

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Слова благодарности за «Чудо голодания» и здоровый образ жизни по системе Брэгга | 3 |
| Нам нужна ваша поддержка!..... | 11 |
| Введение | 14 |
| 10 Заповедей здоровья..... | 18 |
| Глава 1 | |
| Голодание — залог здоровой, долгой жизни | 20 |
| Оно поможет вам насладиться сверхэнергичной, здоровой, счастливой, долгой жизнью | 20 |
| Девиз Брэгга: «Я люблю жизнь и хочу жить!» | 21 |
| Нездоровый образ жизни убивает миллионы людей во всем мире!..... | 22 |
| Болезнь — это преступление против тела. Не становитесь убийцей своего здоровья! | 23 |
| Жизнь может быть счастливым, здоровым и радостным приключением..... | 26 |
| Глава 2 | |
| В чем суть чуда голодания? | 27 |
| Что является самым значительным открытием современного века?..... | 27 |
| Величайшее открытие нашего времени..... | 28 |
| Голодание сохраняет энергию — вашу жизненную силу..... | 29 |
| Мы живем в отравленном мире..... | 30 |
| Большая, грязная сточная труба в небе над нами | 31 |
| Реки, озера и океаны загрязняются все сильнее | 32 |
| Голодание — ключ к внутреннему очищению | 33 |
| Яды в пестицидах и аэрозолях | 34 |
| Продовольственные культуры часто обрабатывают опасными ядами | 35 |
| Голодание помогает вымывать из организма смертоносные яды | 36 |
| Угроза здоровью — парафин на фруктах и овощах! | 38 |
| Ядовитые продукты как средство наживы..... | 40 |
| Синтетические, токсичные пищевые добавки могут убить | 42 |
| Остерегайтесь вредоносной соли | 43 |
| Некоторые ошеломляющие факты о соли | 44 |
| Как возникла привычка к употреблению соли? | 45 |
| Соль вызывает отеки, проблемы с почками и т. д. | 46 |

| | |
|--|----|
| Соль провоцирует повышение кровяного давления | 47 |
| Миф о соляных источниках | 48 |
| Почему коровам дают много соли? | 49 |
| Американцы превратились в «солеголиков»! | 49 |
| Переход через Долину Смерти в Калифорнии доказал опасность соли | 50 |
| Переход завершил лишь тот, кто не пользовался солевыми таблетками | 52 |
| Исторические доказательства ненужности соли..... | 53 |
| Сколько соли в день может выдержать тело? | 55 |
| Голодание выводит соли из клеток и органов тела | 56 |
| Голодание — великолепное очищающее средство..... | 58 |
| Причины истощения энергии..... | 59 |
| Люди не хотят отвечать за собственные болезни..... | 60 |
| Чудеса совершаются внутри вас | 61 |
| У вас есть вредные привычки, от которых нужно избавиться? | 62 |
| Голодание — волшебный ключ к суперэнергии | 63 |
| Голодание — природный инстинкт и чудо..... | 65 |
| Иисус, его ученики и все великие учителя в истории человечества постиглись..... | 66 |

Глава 3

| | |
|---|----|
| Враг внутри вас | 68 |
| Избавьтесь от депрессии | 69 |
| Нездоровый образ жизни и переедание убивают | 71 |
| Почему не наслаждаться жизнью до 120 лет?..... | 72 |
| Аутоинтоксикация вызывает болезни..... | 74 |
| Перехитрите кислот | 76 |
| Какие продукты являются щелочеобразующими?..... | 77 |
| Сырые фрукты и овощи — чудесные чистильщики, созданные матерью-природой..... | 78 |
| Разум должен контролировать тело..... | 80 |
| Сохраняйте желудок здоровым и щелочным..... | 81 |
| Идеальный восстановитель pH — яблочный уксус | 83 |

