

КЛАССИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Это книги и методики, проверенные временем.

Это разработки выдающихся представителей натуральной медицины всех стран от глубокой древности до наших дней.

Это обновленные переводы и комментарии современных специалистов, делающие советы великих мастеров еще более актуальными.

*...сила кроется в вас самих, нужно только указать
вам дорогу»*

П. Брэгг.



Поль Брэгг с дочерью Патрицией



ПОЛЬ
БРЭГГ

*НОВАЯ НАУКА
О ЗДОРОВЬЕ*

Санкт-Петербург
Издательство «Вектор»
2008

НАШИ КНИГИ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ!

ББК53.59
Б 87

Защиту интеллектуальной собственности и прав ООО «Издательство „Вектор“» осуществляет юридическая компания «Усков и Партнеры»

Брэгг П.

Б 87 Новая наука о здоровье. [Текст] / Брэгг П. — СПб.: Вектор, 2008. — 121 с. — (Классика оздоровления. Теория и практика).

ISBN 978-5-9684-0998-0

Данная книга Пола Брэгга — одна из самых значительных. Она — результат огромного жизненного и оздоровительного опыта автора. С помощью описанных им методик читатели смогут избавиться от любых болезненных симптомов и недугов, стать хозяевами своей судьбы. Обновить организм, установить контроль над чувствами и мыслями, жить в гармонии с окружающим миром поможет эта книга.

Рассчитана на широкий круг читателей — независимо от пола, возраста, финансового и социального статуса.

ББК53.59

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-9684-0998-0

Горошин О. И., перевод, 2002
Издательство «Вектор», 2008

ПРЕДИСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКА

Поля Брэгга называют великим учителем здоровья. Думается, что этот выдающийся американский специалист в области здравоохранения вполне заслуживает столь высокой оценки своей многолетней и исключительно плодотворной деятельности, направленной на оздоровление человечества. Поль Брэгг написал десятки книг и статей. Это цельное и глубокое учение, дающее золотые ключи к здоровью тела и духа. Поль Брэгг учит, как духовно возвыситься, укрепить сердце, мышцы, нервную силу, правильно питаться, естественным образом подготовиться к материнству, овладеть искусством супружеской любви, закалить тело, правильно дышать, очищать организм от токсинов, похудеть, оздоровить позвоночник, улучшить зрение, укрепить волосы, учит и еще многому жизненно важному и полезному, охватывая практически все аспекты здорового образа жизни. Поль Брэгг щедро делится с читателями своими богатейшими знаниями и опытом оздоровления, предлагает комплексную программу здоровья, базовым принципом которой является следование законам природы.

В нашу жизнь имя Поля Брэгга вошло сравнительно недавно. В 80-е годы стал распространяться в рукописи, а затем был опубликован перевод его знаменитой книги «Чудо голодания». Наверное, эта книга ни одного из читателей не оставила равнодушным. Для поколения, пережившего голодные военные и послевоенные годы, считалось азбучной истиной, что высококалорийное, сытное питание полезно для здоровья, а голодание вредно. И вот появляется книга, в которой

с большой убедительностью утверждается обратное. Она вызывает перелом в сознании, в понимании того, что хорошо и что плохо для здоровья.

Книги Поля Брэгга написаны простым, но исключительно ярким и образным языком. В них чувствуется глубочайшая убежденность автора в правильности его рекомендаций, проверенных собственным жизненным опытом и опытом многочисленных учеников и последователей. Книги эти наполнены оптимизмом. Они дают людям надежду, раскрывают возможности укрепления здоровья, физического и духовного, продления полноценной счастливой жизни. Каждая фраза насыщена энергией здоровья, проникнута огромной верой в целительные силы природы.

Поль Брэгг родился в 1881 году. В возрасте 16 лет он заболел туберкулезом. Врачи признали его неизлечимым. Но волею судьбы он попал к знаменитому доктору Августу Рольеру, который применял только естественные методы лечения (солнце, чистый горный воздух, натуральные продукты питания и физические упражнения). За два года лечения в санатории в Швейцарских Альпах произошло чудесное превращение умирающего юноши в полного сил и здоровья молодого человека. И Поль решил посвятить свою дальнейшую жизнь благородному делу укрепления здоровья и продления жизни людей. Основательное изучение медицинской литературы из богатой библиотеки доктора Рольера дало Полю хорошую теоретическую базу для начала его здравоохранительной деятельности. Большое впечатление на него произвели работы великого русского ученого Ильи Мечникова, посвященные проблеме долголетия. Следуя Мечникову, Поль Брэгг предпринимает путешествия по тем регионам, где люди отличаются хорошим здоровьем и долголетием, знакомится с особенностями их образа жизни и питания, собирает рецепты приготовления полезных блюд. Он изучает различные философские учения в их связи с проблемами здоровья и духовного развития. Большая исследовательская работа позволяет ему получить ученые степени доктора медицины (по вопросам питания) и доктора философии, стать одним из самых авторитетных специалистов в области здравоохранения. По инициативе Поля Брэгга в США открываются первые магазины экологически чистых продуктов. Он сотрудничает

со знаменитым селекционером Лютером Бербанком в деле выращивания экологически чистых фруктов и овощей. Поль Брэгг становится консультантом по вопросам здоровья государственных деятелей, кинозвезд, выдающихся спортсменов, редактирует один из первых журналов по физической культуре. Популярность его растет во многом благодаря тому, что он личным примером доказывает свою правоту.

Следуя своей программе, Поль Брэгг достиг прекрасного здоровья, высочайшего физического и духовного совершенства. Это был человек без возраста. До последних дней жизни он занимался бегом, длительными прогулками, восхождениями; быстрыми танцами, теннисом, моржеванием, плаванием, серфингом. Именно во время занятий серфингом его накрыла огромная океанская волна, что стало причиной смерти Поля Брэгга на 96-м году жизни. При вскрытии врачи были изумлены отличным состоянием его сосудов и внутренних органов. Он мог бы еще жить и жить. Как жаль, что Полю Брэггу не удалось выполнить свое обещание и отпраздновать вместе с читателями свой 120-летний юбилей! Но живут его книги, излучая добро, заражая читателей верой в возможность победить болезни, достичь гармонии с природой, духовного и физического совершенства, здоровья и счастья. Вот почему возникает большое желание перевести эти книги, сделать их доступными каждому.

Так появились помещенные в данный сборник переводы ранее не публиковавшихся в России популярных книг Поля Брэгга. Эти две книги открывают для нас нового Поля Брэгга. До сих пор мы знали его лишь как выдающегося учителя физического здоровья, убежденного сторонника естественного питания, регулярных физических упражнений и очищения организма с помощью голодания. В этих же книгах Брэгг, не отступая от разработанных им принципов здорового образа жизни, идет дальше: он говорит с нами о Боге, Космосе, медитации — всем том, что помогает человеку обрести внутреннюю духовную силу, найти свое истинное «Я» и почувствовать себя частицей мироздания. Впервые мы видим Поля Брэгга как сформировавшуюся духовную личность, наставника не только физического, но и духовного здоровья, которые невозможны друг без друга.

Соавтор одной из этих книг — дочь Поля, Патриция Брэгг. Она написала целый ряд книг по различным вопросам здоровья в соавторстве с отцом и самостоятельно. Она завоевала международную известность, проводя семинары, разъезжая вместе с отцом по англоязычным странам мира и выступая там с популярными лекциями по здоровью. Ей присвоена ученая степень доктора философии в области здоровья. Следуя по стопам своего великого отца, она консультировала многих выдающихся спортсменов, звезд кино и телевидения, государственных деятелей. В частности, к ней обращался американский президент Гарри Трумэн и английская королевская семья. Сама она достигла высочайшего физического совершенства, доказав таким образом правильность учения Поля Брэгга.

Представленные в данном сборнике книги написаны не для одноразового прочтения. Их следует использовать как настольные книги, как учебники жизни.

Мы надеемся, что эти книги помогут нашим читателям продвинуться как на пути физического совершенства и укрепления здоровья, так и в своих духовных поисках, поисках самого себя.

*Доктор технических наук
О. И. Горошин*

Брэгг Поль

**ЗОЛОТЫЕ КЛЮЧИ
К ВНУТРЕННЕМУ
ФИЗИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ**

**Golden Keys To Internal Physical Fitness
By Paul C. Bragg, N. D., Ph.D.
Life Extension Specialist**

**Published by
HEALTH SCIENCE
Box 477, Desert Hot Springs, California 92240, U.S.A.**

ЧУДО СОВЕРШАЕТСЯ ВНУТРИ ВАС

Прежде чем вы приступите к чтению этой книги, я хочу побеседовать лично с вами. Это беседа «от сердца к сердцу» между читателем и автором. Во-первых, я хочу, чтобы вы уяснили одну важную вещь. *Вы способны достичь внутреннего физического здоровья*, независимо от того, насколько безнадежно вы сейчас себя чувствуете, насколько плоха ваша форма, насколько вы стары. Я хочу, чтобы вы твердо знали, что для вас существует возможность как бы выйти из того тела, в котором вы сейчас живете, и сформировать совершенно новое тело. Вы снова сможете наслаждаться жизнью. *Вы можете сделать это!*

Руководство, в котором вы нуждаетесь, содержится в этой маленькой книге. Решительность и мужество — в вас самих. Сила откроется в вас самих, нужно только указать вам дорогу. Я уверен в этом.

Каждый из нас может стать необычайно сильным и достичь поставленной перед собой цели, если проявит решительность. Вы не являетесь исключением. Вы можете убедиться в этом независимо от того, насколько вы нерешительны сейчас. Я не питаю иллюзий относительно вас. Я пишу эту книгу не для отдельных мужественных людей, а для обычного человека, не слишком волевого и мужественного. Важно то, что у вас в резерве есть нераскрытая сила, которую Создатель дал всем нам. Возможно, вы знаете об этой силе или чувствуете ее, но из-за плохой физической формы не мо-

жете ее реализовать. Эта книга поможет вам обнаружить в себе эту силу и покажет, как ее реализовать и использовать.

КРЕДО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Мы верим, что наше тело — это самое большое чудо, которое у нас есть, а здоровье — самое великое благо. Мы сознаем, что любое действие, которое мешает обрести прекрасное здоровье, должно считаться опасным.

Мы признаем, что слабость — это настоящее преступление, что болезнь и преждевременная старость — наказание за нарушение законов природы, что каждый мужчина может стать ярким образом мужественности, а каждая женщина — обладать великолепным, сильным и стройным телом, являя собой образец женственности и выглядя значительно моложе своих лет. Если они будут строго соблюдать законы жизни.

Мы верим, что *необходимые условия для сотворения вечного здоровья* заключаются в следующем.

Первое: как можно чаще находиться на открытом воздухе, тщательно проветривать жилые помещения.

Второе: соблюдать полноценную и здоровую диету, состоящую из натуральных продуктов, не переедать и тщательно пережевывать пищу, часто голодать в течение одного-двух дней, чтобы дать организму физиологический отдых и возможность очиститься. Еженедельное голодание с питьем воды в течение суток должно стать частью любой эффективной программы физической культуры и здоровья.

Третье: ежедневно совершать энергичные часовые прогулки при любой погоде, практиковать полное глубокое дыхание при ходьбе, вырабатывать правильную осанку — голова высоко поднята, грудь вперед, живот подтянут.

Четвертое: регулярно и интенсивно нагружать всю свою мышечную систему, выполняя упражнения дома, в гимнастическом зале, на стадионе, где угодно. Независимо от характера дневной работы необходимо выполнять сбалансированную программу физических упражнений, которая поможет вам стать таким, как вы хотите.

Пятое: тщательно поддерживать чистоту тела, принимать холодные ванны для тонуса, теплые для чистоты, интенсивно растирать тело руками, а затем щеткой или полотенцем.

Шестое: соблюдать чистоту внутренних органов, которая обеспечивается за счет хорошей работы выделительной системы.

