

Содержание

Благодарности Полю и Патриции Брэгт за фитнес-программу для спины и систему здорового образа жизни.....	3
Предисловие. Идеально ровный и гибкий позвоночник важен для активной и здоровой жизни!.....	17

Глава 1

Фитнес-программа Брэгга для спины и гимнастика для позвоночника избавят вас от боли.....	19
Позвоночник — ваш ключ к здоровью.....	20
Роль позвоночника в человеческом теле.....	21
Неправильное отношение к телу со временем приводит к травмам.....	22
Брэгт — создатель комплекса гимнастических упражнений для позвоночника.....	24
Поль Брэгт о замечательных результатах гимнастики для позвоночника.....	25
От дефектов позвоночника страдают миллионы.....	28
Гимнастические упражнения для позвоночника просты и эффективны.....	29
Позвоночник работает как чудесная машина.....	32
Конрад Хилтон благодарит Брэггов за долгую жизнь.....	33

Глава 2

Чудесная механика вашего тела.....	35
Позвоночник и скелетная система.....	35
Сильные, трудолюбивые кости вашего тела.....	36
Сохраняйте свои кости здоровыми и молодыми с помощью физических упражнений и правильного питания.....	37
Чудесно работающие суставы тела.....	38
Подвижные суставы тела — ваши верные слуги.....	39
Хрящи — амортизаторы суставов.....	41
Без должного ухода суставы деградируют.....	43
Четыре главных изменения для оздоровления.....	44
В редких случаях заниматься профилактикой бывает поздно.....	49
Состав костей.....	51
Кости помогают защищать жизненно важные органы.....	52
Структура позвоночного столба.....	53
Ранний период развития позвоночника.....	56
Позвоночник и мышечная система.....	57
Гимнастика для позвоночника способствует его оздоровлению.....	60

От недостаточной нагрузки позвоночник укорачивается и стареет.....	61
Упражнения и полезные продукты делают кости здоровыми.....	62
Поль Брэгг говорит, что молодой позвоночник может быть у вас в любом возрасте.....	64
Гимнастика для позвоночника помогает ему оставаться молодым	65
Что такое выпадение диска?	66
У болезненной хирургии спины есть альтернативы	68
Альтернативный вариант лечения выпавшего диска	71
С хлыстовыми травмами обращайтесь к хиропрактику	71
Глава 3	
Ваша драгоценная нервная сила.....	73
Спинальный мозг — жизненно важный центр управления телом	73
Нашими действиями управляют спинномозговые нервы.....	74
Позвоночник и нервная система.....	76
Автономная нервная система вашего спинномозгового компьютера.....	77
Хорошая осанка полезна для вашего здоровья.....	79
Повреждения спины, позвонков и позвоночника	80
Нервная энергия крайне необходима для здоровья	81
Глава 4	
Доктор Осанка творит чудеса.....	83
Правильная осанка — результат непрерывных упражнений.....	83
Позвольте зеркалу быть вашим судьей.....	85
Упражнение Брэгга для коррекции осанки способствует здоровью и молодости	86
Ходьба — королева упражнений	87
Как правильно сидеть.....	88
Соблюдайте меры предосторожности: не плюхайтесь в кресло, не горбитесь и не разваливайтесь.....	90
Выравнивайте позвоночник, когда лежите в постели	92
Чтобы сохранить здоровье позвоночника, хорошенько подумайте, прежде чем поднимать тяжести!	94
Глава 5	
Растягивание позвоночника способствует здоровью спины и всего тела.....	96
Растягивайтесь, чтобы не оказаться на носилках.....	96
Естественная гимнастика для позвоночника	97
Гимнастика для позвоночника полезна для всего тела.....	99
Придавайте значение каждому упражнению	101
Пять упражнений гимнастического комплекса Брэгга для позвоночника	102
Сколько раз и как часто?.....	109
Глава 6	
12 укрепляющих упражнений для позвоночника.....	112
В течение дня делайте перерывы, чтобы размяться	118
Полезное упражнение «Кошачье потягивание»	120
Не наказывайте свою спину — защищайте ее.....	122