Глава 4

Голодание уничтожает смертоносные

| | |
|---|----|
| кислотные кристаллы | 85 |
| Токсичные кислотные кристаллы цементируют суставы и сковывают движения | 85 |
| Кристаллы действуют как цемент, а не как смазка | 86 |
| Как токсичные кислотные кристаллы накапливаются в теле | 86 |
| Боли в суставах и спине — проклятие человеческого рода | 90 |
| Голодание для очищения | 91 |
| Человек, который сам восстановил свое здоровье | 92 |
| Победа, одержанная с помощью голодания, диеты и упражнений | 93 |
| Мать-природа действует медленно, но верно..... | 95 |

Глава 5

| | |
|---|-----|
| Голодание как наука | 98 |
| Голодание — ровесник человечества..... | 99 |
| Голодание пробуждает сознание и душу..... | 100 |
| Библейские патриархи постились..... | 102 |
| Голодание — безопасный, совершенный, чудесный очиститель..... | 103 |
| Не будьте рабами продуктов питания..... | 104 |
| Голодание своевременно выводит токсины..... | 105 |
| Составьте план голодания прямо сегодня..... | 106 |
| Чтобы голодание было успешным, разум должен управлять телом..... | 107 |
| Самым лучшим является план без обильных завтраков..... | 108 |
| Вы должны заработать еду физическими упражнениями..... | 110 |
| Здоровые привычки питания сохраняют молодость..... | 111 |
| Привычка поесть за компанию приводит к ожирению..... | 113 |
| Поддержание внутренней чистоты имеет решающее значение..... | 114 |
| Вы готовы голодать, очиститься от токсинов и стать здоровым?..... | 114 |
| Голодание на соке — подготовка к голоданию на воде..... | 116 |
| Поль Брэгг приучил Америку к сокам..... | 119 |

Глава 6

| | |
|---|-----|
| Почему я пью только чистую, дистиллированную воду | 122 |
| Жесткие, неорганические минералы вызывают проблемы..... | 123 |
| Чистую дождевую (дистиллированную) воду пьют миллионы людей!..... | 125 |
| Дистиллированная вода самая полезная для здоровья..... | 127 |
| Семья Брэггов использует только дистиллированную воду..... | 129 |
| Джек Лалэйн: чудо жизни без старости..... | 129 |
| 10 причин пить дистиллированную воду!..... | 130 |

Глава 7

| | |
|--|-----|
| Как долго следует голодать? | 133 |
| Короткие голодания лучше и безопаснее..... | 134 |
| Голодающий приобретает потрясающий опыт..... | 136 |
| Зачем голодать?..... | 136 |
| Чем больше опыт голодания, тем дольше вы сможете голодать..... | 137 |
| Голодание высоко ценится во всем мире..... | 138 |
| Между короткими голоданиями необходимо хорошо питаться..... | 139 |
| Предварительная очистительная диета улучшает результаты голодания..... | 141 |
| Программа голодания, которую я рекомендую..... | 141 |
| За нарушение законов здоровья приходится дорого платить!..... | 143 |
| В Америке бизнес на болезнях приносит баснословные доходы!..... | 144 |

Глава 8

| | |
|---|-----|
| Как выйти из 24-часового голодания | 146 |
| Следуйте этим инструкциям неукоснительно!..... | 146 |
| Почки — настоящие чудо-органы..... | 147 |
| Небольшой дискомфорт во время очищения — это нормально..... | 147 |

| | |
|---|-----|
| Швейцарский врач стал моим ангелом-спасителем..... | 148 |
| Сохраняйте высокий моральный дух и хорошее настроение | 149 |
| Пища должна быть здоровой и простой..... | 151 |
| Вегетарианское питание подходит вам лучше всего!..... | 152 |
| Во время голодания не беспокойтесь о стуле | 153 |
| Хороший стул важен для здоровья..... | 155 |

Глава 9

| | |
|--|------------|
| Я голодаю по 7–10 дней 4 раза в год | 157 |
| Путь к превосходному здоровью!..... | 157 |
| Голодание помогает телу регулировать его температуру..... | 158 |
| Мать-природа хочет, чтобы ваше тело и дыхание были чистыми | 161 |
| Нездоровый образ жизни отнимает здоровье | 162 |
| Голодание выводит токсины и яды | 163 |
| Рано или поздно вам придется заплатить за свои грехи..... | 165 |
| Голодание способствует здоровому опорожнению..... | 166 |
| Как проводить 3-, 7- и 10-дневные голодания..... | 168 |

