

СОДЕРЖАНИЕ

Поль Чаппиус Брэгг, доктор натуропатии, доктор физиотерапии, пионер всемирного движения за здоровый образ жизни	3
Почему мы написали эту книгу	7

Глава 1

Что такое нервная сила?	9
Центр управления телом	9
Три вида нервной силы	10
Равновесие нервной системы	12
Находите время для 12 вещей	14

Глава 2

Создайте мощную нервную силу	15
Нервная сила — ключевой фактор вашей жизни	15
Поль Брэгг первым проложил новый путь к здоровью	16
Секрет нервной силы	17
Нервная сила — ключ к энергичной жизни	18
Проблемы с нервами губительны для людей любого возраста	20
Без мощной нервной силы человек не может быть ментально здоровым	21
Почему существуют проблемы с алкоголем и наркотиками?	23
Что мы подразумеваем под словом «нервы»?	23
Почему пустеет резервуар нервной силы	24
Сигналы ослабления нервной силы	25
Здоровый образ жизни — самое лучшее средство от нервных расстройств	28
Живите так, как предписано матерью-природой!	29
Ключ к счастью и любви — простота	30
Любовь и выживание	30
Искусство долгой, здоровой и счастливой жизни	32
Создайте свою нервную силу	33
Дарованную вам жизнь нужно любить и защищать	33
Беспокойство и стресс — убийцы	34
Уровень самоубийств стремительно растет во всех возрастных группах!	35
Здоровый образ жизни по Брэггу предотвращает самоубийства	36
От нервного срыва — к укреплению здоровья	37

Сохраняйте силу и здоровье нервов	39
Две стороны щита — физическая и ментальная	40
В здоровом теле — здоровый дух	41
Защитите свое тело от беспокойства	43
Беспокойство не приводит ни к чему хорошему	45
Помощь при панических атаках	46
Хорошая осанка способствует здоровью нервов	46
Начинайте создавать свою нервную силу прямо сегодня!	49

Глава 3

Значение нервной силы

Нервное истощение	54
Депрессия	55
Нервное напряжение	57
Гипертензия: как ее обнаружить и избежать	57
Повышенное кровяное давление в юном возрасте	60
Как понизить кровяное давление естественным путем	61
Биологическая обратная связь помогает расслабляться	63
Жалость к себе крадет нервную силу и энергию	65
Говорите, даже пишите себе: «Я могу быть своим самым лучшим доктором!»	66
Некоторым требуется профессиональная помощь	68
Невероятная мощь нервной силы	69
Физическая и ментальная деградация	70
Замедленный метаболизм нарушает сбалансированность тела	71
Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)	72
Нервные расстройства нарушают работу желудка	72
Миллионы людей страдают от нервной диспепсии	73
Изжога повышает риск рака	74
Депрессия и стресс ухудшают состояние больных диабетом и могут вызывать сердечные приступы	75
Нервное истощение вызывает запор	77
Упражнение для облегчения стула	78
Питайте свои нервы — не разрушайте их!	78
Избегайте суррогатных продуктов и вредных стимуляторов, которые сжигают нервы и вызывают проблемы со здоровьем	79
Шокирующая таблица фактов о процентном содержании кофеина	80
Сохраняйте здоровье и биологическую молодость с помощью физических упражнений и хорошего питания	81
Ментальные расстройства	83
Развитие неврастении	83
От нервного истощения страдают миллионы	85

Глава 4

Духовное здоровье способствует

здоровью физическому	88
Первый шаг к созданию мощной нервной силы	88
Используйте медитацию и молитву	89
Медитация и молитва помогают вам стать хозяином своей жизни	91
Вы становитесь тем, о чем думаете	92
Ваша жизнь — чудо из чудес	93
Бездействие приводит к ржавлению	93
Создайте волю к победе. Жизнь и нервная сила постоянно текут через ваши нервы	94
Чтобы управлять судьбой, требуется вдохновение	96
Вера и видение творят чудеса	97
Терапевтический эффект прощения	98
Позвольте матери-природе и Богу вдохновлять вас!	99
Шесть основных страхов	101
Внимательно изучите шесть основных страхов	103
Река мыслей	112
Вера против страха	112
Как преодолевать страхи	113
Вдохновляющие слова творят чудеса	114

Глава 5

Крепкий, спокойный, восстанавливающий сон

Второй шаг к созданию мощной нервной силы	117
Расслабление: хороший сон нужно заработать	118
Матрас — самый лучший друг вашего сна	118
Сновидения могут отражать прошлую и настоящую жизнь	120
Книги могут быть вашими учителями и инструментами релаксации	122
Как перехитрить бессонницу	123
Естественные способы исцеления от бессонницы	123
Тренеры по фитнесу говорят, что выходные дни полезны для физической формы	125
Еда и напитки: воздействие на сон	125
Способы профилактики стресса	127
67 процентов взрослых американцев не получают достаточно сна	127
Достаточно ли вы спите в последнее время?	128
Спокойно спать поможет чай с мятой	128
Хороший сон — залог здоровья	130
Советы для здорового, безмятежного сна	131
Облегчение для храпуна в доме	135
Рекомендации специалиста по улучшению сна	135
Роскошь сиесты	137