Глава 7

«Сила тяжести» ситуации.....	123
Избыточный вес перегружает позвоночник	123
Здоровый образ жизни поможет избавиться от лишнего веса	125
Здоровое питание и нормальный вес имеют жизненно важное значение.....	126
Соблюдение натуральной диеты полезно для здоровья.....	129

Глава 8

Выбирайте продукты питания с умом	131
Прекратите питаться вредными для здоровья продуктами.....	131
Полезные привычки укрепляют сердце и способствуют долгой активной жизни	136
Требуйте продавать вам здоровые продукты	139
Закон спроса и предложения	140
Переработанные, вредные продукты, употребления которых следует избегать	142
Аллергия и ежедневный журнал	145
Несколько заключительных слов о продуктах питания.....	147
Натуральные продукты, способствующие превосходному здоровью	148
Здоровый образ жизни по Брэггу способствует суперздоровью и долголетию.....	150
Полезная клетчатка для суперздоровья	150
Превосходные соковые коктейли	155
Пюре и свежевыжатые соки	156
Плохое питание — главная причина болезней	156
Запеканка, бургеры или суп Брэгга из чечевицы и коричневого риса	157
Салат Брэгга из сырых органических овощей	158
Салатная заправка Брэгга.....	158
Салатная заправка из уксуса и оливкового масла с медом и семенами сельдерея.....	159
Напитки.....	160
Энергетический коктейль Брэгга	161
Фирменный попкорн Патриции	162
Признаки недостатка калия в организме	163
Задайте себе эти важные вопросы о здоровье	166
Чудо жизни без старости.....	167
Заботьтесь о своем здоровье — пейте дистиллированную воду!	169
Чистая вода необходима для суперздоровья.....	171
Билл Голт о книгах Брэгга	172
Спасибо Тебе	173
Находите время для 12 вещей.....	174

Глава 9

Правильно питайтесь, чтобы сохранить здоровье костей.....	175
Остеопороз — результат неправильного питания	175
Натуральные, здоровые продукты предотвращают остеопороз	176
Бор — чудесный микроэлемент для здоровья костей	178
Позвоночнику необходимы органические минералы.....	180
Недостаток кальция опасен в любом возрасте	181
Молоко не самый лучший источник кальция	182
Витамины, необходимые для позвоночника	186

Следите, чтобы ваши суставы не теряли подвижность и не старели.....	190
Чистая вода незаменима для здоровья!.....	192
Фтор — смертельный яд.....	193
Боритесь за удаление токсичного фтора из воды и продуктов!.....	194
Десять разумных причин, по которым вам следует пить только чистую, дистиллированную воду.....	194
Глава 10	
Задействуйте свой позвоночник!.....	196
Используйте позвоночник для улучшения физической формы.....	196
Вы молоды ровно настолько, насколько молод ваш позвоночник.....	197
Система здорового образа жизни по Брэггу для суперздоровья на всю жизнь.....	199
Полезные советы доктора Джеймса Балча людям, страдающим от боли в спине.....	201
Эпидемия боли в спине.....	206
Что такое акупрессура?.....	213
Как акупрессура помогает ослабить боль.....	214
Вы можете заниматься акупрессурой самостоятельно.....	214
Глава 11	
Альтернативные методы оздоровительной терапии и техники массажа.....	218
Попробуйте, они творят чудеса!.....	218
Персональное послание нашим ученикам.....	225
Об авторах.....	228

Благодарности Полю и Патриции Брэгг за фитнес-программу для спины и систему здорового образа жизни

Каждый год мы получаем тысячи посланий от людей, которые благодарят Поля Брэгга за полученную возможность пожинать чудесные плоды омоложения — на физическом, ментальном и духовном уровнях. Такое же послание мы надеемся получить и от вас.

Благодаря Полю Брэггу и его книгам я выбрал здоровый образ жизни и всего за один месяц избавился от многолетней астмы.

Пол Веннер, создатель вегетарианского гамбургера «гарденбургер»

Когда я был начинающим тренером по гимнастике в Стэнфордском университете, слова и пример Поля Брэгга вдохновили меня на то, чтобы вести здоровый образ жизни. Тогда мне было двадцать три года. Теперь мне за шестьдесят, и мое собственное здоровье служит живым доказательством мудрости Брэгга, которую продолжает нести людям его дочь Патриция, беззаветно преданная целям крестовых походов за здоровьем.