Глава 10

| | |
|--|------------|
| Как выходить из длительных голоданий | 170 |
| Как выйти из 7-дневного голодания..... | 170 |
| Как выйти из 10-дневного голодания..... | 172 |
| ПОМНИТЕ: переедание вредит телу! | 172 |
| Во время голодания не беспокойтесь о задержке стула | 172 |
| Идеальная программа нормализации стула..... | 173 |
| Здоровый образ жизни по Брэггу способствует суперздоровью и долголетию..... | 175 |
| Вегетарианцы против мясоедов..... | 176 |
| Я предпочитаю здоровую вегетарианскую пищу..... | 177 |
| Отказ от мяса безопасен и полезен для здоровья | 179 |
| Мясо содержит токсичную мочевую кислоту и холестерин..... | 180 |
| Мои любимые учителя и наставники..... | 182 |
| Выдающиеся специалисты натуральной медицины..... | 182 |

Глава 11

| | |
|--|------------|
| Язык никогда не лжет | 185 |
| Тело может долго выдерживать жестокое обращение | 186 |
| Научитесь читать сообщения языка..... | 188 |
| Голодание помогает сохранять тело чистым и здоровым..... | 190 |

Глава 12

| | |
|--|------------|
| Улыбайтесь и терпите | 192 |
| Не живите, чтобы есть. Ешьте, чтобы жить и быть здоровыми! | 193 |
| Дайте жизненной силе шанс провести «уборку в доме»!..... | 196 |

Глава 13

| | |
|---|-----|
| Голодание побеждает и выводит слизь | 199 |
| Американская диета — причина слизи и болезней..... | 201 |
| Слизь появляется в моче во время голодания..... | 203 |
| Зимние недомогания или очищение тела?..... | 204 |
| Проведите тест на слизь..... | 206 |
| Используйте голодание, чтобы избавиться от привычки к употреблению табака, алкоголя, колы и кофе..... | 208 |
| Смертельные факты о курении — причины для того, чтобы отказаться от него..... | 211 |

Глава 14**Голодание избавляет от лишнего веса, очищает, обновляет**

| | |
|---|-----|
| и омолаживает | 214 |
| Избыточный жир — тяжелое бремя, опасное для здоровья!..... | 216 |
| Модные диеты чреваты возвращением сброшенного веса..... | 217 |
| Голодание способствует приливу энергии..... | 218 |
| Талия — это ваша линия жизни и любви!..... | 220 |
| Голодание умножает силы, укрепляет здоровье, улучшает внешний вид и продлевает жизнь..... | 221 |
| Ежедневно выполняйте эти упражнения (по 10 повторов)..... | 223 |

Глава 15**Как программа голодания поможет набрать вес**.....

| | |
|--|-----|
| Тело наделено мощной восстанавливающей силой..... | 225 |
| Голодание творит чудеса!..... | 229 |
| Голодание — самый здоровый и быстрый способ нормализации веса..... | 231 |

Глава 16**Голодание помогает справляться с недомоганиями**

| | |
|--|-----|
| в холодные периоды года | 234 |
| Голодайте, расслабляйтесь и отдыхайте ради исцеления!..... | 236 |
| Тело само себя исцеляет и ремонтирует..... | 238 |
| Задайте себе эти вопросы и пройдите тест из главы 17..... | 240 |

Глава 17**Перехитрите преждевременную старость**.....

| | |
|---|-----|
| Ответьте на вопросы прямо сейчас, а затем проходите этот тест каждый месяц, чтобы следить за своим благополучием..... | 242 |
| Голодание способно совершить чудо перерождения и воскрешения!..... | 243 |
| Перезарядка и победа на чемпионате мира по теннису в 70 лет..... | 245 |
| Вам предоставляется шанс всей вашей жизни..... | 248 |

Глава 18**Голодание сохраняет артерии молодыми**.....