Седьмое: иметь глубокий, крепкий, достаточно продолжительный сон, которому способствуют физические нагрузки и здоровые привычки.

Восьмое: мы осознаём, что наша жизненная сила является величайшим благом. Мы сотворяем нашу жизненную силу, следуя ежедневно естественным законам природы и Бога. Жизненную силу нельзя купить ни за какую цену. Ее необходимо заработать соблюдением естественных законов здоровья.

Девятое: мы верим в то, что являемся истинными детьми Бога и природы, что тело человека — это храм Бога живого, что человек представляет собой единство тела, разума и духа. Мы должны поддерживать наше тело здоровым, сильным и чистым.

Десятое: мы верим, что с помощью физической культуры мы можем сделать наше тело здоровым и молодым. Но сотворение нашей внутренней духовной силы зависит от высшей силы. Мы верим, что в молитве и медитации сотворим эту внутреннюю духовную силу.

РАДОСТЬ ЖИЗНИ ПРИХОДИТ К ТЕМ, КТО ИМЕЕТ ЗДОРОВЫЕ ТЕЛО, РАЗУМ И ДУХ

Жизнь — это самое ценное, что мы имеем. Чтобы наслаждаться бесценным сокровищем жизни, нужно иметь абсолютное здоровье, основой которого является внутреннее физическое здоровье.

Большинство людей окончательно потеряло истинное представление о ценностях. Многие думают, что большие деньги, покупка шикарных больших автомобилей, владение различным имуществом, акциями, облигациями, драгоценностями, большими домами, высокое общественное положение и слава и есть жизненные ценности. Я не буду недооценивать всех этих достижений, но они стоят очень мало, когда вы больны

или полубольны, устали и не в форме. Как можете вы чем-то наслаждаться, когда чувствуете, как ваш организм разваливается?

Как можно считать хорошим материальное благосостояние мужчины, которому говорят, что его жизнь закончится в 66,6 года (средняя ожидаемая продолжительность жизни американского мужчины)? И как может американская женщина наслаждаться богатством, если ее ожидаемая продолжительность жизни составляет лишь около 73,4 лет?*

Действительно, национальная статистика здоровья и рост преждевременной смертности вызывают общую тревогу. Но ни федеральное правительство, ни другие организации не принимают профилактических мер для того, чтобы противостоять преждевременному старению, слабости, вялости, плохой физической форме, лени американцев.

МОЛОДЫЕ ОБРЕЧЕНЫ

Бернард Шоу сказал: «Молодость растрачивают молодые». Это совершенно справедливое высказывание. За исключением небольшого числа интеллигентных молодых людей, практически невозможно встретить американскую молодежь, интересующуюся внутренним физическим здоровьем. Вы можете возразить: «Посмотрите, сколько юношей и девушек занимаются атлетизмом, теннисом, серфингом и другими видами спорта». Но как опытный физкультурник я должен объяснить вам, что для достижения внутреннего физического здоровья атлетизма и спорта недостаточно. Требуются не только физические упражнения, но также хорошее питание, отдых, релаксация и сила мысли.

Молодые никогда не думают о завтрашнем дне, не прогнозируют на год, на десять или двадцать лет вперед. Молодые хотят получить все сокровища жизни сразу. «Живите сегодня, завтра может никогда не наступить!» — вот девиз молодых. «Ешьте, пейте и веселитесь!» — с этими словами они разрушают себя куре-

* По данным Госкомстата РФ, в России средняя продолжительность жизни мужчин составляет 61,5 года, женщин — 72 года (данные 1998 года). (Примеч. ред.)

нием, алкоголем, ЛСД и другими наркотиками, развлечениями допоздна, бездельем и, конечно, сексуальными излишествами. Но завтра придет. И в какой форме оно их застанет?

Да, молодость растрачивают молодые. Они мчатся на красный свет опасностей жизни. Но, достигнув среднего возраста между 40 и 60 годами, они вынуждены замедлить темп жизни. Вся их самонадеянность проходит, и их девиз «Мы родились, чтобы гулять» оказывается несостоятельным.

В КАКОМ СОСТОЯНИИ МЫ ИДЕМ К ДОЛГОЙ ЖИЗНИ?

Итак, из беззаботной молодости мы переходим в средний возраст. Знаете ли вы, что в наше время сорокалетний человек прожил уже более половины своей жизни? Не забывайте, что в Соединенных Штатах ожидаемая продолжительность жизни мужчины составляет 66,6 года, а женщины — 73, 4 года.

Нам постоянно говорят о том, какое хорошее у нас здоровье и насколько увеличилась продолжительность жизни. Да, наши новорожденные проживут дольше из-за хорошего умственного развития и гигиены. Их возрастные показатели представляют несомненный интерес.

Ребенок, родившийся в 1975 году, проживет на 23 года дольше, чем прожил родившийся в 1900 году. В то же время у сегодняшнего юноши, только что окончившего университет или воинскую службу и находящегося, возможно, в наилучшей физической форме, ожидаемая продолжительность жизни лишь на восемь лет больше, чем была у его дедушки в таком же возрасте.

Современный больной американец гораздо хуже может сопротивляться инфекционным заболеваниям или сердечным приступам, чем его дедушка и бабушка, которые питались более естественной пищей и были физически активнее. Он страдает многими болезнями вырождения, о которых его дедушка никогда не слышал. Он был гораздо раскрепощеннее. Его не изматывали стрессы, перегрузки и напряжение, которые испытывает современный американец. Он вел более беззаботную жизнь, наслаждаясь и радуясь самым простым вещам. Он передвигался гораздо медленнее, находил

время ночью наблюдать за звездами, любоваться красотой восхода и прелестью заката солнца. Он наслаждался длительными пешими прогулками. Он раньше ложился спать и встречал рассвет с чувством радости в сердце и удовлетворенности хорошей жизнью.

Низкий уровень санитарии был его величайшим врагом и убийцей. Он не знал, как сохранять питьевую воду чистой и очищать ее от загрязнений. У него не было современного чуда — холодильника, и поэтому он часто питался испорченными продуктами. Санитария и гигиена внесли основной вклад в эти дополнительные восемь лет жизни.

НАША ЖИЗНЬ ТАК КОРОТКА

Цифры не врут. Жесткие и холодные, они честно говорят нам, что мы стоим в мире лишь на восемнадцатом месте по ожидаемой продолжительности жизни.

А теперь подумайте! Современному мужчине дано прожить лишь 66,6 года, а женщине только 73,4 года. Уверены ли вы, что это нормальная продолжительность жизни?

Я считаю, что это трагические цифры! Я прожил уже намного больше среднего ожидаемого возраста и собираюсь дожить до 120 лет и более в превосходном состоянии здоровья. Я знаю, что ничто не может убить меня, кроме болезни. Но я знаю, что если буду следовать естественным законам здоровой жизни, то не заболею. Как может заболеть человек, который поддерживает на высочайшем уровне свое *внутреннее физическое здоровье*?

Не существует болезней, которые поражают человека только потому, что он достиг определенного возраста. Болезни должны иметь свои причины! Но дряхлость и преждевременная старость вызываются незнанием законов природы! Нас наказывают за плохие жизненные привычки и награждают за хорошие. Золотые ключи внутреннего физического здоровья дадут вам программу здорового образа жизни, так что вы сможете радостно смеяться, наблюдая, как пробегают ваши дни рождения.

Правильная диета заложит фундамент долгожительства, а систематические упражнения помогут сделать этот фундамент надежным!

УБИЙЦЫ АТАКУЮТ НЕЗДОРОВЫХ

Жизнь — это естественный отбор. Чтобы прожить долгую жизнь, не посещая госпиталей, санаториев и психиатрических больниц, мы должны бороться за нашу жизнь и здоровье.

Мы никогда не сможем снять нашу защиту. Само-сохранение — это главный закон жизни. У нас много злейших врагов, которые так и ждут возможности уничтожить нас. Случись горе или прояви мы слабость — и они преждевременно погубят нас.

Здесь я привожу печальные цифры, относящиеся к нашим врагам. Это убийцы, которые только и ждут, когда наши тела ослабнут настолько, что они смогут наброситься на нас и причинить нам страдания, а затем безжалостно убить.

ГЛАВНЫЕ ПРИЧИНЫ СМЕРТНОСТИ

Последние данные о 15 главных причинах смертности (исключая детскую смертность при родах)*

Причины смертности	Количество смертей	% от общей смертности
Сердечно-сосудистые болезни	707 830	39,0
Рак	291 870	15,7
Паралич	201 166	11,1
Происшествия (автотранспортные и др.)	100 166	5,6
Грипп и пневмония	70 761	3,9
Общий атеросклероз	37 429	2,1
Диабет	32 429	1,8
Болезни кровообращения	24 385	1,3
Болезни почек	23 205	1,3
Цирроз печени	22 456	1,2
Самоубийство	20 840	1,1
Врожденные пороки внутренних органов	20 817	1,1
Гипертония	12 694	0,7
Язва желудка и двенадцати- перстной кишки	12 161	0,7
Остальные причины	172 112	9,9

* В наше время список главных убийц человечества пополнился СПИДом и наркотиками. (Примеч. перев.)

ПОДЪЕМ И СПУСК ЧЕЛОВЕКА

Семьдесят пять лет — это все, на что может рассчитывать современный человек. Но многие обречены оказаться на обочине задолго до того, как их земное путешествие будет завершено. Сколько упадет на дороге, сколько «выдержит курс» и какова его продолжительность? Все это можно лучше понять с помощью таблиц жизни. При поверхностном рассмотрении эти таблицы могут показаться скучным набором цифр, представляющих интерес только для статистиков. В действительности эти цифры захватывают, поскольку за ними стоит вся драма человеческой жизни: рождение, рост, созревание, старение, несчастные случаи, болезни, смерть во всех ее формах. Они отражают подъем и спуск великой дуги жизни. И хотя они не могут дать нам ответ на вопрос о продолжительности конкретной человеческой жизни, они, по крайней мере, дают нам некоторые ориентиры.

ЕСТЬ ЛИ У ВАС ПРИЗНАКИ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОГО СТАРЕНИЯ?

- ✧ Требуется ли все, что вы делаете, больших усилий?
- ✧ Начали ли вы терять свой кожный или мышечный тонус?
- ✧ Не раздражают ли вас мелочи?
- ✧ Проявляются ли у вас забывчивость, замешательство?
- ✧ Не слабеет ли ваш голос?
- ✧ Не мутнеет ли ваше зрение?
- ✧ Не дрожат ли ваши руки?
- ✧ Не ухудшаются ли ваши умственные способности?
- ✧ Не притупляются ли ваши ощущения?
- ✧ Не пошатываетесь ли вы слегка при ходьбе?
- ✧ Не задыхаетесь ли вы при подъеме по лестнице?
- ✧ Насколько гибка ваша спина?
- ✧ Не скрипят ли ваши суставы?
- ✧ Насколько хорошо вы адаптируетесь к холоду и теплу?

Задайте себе важный вопрос: «Чувствуете ли вы себя подвижным и энергичным? Нравитесь ли вы себе?» И затем вы должны что-то сделать сегодня!

Ниже в сокращенной форме представлена таблица жизни, составленная на основе данных, опубликованных Национальным управлением по статистике жизни. Таблица предполагает, что мы начали со 100 000 новорожденных детей. Это довольно большое количество детей, составляющее представительную часть населения, которую статистики обычно называют «выборкой». Применим к этой выборке известные темпы смертности. Несколько простых арифметических операций позволит нам предсказать, (1) сколько членов выборки умрет в этом году, (2) сколько лет могут в среднем прожить оставшиеся в живых.

Чтобы сделать пример более конкретным, сгруппируем нашу выборку по возрастным интервалам и проследим ее движение по дороге жизни.