Дэн Миллмэн, автор книги «Путь мирного воина»

Брэгг спас мне жизнь, когда я пришел на собрание участников крестового похода за здоровьем в Окленде. Я был так болен и слаб, что мне приходилось носить корсет для спины. Я бесконечно благодарен созданной Брэггом системе здоро-

вого образа жизни за свою долгую, счастливую жизнь и возможность распространять идеи оздоровления и фитнеса.

Джек Лалэйн, последователь Брэгга с 15-летнего возраста

В юности мне поставили диагноз «необучаемость» и сказали, что я никогда не смогу нормально читать, писать и общаться с людьми. В 14 лет меня отчислили из школы, и в 17 лет моим единственным занятием стал серфинг на Гавайях. Стремление выздороветь привело меня к Полю Брэггу, который изменил мою жизнь, предложив повторять одну простую аффирмацию: «Я гений, и я использую свою мудрость». Поль Брэгг вдохновил меня вернуться в школу и завершить образование. С тех пор моя жизнь изменилась самым чудесным образом. Благодаря Брэггу я разработал 54 программы физических упражнений, написал 14 книг и с удовольствием принимаю участие в крестовых походах за здоровьем по всему миру.

Джон Демартини, крестоносец динамичного оздоровления, один из создателей документального фильма «Секрет»

Я более 35 лет следую системе здорового образа жизни по Брэггу, который учит людей брать под контроль свое здоровье и строить здоровое будущее.

Марк Виктор Хансен, автор серии книг
«Куриный бульон для души»

Спасибо бессмертным книгам Брэгга. Они вывели нас на путь здоровой жизни. Мы очень благодарны вам и вашему отцу.

Мэрилин Даймонд, соавтор книги
«Стройность для жизни» (*Fit for Life*)

***Хорошее здоровье и здравый ум — два самых великих
жизненных блага!***

Публилий Сир, римский мимический поэт

Спасибо вам, Поль и Патриция Брэгг, за простую и легкую для выполнения программу оздоровления. Вы подарили мне здоровье!

Клинт Иствуд, последователь Брэгга в течение 50 лет

Книги Брэгга вывели меня на путь здоровья.

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

Здоровый образ жизни по системе Брэгга, яблочный уксус Брэгга и голодание изменили мою жизнь! Я сбросил лишний вес и мой уровень энергии просто зашкаливает. Я с нетерпением жду каждого нового разгрузочного дня. У меня лучше работает голова, и я лучше справляюсь с обязанностями мужа и отца. Спасибо вам, Поль и Патриция, за этот бесценный подарок. Отдельно хочу поблагодарить вас, Патриция, от имени участников конференции нашего медиахолдинга за ваш рассказ о системе здорового образа жизни по Брэггу.

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

Я познакомился с Полем Брэггом 6 апреля 1964 года на одном из знаменитых бостонских пляжей. Мы сразу стали друзьями. На следующий день он представил меня своей дочери Патриции. С тех пор наша дружба только крепла. Оздоровительные идеи Поля и Патриции вдохновили миллионы людей, но меня они воодушевили особенно сильно! Они уговорили меня в первый раз выйти на сцену в качестве лектора в апреле 1964 года. Тогда мне было 22 года, а сейчас 63. Поль всегда был динамичной, энергичной личностью и стремился изменить жизнь! Патриция продолжает его миссию кре-

***Мы должны молиться, чтобы наше тело было здоровым,
а ум — бодрым.***

Ювенал, римский поэт-сатирик

стовых походов за здоровьем, и у нее больше энергии, чем у любых известных мне троих человек, вместе взятых.

Дэвид Кармос, соавтор книги
«Никогда не поздно стать молодым»
(*You're Never Too Old To Become Young*)

Спасибо вам, Патриция, за нашу первую встречу в Лондоне в 1968 году. Книга о голодании, которую вы мне подарили, заставила меня заняться физическими упражнениями, быстрой ходьбой и перейти на разумное, здоровое питание. Вас послал мне сам Господь!