| | |
|---|-----|
| Возраст определяется состоянием артерий!..... | 249 |
| То, что вы едите и пьете, становится вами..... | 251 |
| Здоровое питание + здоровая жизнь = долголетие..... | 253 |
| Здоровое питание + здоровая жизнь = долголетие..... | 254 |

| | |
|--|-----|
| Ваши чудесное сердце и система кровообращения..... | 256 |
| Сохраняйте здоровье и биологическую молодость с помощью физических упражнений и хорошего питания | 262 |

Глава 19

| | |
|--|-----|
| Доктор Солнечный свет | 264 |
| Солнечный свет дарит нервам покой и расслабление | 265 |
| Нежные лучи солнца успокаивают и творят чудеса..... | 267 |
| Я люблю проводить время с доктором Солнечный свет..... | 269 |

Глава 20

| | |
|---|-----|
| Доктор Свежий воздух | 272 |
| Наше тело — это чудесная дыхательная машина..... | 273 |
| Глубокое дыхание — залог долголетия и крепкого здоровья..... | 275 |
| Йоги практикуют глубокое, медленное дыхание | 277 |
| Глубокое дыхание — секрет выносливости в 100-летнем возрасте..... | 279 |
| Американцы предпочитают ленивый, сидячий образ жизни | 280 |
| Глубокое дыхание помогает создавать могучее тело..... | 281 |
| Фтор — смертельный яд | 282 |
| Удаляйте токсичный фтор из воды и организма!..... | 283 |

Глава 21

| | |
|--|-----|
| Доктор Чистая вода | 284 |
| Вода, которую вы пьете, может укрепить или разрушить здоровье!..... | 284 |
| Большинство древних целителей применяли водную терапию | 285 |
| Вода важнее еды..... | 287 |
| Как тело использует воду..... | 289 |
| Вода нужна для пищеварения..... | 289 |
| Вода необходима для выведения отходов..... | 291 |
| Плазма крови на 90 процентов состоит из воды | 292 |
| Вода помогает сохранять температуру и здоровье тела | 292 |
| Вода — необходимая телу смазка | 294 |
| Три источника воды для тела | 295 |
| Обезвоживание вызывает проблемы со здоровьем | 296 |
| Органический нефилтрованный уксус Брэгга из сырых яблок помогает моче сохранять здоровый кислотный баланс..... | 297 |
| Чистая вода необходима для здоровья!..... | 298 |
| Нарушения минерального баланса опасны | 300 |
| Предупреждение! Избегайте любых продуктов, приготовленных в микроволновках!..... | 302 |

Глава 22

| | |
|--|-----|
| Доктор Здоровая натуральная еда | 304 |
| Внутренняя чистота — залог здоровья | 310 |
| Здоровые продукты нужны для строительства и сохранения клеток тела!..... | 313 |
| Здоровые продукты необходимы всему телу | 314 |
| Тело — фабрика массового производства клеток | 316 |