ТАБЛИЦА ЖИЗНИ

Возраст	Количество смертей	Количество живущих	Ожидаемая продолжительность оставшейся жизни
1	2 722	97 278	69,02
10	766	96 502	61,48
20	739	95 763	51,91
30	1 227	94 536	42,52
40	1 920	92 616	33,29
50	4 508	88 110	24,70
60	10 004	78 106	17,15
70	18 887	59 189	10,89
80	28 751	30 438	6,27
90	24 237	6 201	3,41
100	6 005	196	1,92
105	184	12	1,53
110	11	1	—

ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ЖИЗНИ НАЧИНАЕТСЯ

Начнем с того, что у нас имеется 100 000 новорожденных, мальчиков и девочек.

Все родились, скажем, первого июня 1950 года. Речь идет не о реально родившихся людях. Это просто наше предположение. С точки зрения биологии ошибочно считать рождение началом жизни. Фактически, конечно, жизнь для нашей выборки начинается на девять месяцев раньше, когда сперматозоид проникает в яйцеклетку, сливается с ее ядром и дает начало новой жизни.

Биологически эти первые девять месяцев были наиболее важным периодом в жизни нашей выборки, периодом почти невероятной активности, в результате которой одна микроскопическая яйцеклетка размножилась и стала ребенком, организм которого насчитывает порядка 26 миллиардов клеток.

Удивительно, что растущий эмбрион задолго до того, как покинуть матку, уже понес определенные потери и в этом смысле фактически постарел. Главной из этих потерь были жабры, которые есть у каждого развивающегося эмбриона и которые напоминают о тех далеких днях, когда все живое обитало в воде, а жабры служили органами дыхания. Естественно, необходимо, чтобы эмбрион потерял свои жабры и превратился в человека, а не рыбу. Но это самая ранняя дегенерация, и потеря органа свидетельствует о том, что процесс старения начался даже прежде, чем мы родились.

Мы должны также понимать, что наши 100 000 новорожденных — это те из большой популяции оплодотворенных яйцеклеток, кто дожил до момента рождения. Много эмбрионов погибло в течение самых первых месяцев беременности. Много утробных плодов было абортировано в последующие месяцы (согласно недавним оценкам, около 16,2 процента). Нашей выборке, однако, удалось по крайней мере дожить до свидетельства о рождении. С этого момента мы и будем теперь проследивать ее судьбу.



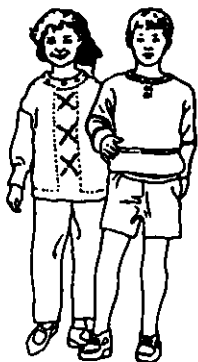


ПЕРВЫЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Мы соберем первый раз нашу выборку, когда завершится первый год их жизни вне утробы матери. Эти маленькие создания еще в пеленках и показывают из них свои пухлые младенческие мордашки. Их маленькие тельца очень богаты жидкостью, не так, как в утробе матери, но еще очень богаты. Это проявляется в их пухлости и гладкости их кожи. Через их розовые деснышки начинают прорезаться первые зубки. В среднем они весят по десять килограммов и имеют рост семьдесят пять сантиметров.

Итак, у нас сто тысяч смеющихся, гулькающих, начинающих ходить, орущих одноплодков, делающих все, что положено делать в их возрасте. Сто тысяч? Нет. Мы забыли их пересчитать, а когда сделали это, то были потрясены. Смерть уже начала свое дело и сняла ощутимый урожай. Даже в наши дни, когда забота о детях получила высокое развитие, в Соединенных Штатах Америки, стране с высокоразвитой гигиеной, 2 722 наших ребенка умерли. Две тысячи семьсот двадцать два маленьких гробика... Уровень детской смертности на первом году жизни позорно высок. Так что фактически 97 278 детей отмечают свой первый день рождения. В среднем они могут прожить 69,02 года, причем мальчики — 67,41 года, а девочки — 72,77 года.

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ, С ДЕСЯТИЛЕТИЕМ!



Наши дети снова собираются вместе, чтобы отпраздновать день рождения в 1960 году. Это уже не орущие младенцы в пеленках, а оживленные десятилетние школьники, занятые играми и шалостями. Молочные зубы уже выпали, а те, что у них сейчас, останутся на всю жизнь. Они выросли и прибавили в весе. Средний рост мальчиков и девочек пример-

но 160 сантиметров, вес — 35 килограммов. А их количество? Теперь их 96 552. Смерть собирала свою жатву лениво и подкосила только 776 детей за девять лет, прошедших с первого дня рождения. Оставшиеся в живых могут рассчитывать в среднем еще на 61,48 года жизни.

СЕГОДНЯ ВАМ ДВАДЦАТЬ!

Снова прошло десятилетие. 1970 год. Наши ребята опять собрались. Как быстро летит время! Закончилось детство. Люди, собравшиеся на свое двадцатилетие, — это юноши и девушки, правда, еще не достигшие юридического совершеннолетия, но уже независимые и вышедшие из-под родительского контроля. За последние десять лет пройден один из самых главных этапов биологического развития. Пришло послание из таинственного хронометра, который находится, по-видимому, в гипофизе. Под воздействием вырабатываемых гипофизом гонадотропных гормонов активизировались половые железы, яичники у девочек и яички у мальчиков, и начали выделять в кровь половые гормоны. В результате у девочек появились не только менструации и овуляции, но также и другие признаки развитой женственности — округлые груди, оволосение на лобке, мягкие контуры тела. У мальчиков под воздействием тестостерона произошел заметный рост половых органов от детского до зрелых размеров. Они начали испытывать внезапные приступы сексуального желания, которыми неизбежно сопровождаются эти изменения.

В течение этого десятилетия уровень смертности был минимальным. Только 739 членов выборки умерло, главным образом в результате несчастных случаев. Эту высокую цену заплатили мальчики данной возрастной группы. 95 763 оставшихся в живых могут прожить в среднем еще 51,91 года. Даже в этом сравнительно раннем возрасте проявляется преимущество женщин в отношении продолжительности жизни.



ТРИДЦАТИЛЕТИЕ: ПОРА РАЗМЫШЛЕНИЙ



Первого июня 1980 года мы снова собираем нашу выборку. Это уже тридцатилетние мужчины и женщины. Большинство из них женаты и уже стали родителями. По современным стандартам они молоды, но пора максимальной энергии и сексуальной активности осталась уже позади, по крайней мере для мужчин. Присшедшие в них изменения едва заметны. Их могут заметить только те, чья жизнь связана с особо напряженными формами физической активности. Профессиональные спортсмены ощущают, что к тридцати годам начинается процесс старения и реакция становится несколько более замедленной, чем была раньше. Другие члены выборки еще считают, что находятся в расцвете жизненных сил, да так оно и есть. Десятилетие, которое осталось позади, принесло сравнительно мало смертей — 1 227, если быть точным. В живых остались 94 536 человек, которые могут рассчитывать еще на 42,52 года жизни.

ЖИЗНЬ НАЧИНАЕТСЯ В СОРОК?



Когда мы снова собрали членов нашей выборки в 1990 году, их жизнь достигла поворотной точки. Сорокалетие означает начало спуска. Великая жизненная дуга прошла свою вершину и переходит на ниспадающую ветвь. Они достигли среднего возраста — от 40 до 60 лет. Те, кому было суждено стать богатыми, уже добились своего богатства. Те, кому было суждено добиться успеха, уже почувствовали его первый опьяняющий вкус. Неудачники уже погрязли в своих неудачах.

Но среди нашей выборки есть и такие, которые даже в свои сорок лет еще не достигли жизненного пика.

Это особенно относится к тем, кто придерживался натуральной диеты, ежедневно выполнял интенсивные физические упражнения и сохранял внутреннее физическое здоровье. Они не стареют и наслаждаются жизнью. Они находятся в прекрасной физической форме и выглядят моложе своих лет. Они чувствуют себя такими же сильными и энергичными, как в 25 лет. Они вступают в средний возраст бодрыми и активными, с неутомимым, безболезненным, нестареющим телом.

А вот характерные представители выборки сейчас страдают хроническим ожирением и многими другими недугами. Чтобы притупить боли, они прикладываются к бутылке виски или принимают различные лекарства. (Алкоголизмом страдает на 50 процентов больше людей в возрасте 40—60 лет, чем в возрасте 30—39 лет.) Они впадают в ипохондрию, а их домашние аптечки начинают напоминать фармацевтическую выставку. Их вредные привычки способствуют развитию сердечно-сосудистых и легочных заболеваний, которые все чаще уносят жизни людей среднего возраста.

В этом возрасте люди страдают от недомоганий и болей. Неправильное питание и недостаток физической активности, связанный с ленью, начинают проявляться около сорока, и с годами эти проявления усиливаются. Половина их жизни пройдена, и гот жизненный коридор, который еще предстоит пройти, представляется им темным и мрачным. Они подсмеиваются над теми, кто следит за своим здоровьем, называя их чудаками. Но им становится не до смеха, когда они начинают рассказывать другим о своих болях и недугах. Предстоящие двадцать лет, если они их еще проживут, будут для них болезненными и печальными.

Что касается их физической наружности, то многие из наших сорокалетних уже имеют лишний вес и выглядят слишком изношенными физически. У многих уже седина и отяжелевшие лица. Женщины знают, что в битве с наступающими морщинами у них уже нет надежды на победу. Их яичники, почти истощенные, вырабатывают яйцеклетки, которые уже утратили большую часть своей природной энергии. Поэтому деторождение после сорока становится рискованным как

для матери, так и для ребенка. В четвертом десятилетии смерть собрала урожай побольше. 1 920 членов нашей выборки умерли, оставив в живых 92 616, которые могут в среднем прожить еще 33,29 года.



ПРАЗДНОВАНИЕ ПОЛУВЕКОВОГО ЮБИЛЕЯ

Наша встреча дня рождения пятидесятилетних в 2000 году показывает, что те изменения, которые проявились десять лет назад, становятся еще более заметными. Морщины более явно выражены. Головы еще больше седеют и лысеют, а животы округляются. Женщины стараются быть похожими на своих дочерей. Многие уже вышли из детородного возраста. У них прекратились овуляции и менструации. Смерть собрала большой урожай. Он составил 4506 человек. Это более чем в два раза превышает смертность в предыдущем десятилетии. Оставшиеся в живых 88 110 членов нашей выборки могут рассчитывать в среднем еще на 21,46 года жизни.



ШЕСТИДЕСЯТИЛЕТИЕ И БРЕМЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

На нашей седьмой встрече в 2010 году мы выглядим не намного изменившимися. Просто темп старения замедляется. К концу жизни процесс старения развивается очень медленно, так что наши шестидесятилетние по внешнему виду мало отличаются от пятидесятилетних. Мы можем уверенно утверждать, что все женщины уже вышли из детородной фазы жизни и большинство из них стало бабушками. Что касается мужчин, то они утратили большую часть своей сексуальной силы, хотя те, кто хорошо сохранился, все еще способны к довольно активной половой жизни. Интеллект несколько притуп-

ляется. Ослабляется память на недавно происходившие события. Но богатый опыт компенсирует эти потери, и многие наши шестидесятилетние не прекращают активной деятельности и несут на себе бремя ответственности. Смерть поработала больше, чем в предыдущий период, и собрала новый урожай — 10 004 человека. На первый план выходят главные убийцы — сердечно-сосудистые заболевания и рак. Тем не менее наша выборка составляет 78 006 человек, которые могут прожить еще 17,15 лет.

СЕМИДЕСЯТИЛЕТИЕ — ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВАКУУМ

Снова мы собираемся. Сейчас 2020 год, и нам уже семьдесят. Позади осталось критическое десятилетие для многих людей. Первые пять лет они несли на себе максимальное бремя ответственности. Именно этим людям, только перешагнувшим шестидесятилетний рубеж, общество довольно часто предлагает самые важные посты. Но затем в шестьдесят пять эти управляющие делами, администраторы, профессора внезапно обнаруживают, что их отстраняют от дел, от побудительных мотивов деятельности и бросают в психологический вакуум, где они должны прозябать до самой смерти. Смерть, конечно, основательно поработала в эту декаду и собрала урожай в 18 877 человек, оставив в живых 59 189 человек, которые могут рассчитывать в среднем еще на 10,89 лет жизни,



ВОСЕМЬДЕСЯТ СВЕЧЕЙ НА ТОРТЕ

На нашем следующем собрании в 2030 году мы видим множество более явных признаков старения. Около 40 процентов наших восьмидесятилетних — инвалиды. Причиной их инвалидности стали арт-



риты, сердечные заболевания, гипертония, параличи и «удары» различной тяжести. Многие плохо видят и слышат. Многие страдают слабоумием. Вместе с тем еще достаточно жизнестойких, хорошо сохранившихся людей, которые могут сказать о себе: «Мой возраст — как хорошая зима, морозная, но приятная».