Преподобный Билли Грэм

Много лет назад книга Поля Брэгга «Чудо голодания» и его философия здоровья побудили меня в корне изменить свою жизнь. Его дочь, Патриция Брэгг, — мой хороший друг. Она является живым подтверждением непреходящей ценности здорового образа жизни по системе Брэгга. Мне нравится линия продуктов Брэгга, и меня до сих пор продолжают вдохновлять многочисленные книги, написанные Полем и Патрицией.

Джей Робб, врач-нутриционист, автор книги
«Очищение фруктовыми соками за 3 дня»
(*Fruit Flush 3-Day Detox*)

Я уже четыре месяца 3–4 раза в день употребляю яблочный уксус Брэгга. У меня совершенно исчезли боли в пояснице и тазобедренных суставах, ставшие следствием 25 лет заня-

После повреждения поясницы люди стараются не использовать травмированные мышцы, в результате чего их боли только усиливаются. В такой ситуации следует избавиться от избыточного веса, который увеличивает нагрузку на позвоночник.

Джозеф Меркола, создатель беззлаковой диеты

тий бегом и боевыми искусствами. Теперь я всегда буду его покупать. Он мне нравится. Спасибо.

Келли Намрич, Канада

Здоровый образ жизни по Брэггу, укусный напиток и прогулки быстрым шагом по 20 минут три раза в день после каждого приема пищи помогли мне избавиться от диабета. У меня заметно улучшилось общее состояние тела, кровеносной системы, ступней и глаз. Спасибо, и пусть Господь продолжает благословлять ваш крестовый поход.

Джон Риск, Калифорния

Сверхмощное дыхание по системе Брэгга помогает мне делать слабых людей сильными, а обычных спортсменов — чемпионами.

Боб Андерсон, всемирно известный специалист
в области растяжки

Я веду здоровый образ жизни по Брэггу почти два месяца. Мне приходится жить на студенческую стипендию, и порой трудно позволить себе некоторые овощи, но я верю в его систему здорового образа жизни. Как бы то ни было, но благодаря органическому яблочному уксусу Брэгга я чувствую себя намного лучше, чем раньше. Тугоподвижность плечевого пояса и шеи постепенно исчезает, появляется больше сил и энергии. Спасибо.

Дэвид Мейер, Айдахо

Я прочитала вашу книгу об использовании яблочного уксуса и теперь принимаю его каждый день. Когда я дала книгу

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

3-е Иоанна 2

своей маме, она тоже начала использовать яблочный уксус Брэгга. У нее значительно уменьшилась боль в плечах, мешавшая ей спать по ночам в течение многих лет. Это удивительно простое, но чрезвычайно эффективное средство. Теперь я увлеклась изучением всех аспектов естественного оздоровления. Огромное вам спасибо.

Кэтрин Кокс, Канада

Яблочный уксус Брэгга великолепен. Сейчас уксусный напиток Брэгга стал основой нашей системы поддержания жизни, мы уже не можем без него жить! Мы благодарим вас за многочисленные варианты использования вашего уксуса с чудесными ферментами уксусной матки.

Ясуко и Хиро Хашимото,
директора корпорации *NEC*, Япония

Как я победил рак, ожирение, диабет, стрептококковое воспаление горла, три грыжи межпозвоночных дисков и невыносимые боли? Благодаря созданной Брэггом программе здорового образа жизни и его методу сверхмощного дыхания. Они изменили и спасли мою жизнь! Я полностью выздоровел и попутно сбросил более 30 килограммов. Я получил шанс на новую жизнь, и это только начало, потому что ко мне вернулась мужская сила, потерянная в результате диабета, — на такое я даже не надеялся. Приехав в Гонолулу, я решил принять участие в знаменитых бесплатных занятиях оздоровительной физкультурой по системе Брэгга, которые проводятся на пляже Вайкики. Благотворный эффект оказался настолько сильным, что я полностью изменил свое отношение к здоровому образу жизни и теперь живу на Гавайях постоянно. Все 185 сантиметров моего тела переполняет новая энергия, позволяющая мне вести полноценную

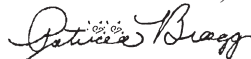
Пусть будут дни их сто двадцать лет.