| | |
|---|-----|
| Значение йода из морских водорослей | 318 |
| Здоровые продукты благоприятно воздействуют на мозг | 319 |
| Алкоголь, токсины и наркотики убивают! | 319 |
| Рафинированные, переработанные продукты с высоким содержанием жира, соли и сахара вызывают у детей неспособность к обучению | 320 |
| Миллионы детей кормят бесполезным «обогащенным» хлебом | 321 |
| Большинство молодых американцев непригодны к военной службе | 322 |
| Америка занимает 1-е место в мире по болезням | 323 |
| Физическое и ментальное состояние взрослых американцев плачевно | 325 |
| Ментальные, физические и духовные вознаграждения | 327 |
| Здоровое питание — одна из важнейших естественных наук! | 328 |
| Для отличного здоровья ешьте больше полезной клетчатки | 331 |
| Глава 23 | |
| Доктор Голодание | 333 |
| Глава 24 | |
| Доктор Физические упражнения | 336 |
| Упражнения помогают нормализовать кровяное давление | 340 |
| Быстрая ходьба полезна для здоровья, физической формы и долголетия | 341 |
| Быстрая ходьба — королева физических упражнений самый лучший помощник тела в борьбе за здоровье | 342 |
| Значение упражнений для пресса | 343 |
| Стоит ли заниматься упражнениями во время голодания? | 345 |
| Качающие железо старики (в возрасте от 86 до 96 лет) втрое увеличили силу мышц | 347 |
| Поразительное улучшение здоровья и физической формы за 8 недель | 348 |
| Исследование показывает, что физическая форма способствует благополучию | 349 |
| Как создать здоровое тело с помощью упражнений | 350 |
| Глава 25 | |
| Доктор Отдых | 352 |
| Зачем мы отдыхаем? | 354 |
| Отдых и сон нужно заработать | 355 |
| Жизнь должна быть радостной, а не лихорадочной и суетливой | 356 |
| Мать-природа знает, что для вас лучше! | 358 |
| Расслабляться и наслаждаться жизнью — не преступление | 360 |
| Техника расслабления | 362 |
| Не двигайтесь, расслабляйтесь, избегайте помех | 363 |
| Голодание помогает избавиться от бессонницы | 364 |
| Глава 26 | |
| Доктор Хорошая осанка | 366 |
| Проверьте осанку с помощью зеркала | 367 |
| Хорошая осанка важна для здоровья и внешнего вида | 370 |

| | |
|--|-----|
| Как сидеть, стоять и ходить, чтобы сохранить силу, здоровье и молодость..... | 371 |
| Болезнь, которую нельзя вылечить голоданием, нельзя вылечить ничем..... | 373 |

Глава 27

| | |
|---|------------|
| Доктор Разум..... | 375 |
| Чудесный компьютер тела..... | 375 |
| Ваше тело — это ваш драгоценный дом. Защищайте его..... | 376 |
| Правильное мышление имеет важное значение для здоровья..... | 377 |
| Разум должен управлять телом!..... | 378 |
| Наркоманом управляют наркотики!..... | 378 |
| Здоровое мышление — здоровое тело..... | 380 |
| Позвольте разуму привести вас к здоровью!..... | 381 |
| Важная роль внутренней духовной гармонии..... | 383 |

Глава 28

| | |
|--|------------|
| Духовные аспекты голодания..... | 385 |
| Голодание развивает ментальное и физическое сознание..... | 386 |
| Великие духовные лидеры практиковали голодание..... | 388 |
| Мое незабываемое общение с Ганди..... | 389 |
| Ганди — чудо духовного совершенства..... | 390 |
| Пещера, где постился Иисус..... | 392 |
| Практика поста сохраняет монахам молодость..... | 393 |
| Голодание 40 дней и ночей..... | 394 |
| В здоровом теле здоровый дух..... | 396 |
| Тело — это храм, и оно требует тщательной заботы..... | 397 |
| Найдите время для 12 вещей..... | 399 |
| Физические упражнения и разумное питание для всестороннего здоровья..... | 400 |

Глава 29

| | |
|--|------------|
| Питание для суперздоровья..... | 402 |
| Земля была тропическим раем для здоровья..... | 403 |
| Поддерживайте здоровье щелочной диетой..... | 405 |
| Для активной жизни нужна энергия жизненной силы..... | 407 |
| Держите курс на сбалансированную, натуральную диету..... | 409 |
| Чтобы оставаться здоровым, ешьте простую натуральную пищу..... | 410 |
| Фрукты — самая здоровая пища для человека..... | 412 |
| Органические фрукты — лучшая пища для человека..... | 413 |
| Орехи и семена — прекрасные источники белков..... | 413 |
| Органические овощи — очистители и защитники..... | 414 |
| Наслаждайтесь бобовыми..... | 415 |
| Натуральные подсластители..... | 416 |
| Натуральные растительные масла..... | 416 |
| Натуральные органические цельнозерновые продукты..... | 417 |
| Образцы здоровых меню..... | 418 |
| Наслаждайтесь широким ассортиментом цельных питательных продуктов..... | 420 |
| Здоровый напиток..... | 422 |

| | |
|--|-----|
| О текущей ситуации с продуктами и питанием..... | 428 |
| Натуральные продукты, способствующие превосходному здоровью | 428 |
| Продукты, богатые витамином Е, необходимы для здоровья сердца..... | 434 |
| Природные фитонутриенты помогают предотвращать рак | 436 |
| Признаки недостаточности калия..... | 438 |
| Яблочный уксус творит чудеса | 442 |