Что касается цифр, то мы видим, что наша выборка прошла десятилетие, в котором смерть собрала наибольший урожай. 28751 человек умерли. А в живых остались 30 438 человек, которые могут прожить в среднем еще 6,27 года.

ТЕПЕРЬ ВАМ ДЕВЯНОСТО



Нашей выборке недолго осталось жить. У старожилков, собравшихся на свое девяностолетие в 2040 году, проявляются почти в полной мере все признаки старения. Некоторые остаются еще крепкими и бодрыми, они хорошо сохранились и телом, и умом. Но многие стали сморщенными, сгорбленными, слепыми, пораженными артритом, брюзгливыми, ненужными самим себе и обременяющими своих родственников.

Их становится все меньше и меньше. В этом десятилетии смерть собрала урожай в количестве 24 237 человек. В живых осталось 6201 человек, которые могут прожить в среднем еще 3,41 года.

СЧАСТЛИВОГО ВАМ СТОЛЕТИЯ, КЕМ БЫ ВЫ НИ БЫЛИ



К нашей следующей встрече только 196 человек из 100000 остались в живых. Сейчас 2050 год, так что прошло сто лет со дня их рождения. На этой стадии более высокая жизнестойкость жен-

шин по сравнению с мужчинами становится совершенно очевидной. Из наших 196 столетних 140 — это женщины и только 56 — мужчины. Они могут прожить в среднем еще 1,96 года.

В ЖИВЫХ ОСТАЕТСЯ ОДИН, ЧТОБЫ ЗАДУТЬ СВЕЧИ

Наш рассказ почти завершен. В 2055 году остается в живых только 12 человек в возрасте 105 лет из нашей первоначальной выборки. Но к 2060 году 11 из них умирают. Один человек достигает возраста 110 лет.

ЖИВИТЕ ЕСТЕСТВЕННОЙ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНЬЮ, ЧТОБЫ ВЫЖИТЬ

Итак, драма окончена. Выкопана последняя могила, и опущен последний гроб. Идет 2061 год, и от нашей первоначальной выборки никого не осталось. Чему мы научились на примере их жизни и смерти?

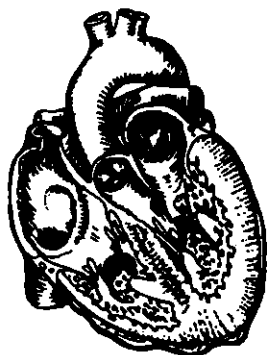
Представители выборки не умерли. Они убили себя, поскольку не знали науки о внутреннем физическом здоровье. Если бы эти 100000 человек смогли жить по принципам, изложенным в книге, которую вы держите сейчас в руках, всю эту историю можно было бы переписать. Многие из них дожили бы до 100 лет, а некоторые до 120 лет и более, наслаждаясь жизнью. У них всю жизнь было бы хорошее зрение, а вместо негнущегося искалеченного больного тела у них было бы гибкое и молодое.

ЧТО МОЖНО СКАЗАТЬ О ВАШЕЙ ЖИЗНИ?

Книга, которую вы держите в руках, дает вам золотые ключи к внутреннему физическому здоровью. С этой секунды направьте силу мысли на сотворение прекрасной жизни. Читайте, перечитывайте и изучайте эту книгу. Она обогатит вас знанием и мудростью, чтобы начать волнующую, новую, вечно молодую жизнь.

ЗАБОТЬТЕСЬ О ВАШЕМ СЕРДЦЕ

Некротическая «ржавчина», возникающая из-за неправильного питания и недостатка упражнений, может остановить ваше сердце задолго до срока.



Из этой книги вы узнаете о том, как заботиться о вашем сердце. Человеческое сердце — это, наверное, самая фантастическая в мире машина (см. рис.). Размером в кулак и весом примерно 300 граммов, оно перекачивает ежедневно около 5 500 кварт* крови общим весом около шести тонн через кровеносную систему человека длиной около 10000 километров. За всю жизнь сердце производит два с половиной миллиарда ударов (отдыхая только между ударами) и переносит около 75 миллионов галлонов** крови с питательными веществами и кислородом, поддерживающими жизнь.

Для питания собственных мышечных тканей при таких огромных нагрузках сердцу самому требуется большое количество крови, которая протекает через две коронарные артерии и их ответвления, окружающие сердце жизненной сетью. Эта книга научит вас, как обрести здоровое сердце, которое будет безукоризненно биться до 120 лет, а то и дольше.

Для питания собственных мышечных тканей при таких огромных нагрузках сердцу самому требуется большое количество крови, которая протекает через две коронарные артерии и их ответвления, окружающие сердце жизненной сетью. Эта книга научит вас, как обрести здоровое сердце, которое будет безукоризненно биться до 120 лет, а то и дольше.

КАК СОЗДАТЬ И СОХРАНИТЬ МОЩНОЕ СЕРДЦЕ

В здоровом сердце контуры коронарных артерий чистые и гладкие. В нездоровом сердце стенки артерий утолщенные и неровные. Причина такого утолщения состоит прежде всего в замедленном расходе жирового воскообразного вещества, называемого холестерином. Это вещество, подобно ржавчине в трубе, уменьшает приток крови к сердечным тканям.

* 1 кварта равна 1,14 литра. (Примеч. ред.)

** 1 галлон равен 3,785 литра. (Примеч. ред.)

Уменьшение кровотока становится серьезной проблемой, когда неправильная диета, недостаток энергичных физических упражнений и многие другие причины, указанные ниже, повышают потребность сердца в кислороде. Когда внезапный запрос сердца дать больше кислорода не удовлетворяется из-за сужения артерий, уменьшается кровоток, может произойти сердечный удар (инфаркт) — убийца номер один, по данным представленной таблицы.

Эта книга поможет вам обрести сильное, мощное, чистое сердце. *Золотые ключи к внутреннему физическому здоровью* — это ваш путь к сердцу, которое поможет вам быть активным еще долгие годы. Не позволяйте другим критиковать вас за то, что вы боретесь за здоровую жизнь. Они недостаточно квалифицированы, чтобы учить вас, как поддерживать внутреннее физическое здоровье. Скажите им, чтобы они жили своей жизнью, а вы будете жить своей. Если вы последуете рекомендациям этой книги, то забудете о тех, кто ведет беспорядочный образ жизни. Природа не знает милосердия. Вы должны подчиниться ее законам или погибнете. У природы нет любимчиков. Для нее все одинаковы: богатые и бедные. Невозможно обойти законы природы. Подчиняйтесь им или умирайте.

Начинайте сейчас. Используйте *золотые ключи к внутреннему физическому здоровью*, чтобы прожить 120 лет здоровыми и счастливыми.

Вы можете это сделать.

Продлите вашу молодость!

Победите преждевременную старость!

ВНУТРЕННЕЕ ЗДОРОВЬЕ ПРОЯВЛЯЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО ВО ВНЕШНОСТИ

В нашей стране люди подходят к проблеме физического здоровья с внешней стороны, поверхностно. Средний человек считает себя счастливым, если не страдает от недомоганий и болей, имеет стройное, подтянутое, загорелое тело. На этом он и успокаивается.

Никто не отрицает, что желательно иметь хорошую фигуру и здоровый цвет лица. Но это важно не только потому, что придает человеку привлекательный моло-

жавый внешний вид. Важнее то, что это отражает внутреннее благополучие организма.

Человек, который не следит за своей физической формой, лишает себя не только привлекательной, молодой внешности. Он фактически подвергает опасности свое здоровье и свою жизнь.

Поэтому инструкции, содержащиеся в данной книге, направлены не только на то, чтобы научить вас, как снова вернуть сияние вашей молодости. Мы хотим, чтобы вы обладали внутренним здоровьем, которое позволит вам наслаждаться абсолютным здоровьем — здоровьем и молодостью в каждой капле крови, в каждой клетке, в каждом жизненном органе вашего организма. Вы можете добиться такого абсолютного здоровья, если позволите естественным восстановительным силам организма сыграть свою роль по-настоящему.

Осознайте, что ваши естественные восстановительные силы могут вернуть вам прекрасное здоровье и чувство молодости независимо от возраста.

Ваше тело будет работать на вас, если вы будете его правильно питать, если вы будете упражнять его так, что разовьете сильную систему кровообращения, если вы научитесь расслабляться и отдыхать, если вы не позволите эмоциям и заботам отравлять ваш организм. Я обещаю вам, что это будет бесценный инструмент здоровья и долгой жизни. Прошу вас, верьте в целительную силу природы и доверяйте ей!

ПРЕКРАТИТЕ ОТРАВЛЯТЬ ВАШ ОРГАНИЗМ

Вы не можете быть внутренне здоровым, питаясь безжизненными, девитаминизированными продуктами и напитками. Вы не должны превращать ваш желудок в помойное ведро.

Позвольте мне задать вам личный вопрос. Сколько грязных и мертвых продуктов вы съели или выпили сегодня?

Сколько кофе? Запомните, что кофе не содержит абсолютно никаких питательных веществ — ни витаминов, ни минеральных веществ, ничего, кроме ядов: кофеина, смол и токсичных кислот.

Чай — сколько вы его выпили сегодня? В чае содержится четыре ядовитых вещества и, так же как и в кофе, никаких питательных веществ.

Алкоголь? Сколько этого вредного напитка влили вы сегодня в ваш организм?

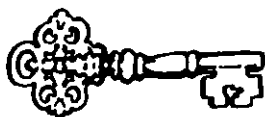
Кола и безалкогольные напитки? Каким количеством этой грязи вы отравили сегодня ваш организм?

Сколько вредной соли и соленых продуктов?

Каким количеством безжизненной пищи набили вы сегодня ваш желудок? Сколько мягкого белого хлеба и белого сахара вы съели?

Нельзя превращать свой желудок в помойное ведро и при этом надеяться обрести внутреннее физическое здоровье. Вы — то, что вы едите. Невозможно воссоздать абсолютное здоровье, употребляя безжизненные продукты и напитки.

ЗОЛОТОЙ КЛЮЧ — НАТУРАЛЬНАЯ ДИЕТА



Ешьте больше натуральных продуктов, больше салатов из сырых овощей, таких как капуста, морковь, сельдерей, тертая свекла, помидоры, редис, петрушка, авокадо, кресс водяной. Сырые овощи и фрукты необходимы, если вы намерены обрести внутреннее физическое здоровье. Это божественная и по-настоящему естественная пища, наполненная питательными и очистительными натуральными пищевыми химическими соединениями.

Нужно употреблять правильно приготовленные овощи (лучше всего печеные). Всю свою жизнь вы должны ежедневно употреблять правильно приготовленные зеленые и желтые овощи. Ваша кровь и клетки вашего тела нуждаются в правильно приготовленных овощах.

Что касается белков, то можно употреблять постное мясо, рыбу, домашнюю птицу, натуральный сыр, сырые орехи и ореховое масло, пивные дрожжи, сырые пшеничные зерна, вареные соевые бобы. У вас есть широкий выбор как животных, так и растительных белков. Планируйте ваше питание таким образом, чтобы каждые несколько недель вы употребляли по крайней мере по одному разу все эти белки.