Используйте короткий сон как чудесное зарядное устройство	138
Как обеспечить глубокий, крепкий, расслабляющий сон	138

Глава 6

Натуральная здоровая пища	141
Третий шаг к созданию мощной нервной силы	141
Здоровый образ жизни по Брэггу формирует правильные привычки питания	143
Плохое питание — главная причина болезней	144
Вы становитесь тем, что едите и пьете	148
От недостатка витаминов группы В страдают миллионы	149
Фолиевая кислота помогает защищать кровь	151
Высокий уровень гомоцистеина может вызывать проблемы с сердцем, болезнь Альцгеймера, диабет и остеопороз	151
Витамины группы В и фолиевая кислота защищают сердце	153
Продукты, богатые витаминами группы В	154
Пеките сами живой, здоровый хлеб	156
Нервам нужно много кальция	158
Недостаток кальция становится причиной вредных привычек	159
Полезность натуральных продуктов, богатых кальцием	162
Молоко не является хорошим источником кальция	163
Кальций помогает обуздать ПМС	164
Бор — чудесный микроэлемент для здоровья костей	165
Признаки недостаточности калия в организме	167
Чудесные природные фитонутриенты способствуют предотвращению рака	168
О текущей ситуации с продуктами и питанием	171
Натуральные продукты, способствующие суперздоровью	171
Наслаждайтесь легким вегетарианским ужином	173
7 способов удержать сахар крови на низком уровне	174
Вредные продукты, которых следует избегать	177
Повышайте свою выносливость и энергичность	179
Продукты и питательные элементы, повышающие выносливость	180
Баланс выносливости	180
Укрепляйте память	181
Диета, улучшающая работу мозга и памяти	181
Питательные вещества и лекарственные травы для улучшения памяти	182
Продукты из соевых бобов полезны для сердца и нервной системы	183
Овощные и фруктовые соки содержат воду, дистиллированную матерью-природой	187
Дистиллированная вода — самая чистая и самая лучшая вода на свете	191
Аллергия: измерение пульса и ежедневный журнал	192
Самые распространенные пищевые аллергены	194
Доктор Чарльз Аттвуд — выдающийся крестоносец здоровья	196
Советы доктора Аттвуда покупателям низкожировых продуктов	197

Меню доктора Келлога	198
Здоровые напитки. Свежие соки, травяные чаи и энергетические напитки	200
Полезные результаты голодания	207

Глава 7

Физические упражнения	210
Четвертый шаг к созданию мощной нервной силы	210
Снимайте эмоциональное напряжение ходьбой	211
Советы экспертов по выполнению упражнений	213
Чудеса упражнений	214
Полезные результаты ежедневных умеренных упражнений	214
Упражнения способствуют сохранению здоровья и молодости	215
Наслаждайтесь упражнениями. Это полезно и весело!	217
Наслаждайтесь упражнениями и бегом трусцой для продления жизни	218
У пожилых людей (86–96 лет), занимающихся силовыми упражнениями, сила мышц возросла втрое	219
Поразительное улучшение здоровья и физической формы за восемь недель	220
Упражнения — самый лучший способ восстановления физической формы	221
Чудо жизни без старости	222
Макфадден — основатель физической культуры	223
Хорошая физическая форма экономит деньги	224
Полезные результаты хорошей формы и здоровья	224
Здоровые привычки укрепляют сердце и способствуют долгой активной жизни	225

Глава 8

Правильное дыхание	229
Пятый шаг к созданию мощной нервной силы	229
Те, кто глубоко дышит, живут дольше	230
Два способа дыхания	230
Грудное дыхание	233
Диафрагмальное дыхание	233
Как овладеть навыками диафрагмального дыхания	234
Преимущества диафрагмального дыхания	235
Контролируйте нервы с помощью глубокого диафрагмального дыхания	236
Глубокое, медленное диафрагмальное дыхание ведет к долгой, спокойной, здоровой жизни	237
Курение — смертельная угроза, которой следует избегать	238
Смертельные факты о курении	240

Прием Геймлиха запускает легкие.....	242
Прием Геймлиха помогает удалить воду из легких.....	242
Первая помощь при попадании в дыхательные пути инородных тел.....	243

Глава 9

Водные процедуры.....	246
Шестой шаг к созданию мощной нервной силы.....	246
Холодный душ необходим для создания мощной нервной силы.....	247
Душ для оздоровления кровеносной системы.....	248
Любители плавания в холодной воде сохраняют прекрасную форму и неподвластны старости.....	249
Теплая и горячая вода тоже играет свою роль в создании и укреплении нервной силы.....	250
Пять опасностей, таящихся в струях душа.....	250
Не рискуйте своим здоровьем — используйте фильтр для душа.....	252
Душ, токсичные химикаты и хлор.....	252
Плавание — замечательный создатель нервной силы.....	255
Заряжайтесь энергией, наслаждаясь ласковыми лучами солнечного света.....	257
Ласковые солнечные ванны творят чудеса.....	258
Чтобы обрести суперздоровье, наслаждайтесь божественным солнечным светом.....	259