Глава 30

| | |
|---|------------|
| Мать-природа бесстрашна..... | 445 |
| Мать-природа желает, чтобы мы были чистыми и здоровыми | 446 |
| К какому типу людей вы относитесь?..... | 447 |
| Участки тела, сильнее всего подверженные воздействию остеопороза, артрита и других недугов | 450 |
| Альтернативные методы оздоровительной терапии и техники массажа | 452 |
| Об авторах | 462 |
| Слова благодарности за «Чудо голодания» и здоровый образ жизни по системе Брэгга | 464 |

Слова благодарности за «Чудо голодания» и здоровый образ жизни по системе Брэгга

Каждый год мы получаем тысячи посланий от людей, которые благодаря голоданию получили возможность пожинать чудесные плоды омоложения — на физическом, ментальном и духовном уровнях. Мы приводим лишь некоторые из них и надеемся со временем получить такое же послание от вас.

Ваша книга о голодании вернула мне юность. Мне 58 лет, а я чувствую себя на 18. Я могу бежать быстрее 18-летних! Благодаря вашему плану голодания и здоровому образу жизни я сбросил больше 40 килограммов, и теперь меня не покидает ощущение обновленной молодости и счастья.

Дональд Дэй, Флорида

Когда я был начинающим тренером по гимнастике в Стэнфордском университете, слова и пример Поля Брэгга вдохновили меня вести здоровый образ жизни. Мне было 23 года, а теперь — 62, и мое собственное здоровье и физическая форма служат живым доказательством мудрости Брэгга, которую продолжает нести людям его дочь Патриция, беззаветно преданная целям крестовых походов за здоровьем.

Дэн Миллман, автор книги
«Путь мирного воина»

Брэгг спас мне жизнь. В 15 лет я пришел на собрание участников крестового похода за здоровьем в Окленде, штат Ка-

лифорния. Я бесконечно благодарен его системе за мою долгую, счастливую жизнь и возможность делиться здоровьем со всеми желающими!

Джек Лалэйн,
последователь Брэгга

Книга Брэгга «Чудо голодания» вдохновила меня стать здоровым, стройным и выносливым. Я 8 раз пробежал Бостонский марафон. Раньше я часто болел и весил 160 килограммов, а теперь стал здоровым, худощавым и крепким 70-килограммовым крестonosцем здоровья.

Дик Грегори

Голодание помогло мне очистить мое больное тело и мозг. Я чувствую себя новым человеком. Благодаря голоданию я родился заново!

Джо Скэйвенс, Южная Каролина

Голодание на дистиллированной воде поможет вам очень быстро промыть печень, почки и толстую кишку, очистить кровь, сбросить лишний вес, избавиться от газов, вымыть токсины, сделать чистыми глаза и язык и освежить дыхание. Книги Брэгга вывели меня на путь здоровья.

Джеймс Балч, доктор медицины, соавтор книги
«Рецепт пищевого исцеления»

Я знаком с замечательными книгами Брэгга о здоровье уже больше 25 лет. Они помогают мне, моим прихожанам и всем, кто их читает, сделать этот мир более здоровым.

Майк Макинтош, главный пастор христианского сообщества
«Горизонт», Калифорния

Благодаря вашим книгам о голодании и здоровом образе жизни мы сохраняем здоровье, держим себя в форме, лучше поем и чувствуем себя моложе, чем когда-либо!

Музыканты группы «Beach Boys»

Я выражаю благодарность крестоносцам здоровья Полю Брэгу и его дочери Патриции за их многолетнее, неустанное служение человечеству. Они изменили мою жизнь и жизни миллионов людей во всем мире.