Всегда выбирайте хлеб, выпеченный из цельного зерна. То же самое относится к приготовлению каш. Избегайте сухих каш, продаваемых в супермаркетах,

поскольку это «мертвые» продукты. Для приготовления каш вы должны использовать только стопроцентно свежие и цельные зерна. Ржаной хлеб, кукурузный хлеб, неочищенный бурый рис, просо и пшеничные зерна — это продукты, богатые комплексом витаминов В. Сделайте вашим твердым жизненным принципом употребление продуктов сырыми или с минимально возможной тепловой обработкой. Осторожно относитесь к упакованным и готовым продуктам. Человек приложил к ним свои грязные руки и извлек из них ценные натуральные компоненты. Читайте этикетки. Если продукт не представляет собой стопроцентно натуральную пищу, не ешьте его!

Составление натуральной диеты — это простая процедура, которую не следует усложнять. Довольствуйтесь простой едой. Избегайте сложных блюд. Заменяйте их богатым десертом, состоящим из фиников, сушеных абрикосов, инжира, чернослива, изюма. Десерт должен состоять из естественных сладостей. Если вы едите много сырых салатов и фруктов, то получаете ценные минеральные вещества и витамины плюс много других питательных веществ, в которых нуждается ваш организм. Помните, вам необходимы натуральные продукты без их ненужной очистки и обработки.

ОБРАТИТЕ ВСПЯТЬ ПРОЦЕСС ПРЕЖДЕВРЕМЕННОГО СТАРЕНИЯ

Не говорите мне, что вы стары для физических упражнений. Чем вы старше, тем больше физических упражнений вам необходимо выполнять, чтобы поддерживать систему кровообращения в хорошем рабочем состоянии. Чем больше вы выполняете упражнений, тем более эффективны ваше дыхание, работа сердца и всей системы кровообращения, более развиты эластичность мышц и гибкость в суставах, больше сила, запас жизненной энергии и выносливость.

Прекращая регулярное выполнение физических упражнений, вы вскоре начинаете физически деградировать! Вы становитесь человеческой развалиной. Я установил, что практически любой человек в любом возрасте способен компенсировать тот ущерб, который может быть нанесен его организму пренебрежением фи-

зическими упражнениями и физической активностью. Можно вновь обрести такую физическую форму, которая дает чувство полноты и ценности жизни. Более того, в ваших силах заработать не только «больше жизни для ваших лет», но также и «больше лет для вашей жизни». Я уверен, что каждый человек должен жить не менее 100 лет вместо среднестатистических 66,6.

То, что я сделал для огромного числа моих учеников во всем мире, каждый может сам сделать дома для себя, строго следуя моим инструкциям.

Прежде всего вы должны осознать тот факт, что нет коротких путей к достижению внутреннего физического здоровья. Нет таких диет, специальных напитков, такого лечения, которые дадут вам его. Нет никаких фантастических средств, которые позволят достичь здоровья за короткое время.

Вам потребуется по крайней мере четыре месяца напряженной работы, возможно самой напряженной за всю вашу жизнь, прежде чем вы заметите в себе существенные изменения. Поэтому, прежде чем начать эту программу, вы должны по-настоящему захотеть улучшить свое физическое здоровье. Заставьте себя выполнять все, что содержится в этом учебном курсе. Тогда вы получите пользу и сможете гордиться собой.

ЭНЕРГИЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ФОРМИРУЮТ МОЛОДОЕ ТЕЛО

Один из наиболее эффективных путей омоложения вашего тела — это правильное использование мышц. Мышцы всегда готовы к работе. Они включаются в работу без подготовки, просто по команде мозга. И если их работу правильно организовать, они могут совершать чудеса. Они могут преобразить тело, убрать обвислые щеки, сгладить двойной подбородок, подтянуть живот. Они восстанавливают эластичность кожи, делают ее гладкой и здоровой. Они укрепляют шею и устраняют дряблость мышц. А дряблость — это признак слабости, неразвитости мышц, это фактор, вызывающий преждевременное старение.

Правильное использование мышц — это один из главных секретов достижения внутреннего физического здоровья, молодости и наслаждения абсолютным

здоровьем. Мышцы выполняют необычайно важную работу. Они несут на себе основной вес тела. Они поддерживают внутренние органы. Плохое или слабеющее зрение может быть результатом ослабления мышц глаз и лица. Когда мы молоды и здоровы, у нас возникает естественное желание использовать наши мышцы. Нам хочется играть, прыгать, бегать, скакать, танцевать, гулять и т. п. К тридцати годам темп наших движений уменьшается. Многие из нас не только становятся менее активными, но и менее энергично используют мышцы, выполняя самые обычные движения. Например, когда мы гуляем, то прикладываем мышечные усилия, достаточные лишь для движения вперед. При этом мы не используем полностью наши ноги от бедра до носка, так чтобы все мышцы включились в работу. В результате недействующие мышцы ослабевают, а затем наступает ожирение и мышцы становятся дряблыми. То же самое происходит со всеми остальными частями тела.

ФОРМА И ЗДОРОВЬЕ НАШЕГО ТЕЛА ЗАВИСЯТ ОТ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ

Мышцам свойственно действовать по линии наименьшего сопротивления и выполнять как можно меньше работы. Часто плечи становятся к сорока годам дряблыми, особенно у женщин. Это в большинстве случаев вызвано тем, что не все мышцы рук включаются в работу, а движения руками совершаются недостаточно энергично.

Ничуть не лучше привычка использовать руки для той работы, для которой они не предназначены. Каждый день я наблюдаю, как люди поднимаются с кресел, с сидений автобусов и т. п. с помощью рук. Это работа, которую должны выполнять мышцы диафрагмы, живота и бедер. Мышцы диафрагмы, в частности, должны быть очень сильными. Они не должны нуждаться в помощи рук, чтобы поднять тело из сидячего положения. Чем меньше они включаются в работу, тем хуже они развиты. И в конце концов наступает время, когда они настолько ослабевают, что человек не может подняться из кресла без помощи рук.

Такое обращение к помощи рук очень коварно и легко может войти в привычку, так что вы даже не за-

метите этого. Прежде чем вы поймете, в чем дело, руки получают сигнал SOS от мышц других частей тела — диафрагмы, ног, бедер и т. д. К рукам обращаются за помощью, например, находясь в ванне (вылезая из ванны, можно чуть-чуть помочь себе руками), когда нужно подняться с колен, встать с кровати и т. п.

Цель, которую мы должны достичь, если хотим быть всегда молодыми и гибкими, — это контроль над нашими мышцами. Еще в начале этой книги я коснулся вопроса правильной организации работы наших мышц и контроля над ними. Необходимо прежде всего управлять нашей динамической силой. Эта сила буквально воскресит наше тело в смысле спасения от бездеятельности, пассивности, разрушения.

Метод организации работы мышц, при котором они будут нам подчиняться, основан на системе мышечного контроля, открытой греками еще в V веке до н. э. Тогда греки достигли вершины физического совершенства, которое прославилло их на весь мир. Даже в наши дни их красота остается легендарной.

Греки осознавали важность мышечной системы для достижения здоровья и идеальных пропорций тела. В пять лет греческий ребенок начинал заниматься в гимнастическом зале. Ребенка учили не развивать мышцы, а уметь их применять. Целью было добиться безупречной координации и контроля над мышцами. Это делало возможным такое совершенное владение телом и его движениями, в которое сегодня мало кто поверит. Правильное взаимодействие между мышцами и правильное их применение почти полностью устраняют усталость. То, что нам кажется рекордом выносливости, выполнялось без напряжения. Достичь такой степени координации мышц можно лишь поддерживая их в напряжении.

НЕОБХОДИМОСТЬ ПРИСПОСОБИТЕЛЬНОГО РАСТЯЖЕНИЯ

Напряжение здесь не означает ни стресс, ни возбужденность. Напряжение понимается в том же смысле, что и в механизмах, где отдельные части находятся во взаимно напряженном состоянии как в движении, так и в равновесии. Подобное состояние применитель-

но к человеку назовем «приспособительным растяжением». Техника растяжения — вот основа греческой системы физических тренировок.

Ученые установили, что действующая мышца генерирует большую упругую силу, которая производит движение. В тепловом двигателе упругая сила газа, образующегося при сгорании топлива, превращается в энергию, или работу. Подобные процессы происходят в наших живых тканях.

Один из эффектов, возникающих, когда мышцы напряжены, — это чувство легкости, поразительное ощущение преодоления силы тяжести, которое помогает движению, делая его легким и приятным. Такой эффект вызывается тем, что напряжение растяжения, направленное вверх, противодействует давлению силы тяжести, направленной вниз. Я уверен, что это давление вниз воздействует на нас сильнее, чем большинство из нас себе представляет. Пока мы растем, преобладает жизненная сила роста, направленная вверх. Когда наше созревание завершается, эта сила убывает, если мы не знаем, как ее сохранить. И тогда, образно говоря, земля начинает требовать назад наши тела. Мы стигаемся, сморщиваемся, увядаем точно так же, как растения увядают и возвращаются в землю, когда иссякает жизненная сила, которая подняла их и позволила противостоять силе тяжести.

Когда мышцы находятся в состоянии напряженности, представляя собой как бы натянутые, постоянно движущиеся струны, вес тела распределяется вдоль этих струн. В результате «мертвый» вес не концентрируется в одной точке, и поэтому мышечная усталость почти полностью устраняется.

Управляющий центр, из которого генерируется мышечная энергия, — это диафрагма. Сила и развитие мышц диафрагмы определяют состояние остальной мышечной системы. Это центр тяжести, из которого как? бы излучается движение. Я называю диафрагму «мускулом успеха». Думаю, что умение управлять диафрагмой, правильно ее использовать дает спокойствие и уверенность в себе, помогает достигать любых целей.

Талия, или средняя часть тела, является критической его областью. Здесь расположен ряд наиболее мощных мышц тела. Это мышцы собственно диафрагмы, живота и поясницы, которые тянутся с обеих сторон со

спины, образуя естественный эластичный мышечный пояс. Однако слишком у многих людей на талии нет и признаков этих мышц, а вместо напряженности — хроническая рыхлость. Слабость мышц приводит к тому, что верхняя часть тела оседает на бедра, очень напоминающая сломанную гармошку. Это в основном и вызывает утолщение талии у людей среднего возраста. Давление веса верхней части тела приводит к неестественному напряжению мышц бедер. Они несоразмерно развиваются, и бедра теряют естественные очертания. Посмотрите на древнегреческие статуи: какие привлекательные, изящные линии бедер были у греческих мужчин и женщин! И у вас будет греческая линия бедер, если вы научите ваши мышцы работать.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ ГРЕЧЕСКУЮ СИСТЕМУ УПРАЖНЕНИЙ

Мы собираемся научить вас, как вызывать состояние напряженности или растяжения в каждой мышце тела, включая, между прочим, и мышцы лица.

Первый шаг. Станьте перед высоким зеркалом, ступни вместе, касаются друг друга. Вес перемещен больше вперед, на подушечки ступней. Руки вытянуты вниз по бокам. Теперь проверьте себя с помощью старого правила. Если вы стоите правильно, то можно провести воображаемую линию от мочки уха через плечо, бедренный сустав, колено к подушечке ступни. Убедитесь, что вы стоите правильно, прежде чем переходить к следующему шагу. Потренируйтесь, если это необходимо, чтобы поза была естественной. Пока вы этого не освоите, дальнейшие упражнения будут пустой тратой времени, поскольку приведут к неправильному использованию мышц.

Второй шаг. Убедившись, что вы стоите правильно, прогнитесь в талии, как будто вы хотите сложиться вдвое. Одновременно сдвиньте мышцы живота, попытайтесь его передней стенкой коснуться позвоночника. Прогнание поднимет грудную клетку, и плечи пойдут за ней. Очень внимательно следите за тем, чтобы плечи не двигались независимо от туловища и были отведены назад. Старайтесь растянуть мышцы ног от бедер вниз с усилием, направленным против движения талии вверх.

Растяжение в разные стороны — вот основной принцип, который нужно осознать. И в этом секрет успеха данного метода.

