это стимулирует развитие новых молодых жизнеспособных клеток взамен больных и старых.

При этом не нужно путать дозированное лечебное голодание при полном воздержании от пищи и употреблением больших количеств дистиллированной воды с вынужденным (принудительным) голоданием из-за отсутствия продуктов питания, когда человек испытывает острый психический и физический стресс и принимает пищу в очень ограниченных количествах. Потому что даже прием минимального количества питательных веществ – даже стакан несладкого чая – сводит на нет всю пользу от лечебного голодания, так как вызывает активное выделение желудочного сока и прекращает эндогенное питание. При этом происходит отравление организма продуктами распада тканей, которое может привести к смерти при хроническом вынужденном голодании.

Техника лечебного голодания, по Брэггу, следующая: это полное воздержание от любой пищи (включая чай) и прием большого количества дистиллированной воды по 8–10 стаканов в день. По продолжительности он различает 24–36-часовое голодание, 3-суточное, 7–10-суточное и 20–30-суточное воздержание от приема пищи. Начинать он рекомендует с суточного – 24-часового голодания, от ужина и до ужина следующего дня (ночь и день). После 2–3 успешных суточных голоданий можно переходить на 36-часовое, а 3 месяца спустя и на трехдневное. Суточное воздержание от пищи должно применяться регулярно – 1 день каждую неделю в течение 3 месяцев, и только после этого можно провести голодание в течение 3 суток 1 раз в месяц. Через полгода регулярных занятий по такой схеме можно использовать 7–10-суточное голодание, которое затем применяется дважды в год.

Автор считает, что такой программой можно и ограничиться, так как указанные сроки воздержания от пищи полностью обеспечивают лечебный эффект – очищение организма от шлаков и промышленных ядов, а также профилактику *раковых заболеваний* и тотальное омоложение организма. Предельно допустимые сроки лечебного голодания – 20–30 суток – используются лишь отдельными энтузиастами этого метода и требуют большого опыта и медицинского наблюдения в условиях клиники. Даже регулярные однодневные курсы лечебного голодания достаточно хорошо очищают организм (при условии питания натуральными продуктами) и этим, собственно говоря, можно и ограничиться, преследуя лишь оздоровительные цели.

Программа максимум включает в себя помимо этого два 7–10-дневных голодания в год (каждые полгода). Во время голодания рекомендуется обеспечить покой организму и большую часть дня проводить лежа в постели либо сидя в кресле, в тепле. Брэгг категорически против клизм, так как считает, что организм в нужное время сам очистит кишечник.

После суточного голодания на первый прием пищи можно съесть салат из свежей моркови и капусты с соком лимона, второй прием – вареные и тушеные овощи, третий – обычное питание. После трех- и семидневного голодания выход из него затягивается на 3 суток. Первые сутки – свежий морковный сок, яблочные соки. Вторые сутки – свежие овощные салаты и соки, третьи – вареные овощи, салаты, каши. Категорически запрещается в этом периоде белковое питание – мясо, рыба, яйца, молочные продукты.

В своей книге автор описывает интересное наблюдение, которое он сделал во время собственного 20-суточного голодания. На 12-й день полного воздержания от пищи во время дефекации у него отошел сгусток ртути величиной с куриное яйцо, после чего он почувствовал прилив сил и энергии. Очевидно, что это ядовитое вещество накопилось в организме во время приема им «лекарственных» препаратов, содержащих ртуть, когда его лечили от