Глава 10

Держите свои эмоции под контролем.....	261
Седьмой шаг к созданию мощной нервной силы.....	261
Избегайте споров, поддразниваний и придинок.....	264
Не будьте чрезмерно подозрительными.....	266
Пожинайте плоды умения улыбаться.....	266
Счастливые чувства — это внутренние улыбки.....	267
Что помогает быстро улучшить настроение.....	268
Смахните пыль негатива.....	269
Поль Брэгг использовал метод замещения мыслей.....	270
Не разрушайте себя, занимаясь самоистязанием.....	272
Отпустите свое беспокойство на все четыре стороны.....	273
Станьте практичными, здоровыми идеалистами.....	275
В здоровом теле — здоровый дух.....	277

Глава 11

Здоровая релаксация.....	278
Восьмой шаг к созданию мощной нервной силы.....	278
Расслабление — это здоровое, успокаивающее чувство.....	280

Напряжение и расслабление создают сердечный ритм жизни.....	282
Волшебных лекарств не существует	284
Отличные способы снять стресс без помощи калорий	287

Глава 12

Наслаждайтесь жизнью!	289
Девятый шаг к созданию мощной нервной силы	289
Создайте собственный солнечный свет и счастье	290
Создайте установку на благодарность	291
Сбавьте скорость и насладитесь жизнью.....	291
Спасибо Тебе.....	294

Глава 13

Биохимия ментального здоровья.....	295
Проблемы с нервами приобрели размах эпидемии.....	296
Жертвами стрессов становятся многие подростки.....	297
Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)	297
Лечебное питание творит чудеса с детьми, страдающими гиперактивностью и задержкой развития.....	299
Основные принципы оздоровительной программы доктора Фейнголда ...	300
Синдром хронической усталости (СХУ).....	301
Рекомендации доктора Джеймса Балча, помогающие справиться с синдромом хронической усталости	304
Как избежать метаболического синдрома	306
Диета играет важную роль в развитии интеллекта и клеток мозга	307
Суррогатные продукты заставляют мозг и тело голодать	308
Стевия — натуральный растительный подсластитель.....	310
Гипогликемия и рост насилия.....	310
Роль витаминных и минеральных добавок в лечении ментальных заболеваний.....	314
Магний жизненно необходим для нормальной работы нервов	316
75 процентов взрослых испытывают недостаток магния	317
Норма потребления магния.....	318
Кальций: вторая половина динамического дуэта	319
Хелатная терапия очищает артерии.....	320
Здоровое тело — залог спокойствия разума	321

Глава 14

Научитесь справляться со стрессом.....	324
Одна из главных причин стресса	324
Хроническая депрессия может привести к раку	326
Связь между стрессом и раком.....	326

Почему так важно нормализовать кровяное давление	327
Гипертензию можно предотвратить	329
Как бороться с депрессией, стрессом и беспокойством.....	329
Успокаивающие средства от головных болей напряжения.....	332
Акупрессурные точки для снятия головной боли	333
Ученые установили, что некоторые продукты питания способны изменять настроение.....	334
SAMe: безопасный натуральный антидепрессант	335
Зверобой облегчает депрессию.....	336
Поднимайте настроение и улучшайте работу разума с помощью витамина B ₁	337
Помощь от перепадов настроения при биполярном расстройстве	337
Продукты питания могут становиться триггерами мигреней, связанных со стрессом	339
Гинкго билоба способствует восстановлению после депрессии, инсульта и поражения мозга	340
Грибки рода Candida связаны с хронической усталостью, вздутием живота и тошнотой	340
Революция в области исцеления набирает темпы	342
Возьмите под контроль свое здоровье и продлите свою жизнь!.....	343

Глава 15

Альтернативные методы оздоровительной терапии

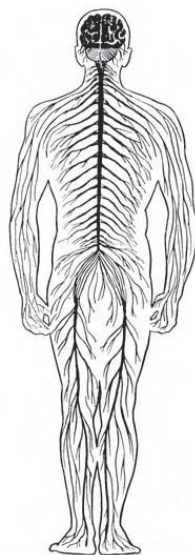
и техники массажа	344
Попробуйте, они творят чудеса!.....	344
От авторов	353
Об авторах	355

Что такое нервная сила?

ЦЕНТР УПРАВЛЕНИЯ ТЕЛОМ

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

1. Внешняя нервная система контролирует поверхность кожи и мышцы: передает информацию в командный центр мозга,



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

Альберт Швейцер

управляющий движениями мышц; регулирует чувствительность кожи к теплу, холоду и повреждениям.

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

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

ТРИ ВИДА НЕРВНОЙ СИЛЫ

**Нервная сила обеспечивает работу нервной системы —
информационной сети тела**

1. Мышечная нервная сила приводит в действие мышцы. Высокий уровень этой силы обнаружен у тех насекомых и мелких животных, которые обладают колоссальной мышечной мощностью относительно своего размера. Если бы слон был наделен мышечной нервной силой в такой же степени, как блоха, муравей или клоп, он смог бы пере-

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