Третий шаг. Теперь выпрямите шею, а плечи отведите назад. Тяните шею вверх, как можно сильнее.

Четвертый шаг. Вытяните руки вниз как можно больше, тянитесь вниз каждым пальцем отдельно. Натяжение рук вниз должно быть направлено против натяжения шеи и плеч вверх. Но при этом следите внимательно, чтобы плечи не потянулись вниз.

Пятый шаг. Подайте подбородок немного вперед и слегка поднимите его, чтобы почувствовать натяжение мышц под подбородком. Теперь поднимите мышцы лица. Это нелегко описать, но, начиная с подбородка, можно поднять мышцы всего лица. Если вы улыбнетесь, то поймете, что я имею в виду. Мышцы щек автоматически поднимаются в улыбке. Потренировавшись, вы сможете выполнять это движение мышц и без улыбки. Выполняя это упражнение, не нужно улыбаться. Просто мышцы рта должны делать свою работу. А если губы раскрываются, то и другие мышцы включаются. Итак, вы поднимаете мышцы лица, и вместе с ними, выражая гримасу надутых губ, движется рот до тех пор, пока вершина линии губ не поднимется к носу. Щеки поднимаются до тех пор, пока глаза не окажутся полузакрытыми. Теперь раскройте глаза как можно шире. Поднимите брови к линии волосяного покрова.

Шестой шаг. Наконец, напрягите мышцы коленных чашечек, вдавливая их назад как можно дальше. Затем поднитесь на пальчиках. Все тело от макушки головы до кончиков пальцев ног находится теперь в напряженном состоянии. Придется хорошо потренироваться, чтобы достичь такого состояния. Если для вас окажется слишком трудным добиться напряжения лица одновременно со всем телом, вы можете предварительно потренировать лицо сидя, пока не подготовитесь достаточно, чтобы добавить этот фрагмент к общему упражнению. Помните, что вы должны начинать напрягать лицо с подтягивания вверх мышц диафрагмы, а затем продолжить упражнение движением плеч, шеи и подбородка.

Образно выражаясь, можно сказать, что обвисший подбородок начинает обвисать у талии. Это последняя стадия ухудшения осанки и ослабления мышц торса.

ЕСТЕСТВЕННЫЙ МЕТОД ПОДТЯГИВАНИЯ ЛИЦА

Для того чтобы добиться напряжения верхней части тела, сядьте прямо в кресле с прямой спинкой. Прижмите копчик к спинке кресла и вытяните позвоночник вверх как только можете, вкладывая энергию в это движение. Попытайтесь, как и в общем упражнении, отделить верхнюю часть тела на уровне талии, вытягивая мышцы диафрагмы и живота как можно сильнее. Плечи, которые поднимаются при этом движении, хорошо отведены назад. Отведите шею назад, а подбородок немного выдвиньте вперед и слегка поднимите. Теперь подтяните мышцы лица и подбородка. Постарайтесь подтянуть мышцы щек в направлении глаз, напрягите мышцы глаз, так чтобы глаза превратились в щелки. Делайте это с усилием, но не перенапрягайте мышцы. Теперь попытайтесь против этого давления очень широко раскрыть глаза. Это упражнение тренирует и усиливает все мышцы лица, глаз, шеи, а также талии, диафрагмы и т. д.

Это естественный способ предотвратить появление двойного подбородка, дряблости щек, подтянуть лицо в целом. Действия мышц укрепляют и сглаживают кожу, восстанавливают ее. Морщины под глазами постепенно исчезают. Контуры лица и шеи становятся снова четкими и молодыми. Я уже не говорю о том, какое это оказывает прекрасное целебное воздействие на человека. Мышцы лица, шеи и глаз так же важны, как и все остальные. Их должен содержать в здоровом, хорошем состоянии каждый, кто хочет достичь совершенного здоровья.

Диафрагма управляет состоянием напряженности, и укрепление ее мышц является предпосылкой достижения такого состояния, поэтому целесообразно как можно чаще ее растягивать, вытягивая талию вверх и сжимая ее вниз. Кроме той пользы, которую эти движения принесут здоровью (крепкие мышцы поддерживают жизненно важные органы), они помогут сформировать стройную, крепкую и гибкую талию, уменьшают размер бедер. Вытягивание — это одно из упражнений, выполняемых испанскими танцорами. Обратите внимание на их стройные талии и бедра. Многие из них ежедневно проводят определенное время с высоко поднятыми над головой руками, пытаясь дотянуться до

потолка и с силой вытягиваясь в талии. Если захотите, вы можете делать то же самое. Это способ поскорее обрести красивую фигуру.

Наблюдая за испанскими тансорами, индийскими женщинами — носильщицами воды и мексиканской танцовщицей, я понял, что может сделать правильно примененный принцип растяжения для достижения здоровья, внутренней гармонии и красоты человеческого тела. Он создает изящные и четкие линии талии и бедер. Он делает шею индийских женщин, которые носят на головах тяжелые глиняные сосуды с водой, гладкими и крепкими, даже когда эти женщины уже очень стары. Он сделал руки и кисти мексиканской танцовщицы, которая ежедневно вертела ими, вытягивала и выкручивала их, белыми, гладкими и гибкими, как у двадцатилетней, хотя ей было уже шестьдесят лет.

ЗАЩИТА ОТ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОГО СТАРЕНИЯ

Принцип растяжения может быть применен к любой части тела, чтобы сохранить и помочь восстановить молодость. Но для получения наилучших результатов необходимо достигать полного состояния напряженности. Выше я описал, как тренировать мышцы, достигая состояния напряженности в сидячей позе. Существует также способ растяжения рук и ног. Для него лучшим местом служит ванна, поскольку в ней расслабляются мышцы. Когда мышцы находятся в расслабленном состоянии, требуется меньше усилий для их растяжения.

Сядьте прямо, прижмитесь спиной к спинке ванны и вытяните позвоночник как можно сильнее, соблюдая, конечно, осторожность. Никогда не упускайте возможности поупражнять позвоночник, этот очень важный орган вашего тела. Прямой и гибкий позвоночник — это сильная защита от преждевременного старения, это ваша жизненная линия!

Зафиксировав позицию вашего позвоночника с особой тщательностью и проследив за тем, чтобы ваша спина лишь незначительно соприкасалась со спинкой ванны, убедитесь, что диафрагма основательно поднята вверх и втянута внутрь. При выполнении упражнения диафрагма все время должна удерживаться в этом

положении, плечи должны быть отведены назад, а лопатки прижаты к ванне.

Теперь поднимите левую ногу под углом примерно 75 градусов к корпусу тела. Вытяните ее так, как будто хотите вырвать ногу из бедренного сустава. Такое натяжение должно включить в работу все мышцы ноги. Выгните ногу в колене, растяните мышцу икры, вытяните ступню и, не перемещая лодыжки, постарайтесь как можно сильнее выгнуть ступню. Не перенапрягайтесь. Через минуту опустите левую ногу и повторите то же самое правой ногой. Затем поднимите левую ногу под тем же углом, снова растяните ее, но в этот раз попытайтесь согнуть ступню в подъеме по направлению к себе. Через минуту или две расслабьтесь и повторите то же самое правой ногой.

Теперь, по-прежнему прижимаясь к спинке ванны и удерживая диафрагму в хорошо сжатом состоянии, поднимите левую руку. Плечи должны быть жестко прижаты к ванне, выполняя роль рычага в процессе растяжения, которое произойдет, когда вы вытянете левую руку, ладони и плотно соединенные пальцы как можно дальше перед собой. Напряжение нужно почувствовать в кончике каждого пальца. Не двигая плечом, выверните руку внутрь и затем наружу таким образом, чтобы ладонь и внутренняя сторона локтя оказались перед вашим лицом. Продолжайте выворачивать руку, пока не почувствуете дискомфорт, но не перенапрягайтесь. Затем расслабьтесь и повторите то же самое правой рукой. Теперь вытяните левую руку, как прежде, одновременно поворачивая ее так, чтобы ладонь отвернулась от вас. Достигнув предельного положения руки, расслабьтесь. Повторите то же самое правой рукой.

Эти упражнения можно назвать «пробуждением мышц». Они активизируют бездействующие мышцы и попутно разминают связки. Не забудьте полностью вытянуть пальцы. В конце упражнения согните пальцы и надавите ими сильно на ладони, накрывая большим пальцем все остальные. Сожмите в этом положении сильно все пальцы. Вы можете сжимать пальцы таким образом в любую свободную минуту. Это помогает сохранить руки здоровыми, гибкими, молодыми. Помните, что ваши руки говорят о вашем возрасте.

Прежде чем вы выйдете из ванны, несколько слов о том, как это правильно сделать. Не переключивайте на

кости и руки всю работу по подъему вашего тела из воды. Они должны сделать только незначительную часть этой работы. Подтяните и сожмите мышцы диафрагмы и подключите их, а также мышцы живота и бедер к этой работе. Не перенапрягайтесь. Когда ваши мышцы окрепнут, вы обнаружите, что подниматься вам все легче и легче, пока наконец не окажется, что легкий толчок о края ванны — это вся помощь рук, которая вам необходима.

ЕСЛИ ПОНАЧАЛУ У ВАС НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ

Не падайте духом, если сначала ваши мышцы не повинуются вам. Обычно если мышцам долго позволяли бездействовать, они сопротивляются любой работе. Они посылают отчаянные сигналы в мозг: «Это совершенно невозможно. Это движение не может быть выполнено. Мы слишком слабы, а наши кости слишком жесткие».

Не верьте им. Если вы будете тренироваться день за днем, в конце концов упражнение, которое вам казалось невыполнимым, у вас получится. Тело обладает почти неограниченными физическими возможностями. Большинство из нас никогда даже и не узнает о них. Позвольте мне рассказать вам случай с женщиной, которая использовала эти возможности.

Это была рано постаревшая женщина семидесяти двух лет в очень плохой физической форме. Каждая мышца ее тела была слабой и дряблой. Она была совсем невыносливой, с малым запасом жизненных сил, негибкая как доска. Ее мышцы и связки, казалось, были зацементированы. И вот она сказала мне, что хочет заняться плаванием и нырянием. Она не могла проплыть ни одного метра, потому что всю свою жизнь страшно боялась воды. Но она подумала, что плавание и ныряние помогут ей улучшить состояние ее затвердевших плеч, шеи, рук, бедер, колен и ступней.

Она очень хотела достичь результатов, а это все, что нужно! Разум может заставить слабое тело обновиться. Плоть глупа, и разум должен ею управлять.

Я предложил ей программу натурального питания, соответствующие пищевые добавки и рекомендовал упражнения, вызывающие напряжение мышц. Через три

месяца она приступила к урокам плавания и ныряния. Через год она отлично плавала и ныряла — триумф разума над материей. Кроме того, она успешно разрешила все проблемы, которые ее беспокоили. Мышцы и связки ее ног, рук, боков и бедер снова стали гибкими, а общее здоровье — безупречным.

НИКОГДА НЕ ПОЗДНО ОБРЕСТИ ВНУТРЕННЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

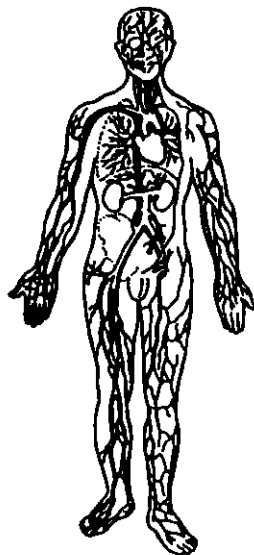
Сначала вы будете ощущать неловкость, негибкость и болезненность при выполнении упражнений, вызывающих напряжение мышц. Но это будет продолжаться недолго. Когда улучшится кровообращение, ваши мышцы начнут укрепляться и повиноваться вам. Вы убедитесь в том, что это напряженное состояние приятно и удобно для вас. Ваше тело окажется под контролем вашей воли, вместо того чтобы быть неповоротливым, подобно мешку с картошкой, как большинство тел с дряблой, нетренированной мышечной системой. Вам будет приятно двигаться. Вы почувствуете, что хотите двигаться, что движение — это не изнурительный и болезненный процесс, оно приносит здоровье и истинное удовольствие. И это чувство не иллюзорно, оно реально. Движение мягко стимулирует железы внутренней секреции. В результате вы чувствуете себя лучше, ваше состояние объективно улучшается, и вы хотите двигаться все больше и больше. Тело создано для того, чтобы действовать. Таким образом, образуется замкнутый круг, но не порочный, а конструктивный.