Пат Робертсон, член «Клуба 700» телекомпании CBN

Мне не хватает слов, чтобы выразить свои чувства. Книга «Чудо голодания» полностью перевернула меня физически, ментально и духовно.

Ричард Сего, Джорджия

Книги Брэга об уксусе и голодании помогли мне сбросить 35 килограммов, восстановить менструальный цикл и увеличить запас энергии. Я принимаю уксусный напиток Брэга 3 раза в день плюс каждый раз перед тем, как собираюсь петь. Он помогает избавиться от першения в горле. Я вошла во вкус уксусно-медовой смеси, и теперь она стала моим любимым напитком!

Нони Хильгесен, преподаватель музыки, Калифорния

После 5 вызовов скорой и проведенного в больнице уикенда мне стало невыносимо чувствовать себя смертельно больной! Нескончаемая череда врачей с их назначениями... Назовите любое лекарство, и я скажу, что меня им пичкали! Я знала, что причина этой боли и страданий была не в моей голове. От лекарств меня постоянно тошнило, шатало, я не могла нормально есть, пить, спать и дышать. Я стремительно превращалась в беспомощную обузу для моего мужа и детей, которым было 8 и 10 лет. В разгар одного из ночных приступов я через силу дотащилась до компьютера и набрала текст с описанием всех моих симптомов и информацией о себе. Используя поисковик, я нашла несколько подобных сценариев и ссылку на сайт, где люди оставляли восторженные отзывы об органическом уксусе Брэга с уксусной маткой и описывали почти невероятные результаты его применения. До самого рассвета я читала историю за историей и думала: «Если это выглядит слишком хорошо, чтобы быть

правдой, то, наверное, это ложь». Однако в тот момент мне нечего было терять. Чудодейственный уксус Брэгга удалось обнаружить в нашем местном магазине товаров для здоровья. Я размешала 1 чайную ложку уксуса в 150 граммах воды и выпила. Буквально через 20 минут почувствовала, что могу ходить колесом! В течение следующих 24 часов я прекратила прием ВСЕХ лекарств и начала 3 раза в день принимать средство Брэгга. С тех пор я больше никогда не испытывала никаких симптомов! Впервые за почти 10 лет спокойно проспала всю ночь! Никогда прежде никто из врачей даже не намекал мне на существование натурального способа избавления от моих болей или их облегчения. Теперь мне нужно восполнить все, что было упущено в моей жизни. В воздухе пахнет весной, и это вселяет уверенность в том, что скоро я сама испытаю возрождение. Огромное вам спасибо!

Лори Пррути, Коннектикут

В 91 год я чувствую себя молодым, не принимаю никаких лекарств и никогда этого не делал. Я здоров настолько, насколько это возможно. Уже 45 с лишним лет я использую яблочный уксус Брэгга и рассказываю всем о потрясающей полезности этого продукта.

Джозеф Хурвиц, Невада

Я испытала прекрасное, восхитительное духовное пробуждение. Прочитав вашу книгу о голодании, я больше никогда не стану прежней. Да благословит вас Господь!

Сэнди Таттл, Огайо

Раньше у всей нашей семьи были проблемы со здоровьем. За последние полтора года Господь явил нам Свою волю, указав путь к исцелению. В нашем случае это означало здоровое питание, немного голодания и полное изменение образа жизни. Мы попробовали яблочный уксус Брэгга, и могу вас заверить, что он стал одним из самых ценных изменений в наших привычках! Это потрясающий продукт! Не могу выразить, как хорошо мы себя чувствуем! Я так благодарен за

все хорошее, что дал нам Господь, — за этот путь, за чудесные результаты и за яблочный уксус Брэгга как средство их достижения. Спасибо вам за то, что делитесь с нами этой бесценной информацией о здоровье. Благослови вас Бог!

Ронда Джексон, Оклахома

Боль в моем правом колене была невыносимой. Я купила книгу Брэгга об уксусе и стала принимать по 2 чайные ложки на стакан воды за час перед каждым приемом пищи. Меньше чем за месяц боли исчезли без следа. Я рассказываю об этом всем моим подругам.