Бытие 6:3

жизнь! Сейчас главный смысл своего существования я вижу в том, чтобы помогать другим возвращать их право на здоровье! Кроме того, я хочу, чтобы к крестовому походу Брэгга за здоровьем присоединился весь мир и все люди наслаждались суперздоровьем. Я бесконечно благодарен Полю и его дочери Патриции за свою новую, здоровую жизнь!

Лен Шнейдер, Гавайи

Вы тоже сможете достичь заветных вершин здоровья. Следуйте рекомендациям этой книги — и наградой вам станут превосходное здоровье и счастливая, долгая, активная жизнь! Начать никогда не поздно! Исследования показывают, что замечательные результаты могут получить даже люди старше 80 и 90 лет (см. с. 33 и 64). С помощью правильного питания, голодания и физических упражнений вы сами сможете творить чудеса! Начинайте немедленно! Мы ежедневно направляем наши молитвы и любовь всем вам, вашим сердцам, умам и душам! С любовью,



Дочь Поля Брэгга Патриция и активисты созданного Брэггом замечательного «Клуба долгой жизни, здоровья и счастья» ежедневно занимаются физическими упражнениями на лужайке парка Форт-де-Росси в знаменитом курортном районе Вайкики-Бич близ Гонолулу на Гавайях. Преданные своей миссии активисты клуба поддерживают традицию этих занятий на протяжении 35 с лишним лет. Тысячи людей приезжают со всего мира, чтобы принять участие в мероприятиях клуба и увезти домой идею крестового похода Брэгга за здоровьем и физической формой, чтобы рассказать о ней друзьям и родственникам.

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

Патриция Брэгг



Поль Чаппиус Брэгг, доктор натуропатии, доктор физиотерапии, пионер всемирного движения за здоровый образ жизни

Как проходят десятилетия нашей жизни

Куда ушли наши годы? Как быстро они пронеслись!

Когда мы молоды, они еле тянутся,

Но с каждым десятилетием пролетают все быстрее!

В двадцать девять — мы центр Вселенной.

В тридцать — властелины мира.

Для того чтобы поддерживать нормальный вес, отличное здоровье, чувствовать себя радостным и счастливым, вам необходимы достаточный объем правильно подобранных физических упражнений (растяжка, ходьба, бег трусцой, кросс, езда на велосипеде, плавание, глубокое дыхание, выработка правильной осанки и т. д.) и разумное питание полезными для здоровья продуктами.

Поль Брэгг

Но в сорок нас обуревают ужас; жизнь совсем не то, чем кажется.
К пятидесяти мы достигаем зрелости. В шестьдесят ощущаем пре-
восходство над молодыми.

Когда мы наполнены возбуждением творческой жизни,
У нас нет времени для депрессии и отчаяния!

Но в шестьдесят пять мудрость, которая приходит с опытом,
Берет верх и мы учимся принимать себя такими, какие есть.

Каждый новый день — это бесценный дар,
Позволяющий двигаться к новым достижениям!

В семьдесят пять мы начинаем жить, чтобы просто существовать,
Но если мы будем делиться, любить и отдавать,
То достигнем звезд радости, умиротворения
И возможностей Вечности!

*Рут Любин, 88-летняя молодая и сильная женщина,
которая начала писать стихи и заниматься скульптурой в 80 лет!
P. S. Рут является страстной поклонницей здорового образа жизни
по Брэгу в течение 58 с лишним лет!*

Пообещайте себе

- Пообещайте себе быть настолько сильными, чтобы ничто не смогло нарушить ваше душевное спокойствие.
- Желать здоровья, счастья и процветания каждому, кого встречаете на своем пути.
- Заставить каждого из своих друзей почувствовать, что в нем есть что-то особенное.
- Искать светлую сторону в каждом событии и воплощать в реальность свой оптимизм.
- Думать только о лучшем, работать только для лучшего и ожидать только лучшего.
- Воспринимать успехи других с такой же радостью, как свои собственные.
- Забыть об ошибках прошлого и сосредоточиться на великих достижениях в будущем.
- Постоянно сохранять радостное выражение лица и дарить улыбку каждому встречному.