Вы должны очень внимательно следить за состоянием вашей диафрагмы и втягивать ее, чувствуя, как ваш живот касается позвоночника. Ни к чему не прислоняйтесь, когда стоите. Пусть ваши мышцы все время поддерживают ваше тело. А когда хотите сесть, не скрещивайте ноги. Если вы понаблюдаете за мужчинами и женщинами, которые имеют привычку постоянно скрещивать ноги в сидячем положении, то увидите, что их вены и другие кровеносные сосуды на ногах находятся в плохом состоянии. Циркуляция крови должна происходить легко. Когда вы сидите со скрещенными ногами, то перекрываете около 75 процентов кровяного потока, направленного к ногам. Сердцу и так доста-

точно тяжело обеспечить циркуляцию крови по артериям и венам. А скрещивание ног намного осложняет его работу.

СЕРДЦЕ — СИЛЬНЕЙШАЯ МЫШЦА В ТЕЛЕ

Установлено, что у 40 процентов всех людей после сорока лет возникает значительное ухудшение проходимости артерий и вен, вызванное их затвердением. Следовательно, они кандидаты на различные сердечные проблемы. Ваше сердце должно выполнять огромную работу, чтобы поддерживать вашу жизнь на этой земле. Упрощенно говоря, сердце — это насос. Оно перекачивает в среднем две тысячи галлонов крови каждые двадцать четыре часа. В среднем сердце производит 70 сокращений в минуту, а при сильном напряжении — 120 сокращений в минуту. За 70 лет жизни сердце производит два с половиной миллиарда сокращений. Размер этого замечательного насоса не больше вашего кулака. Основная функция сердца — качать кровь в различные части тела. Кровь, прокачиваемая через кровеносные сосуды, непрерывно циркулирует (см. рис.). Чтобы выполнять работу по перекачиванию крови, мышцы сердца сами нуждаются в постоянном



снабжении энергией и питанием, которые они получают с кислородом и питательными веществами, приносимыми кровью. Кровь подводится к сердцу с помощью специальной сети артерий, которые называются коронарными артериями. Сердце не может хорошо функционировать, если кровоснабжение ограничено.

Ограничение кровоснабжения сердца через систему коронарных артерий может быть вызвано их затвердением — атеросклерозом. Причиной его может стать сужение просвета артерий, вызванное отложением жиров и других веществ на внутренних

поверхностях артерий, подобно тому как сточная труба кухонной раковины забивается в результате непрерывного отложения на ее стенках разных отходов.

Отвердение артерий и отложение жировых веществ внутри сосудов приводит к сужению их просвета и ограничивает кровяной поток к сердцу.

Вот почему мы должны быть активными людьми. Чем больше мы выполняем упражнений, чем мы активнее, тем больше мы прокачиваем крови через артерии, делая их гибкими и увеличивая их проходимость.

Сделаем обзор основных принципов здорового образа жизни. Их следует рассматривать как генеральную линию, которой вы должны следовать всю оставшуюся жизнь.

СДЕЛАЕМ СЕРДЦЕ СИЛЬНЫМ

Будьте активны! Не будьте наседкой! Гуляйте, гуляйте, гуляйте! Поднимайтесь по лестницам! Плавайте! Танцуйте, бегайте трусцой, скачите! Выполняйте упражнения! Делайте все возможное для того, чтобы помочь крови проходить через систему кровообращения, открыть капилляры (тончайшие кровеносные сосуды), которые иначе могут остаться закрытыми. Делайте все для укрепления сердца и улучшения функционирования кровеносных сосудов. В результате ваш пульс не будет учащаться, а удары вашего сердца будут короткими и сильными.

Вы должны принимать холодные ванны. Не позволяйте изнеженным и слабым людям запугивать вас разговорами о том, что холодная вода — это шок для сердца и нервной системы. Холодная вода помогает поддерживать хороший мышечный тонус, оздоровить кровеносную и дыхательную системы, ослабить нервное напряжение. Стимуляция кожи холодной водой приводит к некоторому сжатию капилляров, оттоку крови внутрь тела и улучшению кровоснабжения внутренних органов, желез, сердца и нервной системы. Испытав вначале небольшой шок от холодной воды, вы затем обнаружите, что она дает успокаивающий и освежающий эффект. Активность на открытом воздухе, включающая умеренное воздействие ветра, солнца и холода, должна стать частью вашей круглогодичной активности.

Не будьте комнатным растением. Приучайте себя к любой погоде. Пусть изнеженных людей, но не вас беспокоят сквозняки, простуды, мокрые ноги и другие подобные страхи. Укрепляйте ваше здоровье.

Ваш организм может обрести неиссякаемую энергию и жизненную силу. Но вам никогда не принесут их на серебряном блюдечке. Все хорошие вещи в жизни, включая совершенное внутреннее физическое здоровье, нужно заработать. Не существует легкого пути к здоровью и долголетию!

Вы должны есть много сырых фруктов и овощей. Давайте вашей пищеварительной системе суточный отдых один раз в неделю, голодая и употребляя только чистую воду.

Ваша диета должна содержать достаточное количество минеральных веществ и витаминов. Применяя пищевые добавки, вы должны получать важные и необходимые вашему организму витамины, минеральные и другие питательные вещества.

Каждое утро готовьте себе коктейль здоровья. Для этого возьмите одну чайную ложку натурального яблочного уксуса, одну или две чайные ложки меда и разведите в одном стакане воды. Чистый натуральный яблочный сидр и мед дают организму много важных питательных веществ. Вы увидите и почувствуете всю пользу коктейля здоровья!

Строго придерживаясь программы *контроля разума над телом, энергичных физических упражнений и натурального питания*, вы обретете больше здоровья и энергии.

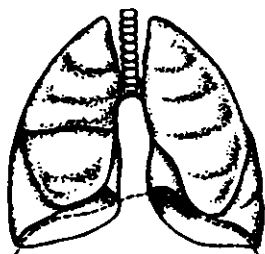
Ваш разум должен управлять вашим телом. К сожалению, большинством людей управляют их тела.

Плоть глупа! Вы можете есть вредную для организма пищу: хот-доги, пиццу, гамбургеры, пирожные, конфеты, соленые орехи, соленые картофельные чипсы, жареную, соленую, сладкую пищу, кондитерские изделия и т. п. Вы можете поливать все это чаем, кофе, пивом, колой, безалкогольными напитками. Плоть глупа и примет любое злоупотребление, которое вы допустите. Только просвещенный разум, обладающий мудростью и знаниями, может дисциплинировать тело. Разум управляет материей — вот важное правило, которому нужно следовать. Ваш разум должен управлять каждой клеткой, каждым органом вашего тела.

ПОЗИЦИОННЫЕ, РАСТЯГИВАЮЩИЕ И ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Каждое утро выполняйте позиционные растягивающие упражнения и упражнение на полное, глубокое дыхание. Ваш организм нуждается в кислороде, и единственный способ получать это невидимое питательное вещество в достаточном количестве — это полное глубокое дыхание. Вы должны сделать вашей ежедневной привычкой выполнение полного глубокого дыхания с силой.

Сожмите губы так, как будто хотите свистнуть. Теперь вдохните воздух в легкие и одновременно растяните диафрагму (см. рис.). Помните о том, что диафрагма — это ключ к обретению силы и жизненной энергии. При каждом полном вдохе выдавливайте диафрагму. Представьте, что ваш живот полон воздуха (так оно и есть). Задержите дыхание на три секунды и затем с большой силой выдохните воздух, сокращая диафрагму. Втяните при этом живот так, чтобы вы почувствовали, как он касается позвоночника.

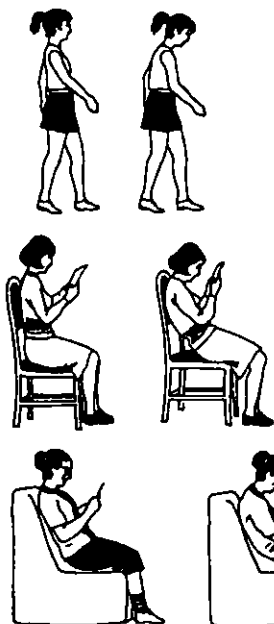


В течение дня, как только вы вспомните об этом, втяните живот, стараясь коснуться им позвоночника. Помните, что у вас есть диафрагма. Тренируйте ее, работайте с ней! В результате вы всегда будете полны жизненной энергии. Однажды приступив к вашей программе внутреннего здоровья, жестко ее придерживайтесь. Если же вы поддадитесь искушению и пропустите день или два, в последующие дни вам труднее будет выполнять упражнения, принимать позы и практиковать полное диафрагменное дыхание. Так что строго придерживайтесь вашей программы. Это относится к человеку с характером и внутренней силой, способному каждое утро вставать достаточно рано, чтобы позаботиться о себе, поупражнять свое прекрасное тело, которое дал ему Создатель. А болван может оставаться в постели.

Посмотрите на рисунок и запомните, как надо правильно ходить, сидеть на стуле или в кресле.

П
р
а
в
и
л
ь
н
о
е

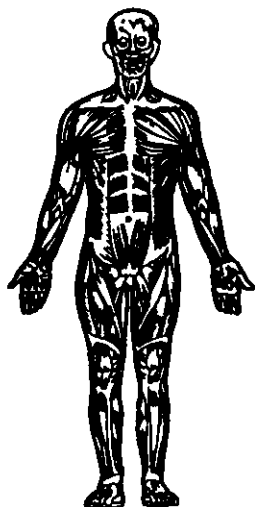
п
о
л
о
ж
е
н
и
е



н
е
п
р
а
в
и
л
ь
н
о
е

п
о
л
о
ж
е
н
и
е

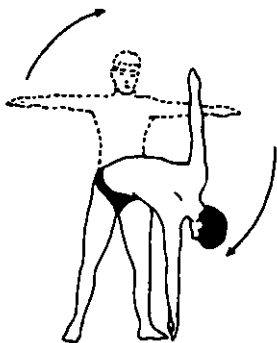
Самое лучшее упражнение



Это упражнение растягивает почти все мышцы тела (см. рис.).

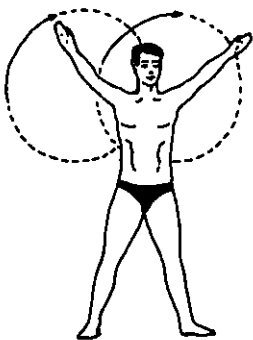
Встаньте, расставьте ноги, взмахните вверх правой рукой и, проведя ею над головой против часовой стрелки, согнитесь в поясе, не сгибая коленей, и коснитесь (или попытайтесь коснуться) большого пальца левой ноги. С первого раза вы не сможете этого выполнить, но постарайтесь вытянуть руку как можно дальше. Когда ваша спина станет более гибкой, вы легко коснетесь большого пальца левой ноги. Затем быстро и с силой отведите руку вверх над

головой и разогнитесь в спине. Все это, конечно, должно быть одним непрерывным движением. Теперь повторите то же самое левой рукой. Взмахните левой рукой над головой и попытайтесь коснуться большого пальца правой ноги. Когда вы выполняете это упражнение, вдыхайте и выдыхайте воздух с силой, делая выдох при касании большого пальца ноги и вдох при смене сторон. Выполните это упражнение десять раз.