Эвелин Сатклифф, Калифорния

Спасибо вам и вашему замечательному отцу. Я впервые прочел «Чудо голодания» в 1965 году, после знакомства с вашим отцом на пляже в Санта-Монике, напротив моей спасательной вышки в Сорренто-Бич. С тех пор у меня нет проблем с лишним весом, сознание сохраняет ясность, зрение остается острым, и я чувствую себя ближе к моему Создателю, чем когда-либо раньше. Голодание — это действительно чудо! Каким бесценным даром стали для нас ваши книги о здоровье и питании. В свои 67 лет я особенно осознаю все преимущества хорошего здоровья, которыми могу наслаждаться благодаря трудам, которым вы и ваш отец посвятили себя!!! Желаю вам всех благ.

Вес Херман, капитан в отставке, пожарное управление округа Санта-Барбара

Недавно я купила несколько ваших книг и теперь готовлю вкуснейшие напитки с яблочным уксусом. Эффект потрясающий! У меня полностью исчез туман в голове! Я перепробовала множество других продуктов и лекарств, но все они

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

3-е Иоанна 2

не идут ни в какое сравнение с этим средством. Я бесконечно благодарна вам за то, что вы делаете для меня и других людей во всех Соединенных Штатах и во всем мире. Благодарю вас Господь.

Хитер Хэйес, Колорадо

Здоровый образ жизни по системе Брэгга в сочетании с голоданием изменил мою жизнь! Я сбросил лишний вес, а уровень энергии просто зашкаливает. Я с нетерпением жду каждого нового «разгрузочного» дня. У меня прекрасно работает голова, и я лучше справляюсь с обязанностями мужа и отца. Спасибо вам, Патриция, за этот бесценный подарок. Кроме того, благодарю за то, что выступили с рассказом о системе здорового образа жизни по Брэггу на конференции сотрудников нашего медиахолдинга.

Байрон Элтон, вице-президент «Time Warner AOL» по вопросам интерактивных развлечений

Доктор Патриция Брэгг — преданный своей миссии крестноносец здоровья. Она с удовольствием рассказывает миллионам наших радиослушателей о том, как правильно вести здоровый образ жизни по системе Брэгга. Лично я уже 2 года ежедневно принимаю органический яблочный уксус Брэгга. Спасибо вам, Патриция.

Джордж Нури, ведущий радиостанции «Coast To Coast AM»

Я купил электронную книгу «Чудо голодания» и дважды ее прочел (планирую повторить это еще очень много раз). Благодарю судьбу, которая послала мне ваш веб-сайт и электронные книги о здоровом образе жизни по Брэггу. Я успешно провел два 36-часовых голодания и собираюсь сделать это еще несколько раз, прежде чем настанет пора для моего первого 3-дневного голодания. На следующей неделе

Пусть будут дни их сто двадцать лет.

Бытие 6:3

планирую купить все ваши электронные книги. Кстати, мне очень понравились ваши органические аминокислоты и укус. Огромное вам спасибо.

Рик Кратти, Массачусетс

В нашу штаб-квартиру в Санта-Барбаре ежедневно приходит масса писем. Нам будет приятно, если вы тоже напишете нам о любых положительных результатах и исцелениях, которые принесет вам здоровый образ жизни по Брэггу в сочетании с голоданием. Вам тоже по силам достичь заветных вершин здоровья. Следуйте рекомендациям из этой книги, и наградой вам станут превосходное здоровье и счастливая, долгая, активная жизнь! Начать никогда не поздно. Прочтите на с. 347, какой эксперимент ученые провели с людьми, которым перевалило за 80 и 90 лет, и какие поразительные результаты они получили! С помощью правильного питания, физических упражнений и голодания вы сами сможете творить чудеса! Начинайте немедленно!

Мы ежедневно направляем свои молитвы и любовь всем вам, вашим сердцам, умам и душам!

Patricia Bragg и Paul C. Bragg

Чудеса могут каждый день происходить с теми, кто идет по правильному пути и молится!

Патриция Брэгг