- Уделять собственному совершенствованию столько времени, чтобы его не оставалось на критику окружающих.
- Быть слишком свободными, чтобы волноваться; слишком великодушными, чтобы гневаться; слишком сильными, чтобы бояться, и слишком счастливыми, чтобы допускать существование проблем.

Кристиан Ларсон

Крестовый поход Брэгга за здоровьем

Наше всемирное движение занимается популяризацией учения Поля Брэгга о здоровой жизни более 80 лет! Миллионы людей, взявших на вооружение принципы здорового образа жизни по Брэггу, навсегда изменили свою судьбу. Каждый день мы получаем от них письма и звонки со словами **«Полю Брэггу спас мне жизнь!»**.

Основанный Брэггом Институт здоровья активно занимается некоммерческой и филантропической деятельностью. Он финансирует движение Брэгга за здоровый образ жизни, общественные оздоровительные мероприятия, лекции и семинары на тему оздоровления и публикации о правильном образе жизни. Институт ведет курсы оздоровления в учебных заведениях, спонсирует научные исследования в области здоровья и выделяет стипендии перспективным студентам, желающим обучаться методам натуральной медицины.

Сохранение здоровья — наш моральный и религиозный долг, поскольку оно служит основой всех общественных добродетелей. Когда мы плохо себя чувствуем, то теряем способность приносить пользу.

Сэмюэл Джонсон, составитель
«Словаря английского языка» (1755)

ПЛАН ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПО БРЭГГУ

- Прочтите эту книгу, составьте конкретный план и осуществите его ради достижения превосходного здоровья и долголетия.
- Подчеркивайте, выделяйте маркером особенно важные пассажи или загибайте уголки страниц, на которых вы будете их находить.
- Правильная организация образа жизни поможет вам определить, что в вашей жизни важно.
- Каждый день храните верность целям оздоровления, чтобы сделать свою жизнь здоровой, долгой и счастливой.
- Пишите нам о своих успехах в использовании здорового образа жизни по Брэггу.
- Везде, где позволяет пространство, мы вставили мудрые слова выдающихся мыслителей, чтобы дополнительно вдохновлять вас.

Книги Брэгга написаны, чтобы мотивировать и направить вас к несокрушимому здоровью и долголетию. Помните, что книга, советам которой вы не следуете, не поможет. Пожалуйста, почаще перечитывайте наши книги и ведите здоровый образ жизни по Брэггу, чтобы обеспечить себе счастье и долголетие!

Продавая человеку книгу, вы не просто продаете ему бумагу, чернила и клей. Вы продаете ему новую жизнь! Настоящая книга содержит в себе небо и землю. Главная цель книг заключается в том, чтобы вдохновить вас думать самостоятельно.

**Кристофер Морли, журналист,
писатель, поэт**

Три привычки, необходимые для здоровья

Существует три привычки, которые при любых условиях сделают доступной любую вещь, какую только может вообразить человек:

- Привычка к труду
- Привычка к здоровью
- Привычка к учению

Если вы обладаете этими привычками и вас любит тот, кто тоже выработал в себе эти привычки, вы оба будете счастливы ныне и всегда.

Элберт Хаббард, американский писатель

Выполняя физические упражнения в небе, вы долетите здоровыми

Мы бегаем трусцой, занимаемся растяжкой, даже когда находимся в самолете на высоте нескольких тысяч метров, поэтому после приземления не чувствуем себя уставшими. Семьдесят триллионов клеток нашего тела получают необходимый массаж. Всем нам — офисным работникам, управляющим компаниями и домохозяйкам — следует научиться в течение дня извлекать пользу из свободных моментов, занимаясь бегом на тренажере. Физические упражнения необ-

У людей, которые поддерживают идеальный вес и стройность, риск развития сердечных заболеваний может снизиться на целых 55 процентов.

Американская кардиологическая ассоциация

ходимы нам для того, чтобы иметь крепкие кости, сильное сердце и здоровое тело. Самолетами летают миллионы, но для людей с больной спиной воздушные путешествия могут быть болезненными и трудными. Увеличивающие вместимость самолетов узкие и тесно поставленные кресла ограничивают пространство для ног и могут вызывать проблемы у тех, кто страдает от боли в спине!

Советы тем, кто желает сделать воздушное путешествие более комфортным

- Забронируйте место у прохода или сразу за переборкой между салонами, чтобы для ног было больше места.
- Физические упражнения заставляют мышцы работать и предотвращают спазмы в спине.
- Поверните голову вправо, удерживайте 5 секунд, затем верните в исходное положение и поверните влево. Выполните 5 повторений.

Употребление большого количества органических продуктов — фруктов и овощей — замедляет процесс старения. В некоторых случаях процессы старения и хронические возрастные заболевания (сердечно-сосудистые, онкологические заболевания, дегенеративные повреждения мозга) можно замедлить или даже обратить вспять, изменив рацион питания. Употребление обильного количества фруктов, овощей (особенно репчатого лука и чеснока), прием витаминов, минеральных добавок и отказ от насыщенных жиров могут придать вам энергичности и добавить несколько лет жизни. Кроме того, желающим отсрочить старение важно заниматься физическими упражнениями.

Нэнси Хеллмик, USA Today

- Прижмите руки к бокам и выполните вращения плечами: вверх, назад, вниз, вперед и далее по кругу. Выполните по 5 повторений назад и вперед.
- Снимите обувь. Поднимите пятки так, чтобы носки стоп оставались на полу, а затем резко опустите пятки на пол. А теперь поднимите носки, чтобы на полу оставались пятки. Выполните 10 повторений.
- Прогуляйтесь по проходам. Сгибайте спину и прогибайтесь, поставив руки на талию. Выполните наклоны в сторону. Поставьте руки на бедра и слегка наклонитесь вправо. Удерживайте позу 5 секунд, затем выпрямитесь и наклонитесь влево. Выполните 10 повторений.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Идеально ровный и гибкий позвоночник важен для активной и здоровой жизни!

Идеально ровный и гибкий позвоночник — одно из самых больших преимуществ в начале пути к совершенному здоровью, и наслаждаться им может почти каждый! Хотя многие думают, что мы появляемся на свет с идеальным позвоночником, это не всегда так! К сожалению, процесс повреждения позвоночника может начаться даже в момент рождения. Специалисты говорят, что многие акушеры ухватывают головку младенца в момент появления и крутят ее вверх и вниз, чтобы вытянуть плечи младенца. В результате крошечный позвоночник скручивается и испытывает стресс, что может привести к смещениям позвонков и/или мелким переломам, ухудшающим состояние ребенка. Возможно, именно в этом состоит одна из причин внезапной «смерти в колыбели». Кроме того, когда ребенка хватают за ноги и шлепают по мягкому месту, он может получить хлыстовую травму в основании черепа, которая причиняет еще более серьезный вред. Поэтому мы советуем вам собрать как можно больше информации о более осторожных и естественных методах приема родов, которые доступны в вашей местности.

Дальнейшие смещения (именуемые подвывихами позвонков) происходят в детские годы в результате телесных наказаний, драк и падений, сопровождающих жизнь нор-

мального, активного ребенка. Свой вклад в повреждение позвоночника вносят спортивные травмы. Во взрослом возрасте все возникшие ранее проблемы усугубляются плохим питанием, недостаточным сном и неправильной осанкой, что не только приводит к болям в спине, но и не позволяет человеку наслаждаться идеальным здоровьем. У жизненно важных нервов, которые тянутся от спинного мозга ко всем другим органам тела, нет никаких шансов эффективно выполнять свои функции, потому что на них давят позвонки.

С помощью разработанных Брэггом простых безболезненных упражнений на развитие гибкости многие из накопившихся за всю жизнь последствий пренебрежительного отношения к позвоночнику можно обратить вспять всего за несколько месяцев, недель и даже дней! Кроме того, не стесняйтесь обращаться к своему семейному хиропрактику, который поможет диагностировать и исправить самые серьезные, но незаметные для вас проблемы с позвоночником, негативно сказывающиеся на общем состоянии вашего здоровья и ослабляющие естественный механизм защиты от болезней!

Практика созданной Брэггом фитнес-программы для позвоночника является самым лучшим профилактическим средством поддержания здоровья. Эта гимнастика и здоровый образ жизни по Брэггу помогут вам наслаждаться гибкостью и жить без боли. Запомните:

Вы так же молоды, как ваш позвоночник!