Одно из самых эффективных упражнений для улучшения циркуляции крови

Встав прямо, взмахните руками, скрестив их перед собой, и делайте руками полные круги в противоположных направлениях. Ритмично поднимайтесь на подушечках ступней при каждом взмахе руками вверх. Глубоко и полно дышите, делая вдох при движении рук вверх и выдох при движении их вниз.



Одно из самых древних и самых лучших упражнений

Это упражнение поможет вам сохранить гибкость и эластичность мышц. Встаньте прямо, носки и пятки вместе, колени прямые. Поднимите руки над головой и вытяните их вверх как только можете.

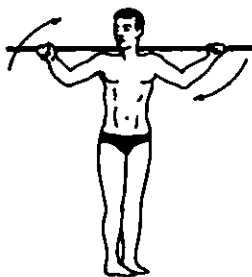


Втяните диафрагму, так чтобы почувствовать, как она касается позвоночника. Согнитесь в поясе, не сгибая колени, и попытайтесь коснуться носков кончиками пальцев, но не перенапрягайтесь. Если вы будете регулярно тренироваться, то вскоре сможете коснуться своих носков. Выдыхайте при наклоне и вдыхайте, возвращаясь в исходное положение. Выполните это упражнение пятнадцать раз.



Упражнение для улучшения вашего чувства равновесия

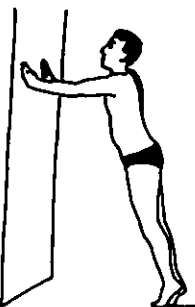
Встаньте на носки, колени вместе, глаза закрыты, руки вытянуты вперед. Оставайтесь в таком положении в течение двадцати секунд, не сдвигая ступеней и не открывая глаз. Выполните это упражнение десять раз.



Упражнение для боковых мышц тела

Эти мышцы известны как опоясывающие. Они помогают вам сохранять талию подтянутой, тонкой и крепкой.

Заведите палку за плечи. Поворачивайтесь от пояса влево и вправо столько раз, сколько сможете. Начните с десяти поворотов в обе стороны.



Упражнение, развивающее силу рук, спины и ног

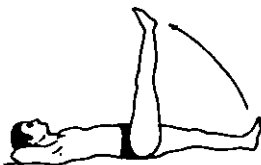
Это упражнение также развивает кисти рук, лодыжки и ступни.

Станьте перед стеной. Ступни расположены на расстоянии

около метра от стены. Обопритесь о стену руками. Затем поднимитесь на носки и давите кистями на стену, при этом должно напрягаться все тело. В этом положении вы можете также делать зарядку, сгибая локти и касаясь подбородком стены.

Самое эффективное упражнение для усиления мышц нижней части живота и спины

Исходная позиция: лягте на спину, руки заведены за шею. Упражнение: удерживая ноги вместе, поднимите их до вертикального положения, а затем медленно опустите на пол. Начинайте выполнять это упражнение с пяти повторений, а затем увеличивайте их число по мере усиления мышц живота и спины.



Вращение торсом для усиления мышц талии

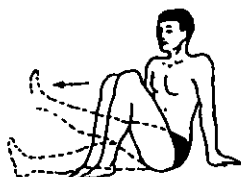
Исходная позиция: сядьте на пол с вытянутыми вперед ногами и руками, заведенными за шею. Упражнение: скрутите верхнюю часть тела влево насколько можете, затем повернитесь вправо. Выполните по десять скручиваний в обе стороны.



Упражнение для стройности бедер

Исходное положение: сядьте, руки рядом с бедрами, ноги вытянуты.

Упражнение: подтяните сдвинутые ноги к себе, пока ваши пятки почти не сопри-



коснутся с ягодицами, а затем вытолкните их в вытянутое положение. Выполните это упражнение десять раз, а затем увеличивайте количество повторений по мере возрастания вашей силы.

Упражнение для укрепления бедер, живота и спины



Исходная позиция: лягте на правый бок, левая кисть на бедре, а правая поддерживает голову. Упражнение: поднимайте левую ногу вверх и опускайте вниз быстрым хлестким движением.

Выполните по пятьдесят движений на каждом боку.

Упражнение для выпрямления спины



Исходная позиция: лягте на пол на спину, руки по бокам.

Упражнение: сделайте большой, продолжительный и полный вдох и придавите нижнюю часть вашей спины к полу на пять секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение семь раз, каждый раз выдыхая с облегчением.

ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ ПОДХОДЯТ И МУЖЧИНАМ И ЖЕНЩИНАМ

Моя программа внутреннего физического здоровья применима в равной мере и к мужчинам, и к женщинам. Действительно, отчасти идея этой книги даже ближе женщинам, чем мужчинам.

Женщины, как правило, более сознательно относятся к своему физическому состоянию, чем мужчины. Они более чувствительны к процессу старения и, естественно, хотят сохранить свою красоту и живость, хорошую фигуру, ясное, свежее, молодое и привлекательное лицо. Следовательно, они приложат для этого больше усилий, чем большинство мужчин.

Но в нашей стране женщины знают слишком мало научных фактов о своем физическом здоровье, которое служит источником обретения естественной красоты! Им промывает мозги реклама, призывающая красить волосы, часами проводить время в косметических кабинетах, парикмахерских и т. п. — и все это в неистовом стремлении сохранить молодость и красоту.

Их уверяют в том, что красота и привлекательность приходят извне. Чем больше кремов и лосьонов они положат на свои лица, тем очаровательнее они будут. Сейчас косметика крайне необходима, чтобы очистить и увлажнить кожу. Но косметика, хотя она и занимает полноправное место в программе красоты, не дает полного ответа на вопрос, как сохранить молодость. Вместе с тем хорошую натуральную диету и упражнения я называю «внутренней косметикой». Никакая вибрационная машина не натянет мышцы лица так, как упражнения, которые уберут безобразный жир и угри.

Свыше пятидесяти лет я был консультантом по вопросам диеты и физического совершенствования у самых высокооплачиваемых кинозвезд, звезд телевидения, актрис Голливуда. Я старался объяснить этим женщинам, что молодая энергия и красота, хороший цвет лица, стройное и крепкое тело могут быть созданы только изнутри. А сделает их красивыми и сохранит им молодость на многие, многие годы сочетание хорошей натуральной диеты, физических упражнений и глубокого дыхания.

Некоторые женщины избегают программы физического оздоровления, несправедливо считая, что энергичные упражнения для мышц — это не женское занятие. Я хочу, чтобы каждая женщина осознала тот факт, что, вопреки одурманивающей рекламе, не существует абсолютно никакой равноценной замены регулярным упражнениям, прогулкам на свежем воздухе, плаванию, бегу.

ЕСТЕСТВЕННАЯ СИСТЕМА НИКОГДА НЕ ПОДВОДИТ

Я знаю науку о *физической культуре и питании*. Работая на основе этих знаний, я могу помочь любой женщине, молодой, средних лет или пожилой. При ее желании стать красивой и готовности к сотрудничеству

я берусь превратить эту женщину в образец красоты. Любая женщина, которая последует этой учебной программе, вскоре увидит, что сотворят для нее натуральная диета и упражнения.

В прошлом году я взялся работать с 68-летней женщиной, преждевременно состарившейся, дряхлой, в плохой форме, и провел с ней этот учебный курс. Прошло чуть более 11 месяцев, и программа внутреннего здоровья преобразила ее. За счет хорошей натуральной диеты у нее улучшился тонус кожи и мышц и обогатилась кровь, и она превратилась в привлекательную женщину, которая может собой гордиться. Через некоторое время она вышла замуж за мужчину в возрасте около 60, и я присутствовал на ее свадьбе.

Этот учебный курс дает ключ к источнику энергии и жизненной силы. Моложавая внешность немного стоит, если не сочетается с молодой жизненной энергией.

Натуральная диета и упражнения не только помогут женщине выглядеть более привлекательной и молодой, но также позволят ей понять, что здоровье у большинства женщин плохое. Женщины крайне недовольны своим здоровьем и употребляют массу таблеток. Поэтому, дорогие женщины, последуйте наставлениям, данным в этой книге. Вы можете сначала продвигаться чуть помедленнее, пока ваши мышцы не привыкнут к энергичным упражнениям. Но как только вы изгоните болезненность из мышц, прогресс быстро станет заметным. Это требует небольшого воображения и большой силы воли.

ЧТО МОЖНО СКАЗАТЬ О СРЕДНЕМ МУЖЧИНЕ?

Все это касается и мужчин. Мужчины, находящиеся в плохой физической форме, могут реально творить чудеса со своими телами, следуя естественной системе омоложения. Большинство мужчин, достигших сорока лет, по существу, физически деградируют. Они раздражаются и пыhtят от малейших усилий. Их бедра становятся дряблыми, а сами они напоминают осевший мешок. Их ноги ослабевают, выносливость уменьшается. Они быстро устают и попадают в зависимость от кофе, чая, табака, алкоголя и прочих стимуляторов, поддерживающих их активность. Они перегружают себя рабо-

той. Они страдают от стрессов, переутомления и перенапряжения. Они курят, и это наносит вред их артериям, сердцу, легким, снижает их жизнестойкость.

Я состою членом многих мужских клубов, и меня поражает то, как много мужчин умирает значительно раньше своего срока. Но и те, кто продолжает жить, только наполовину мужчины. Работа, успех, бизнес, делание денег, — все это очень хорошо. Но в жизни есть что-то большее. Без здоровья, силы, энергии все остальное просто чепуха.

Я доказал многим мужчинам, что они могут преуспевать в делах и при этом оставаться молодыми, внутренне здоровыми независимо от возраста. Если мужчины всем сердцем поддержат эту программу, они смогут обновить себя.

Восстановительные силы человеческого организма огромны. Вы просто должны решить для себя, что вы будете работать вместе с Природой, правильно питаясь и упражняя мышцы вашего тела.

Это простая система. Все истинное просто. Природа стремится к простоте.

ПИЩА — ОСНОВНОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ФАКТОР

Любая активность ума и тела в большей или меньшей степени зависит от пищи, которую мы едим. В этом смысле пища является основным жизненным фактором, а наука о питании представляет собой основную науку. Неправильное питание может оказать разрушительное влияние на организм, вызывая болезни, воздействуя на умственные способности, сокращая жизнь. Правильное питание может стать защитой от болезней, укрепит наш организм, внесет весомый вклад в продление нашей жизни и молодости.

Еще почти ничего не известно о еде вообще, о еде в подлинном смысле этого слова. Это всегда было белым пятном на карте человеческого познания. Представьте ли вы ситуацию, когда ребенка, который знает только самые азы химии, пустили в лабораторию, где хранятся сильнодействующие химикаты, часть из которых опасна, и позволили играть с ними как ему вздумается? Беззаботно играя, он может взорвать, сжечь или покалечить себя. Если с ним ничего не случится, значит,

ему повезло. Когда мы садимся завтракать или обедать, то из-за недостатка знаний о том, чем наполняем наши желудки, очень напоминаем ребенка в лаборатории. Эффекты, вызванные химикатами, содержащимися в пище, могут быть не столь очевидными и немедленными, как в лаборатории, но они столь же закономерны. Они определяются законами биохимии.

ПИТАНИЕ И ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ

Вы можете подумать, что с позиций здравого смысла достаточно знать элементарные факты о питании, которым учат во всех школах, чтобы не поддаваться диктату крупных фирм, производящих продукты питания. Однако сегодня человека, который, подобно мне, верит в натуральное научное питание, не допустят преподавать ни в одну школу.

Почему? Потому что все приготовленное из просеянной белой муки, рафинированный белый сахар, белый рис, бутерброды с горячей сосиской, готовые обеды, плавленый сыр, кола, картофельное пюре, жареный картофель должны быть исключены из учебной программы по питанию. А это может нанести вред производителям продуктов питания, их банковским счетам. Вот почему сегодня у ребенка или молодого человека нет шансов научиться натуральному, научному питанию. Идиотская коробка — телевизор промывает мозги всем американцам, заставляя их употреблять продукты, производимые пищевой индустрией, которые не содержат полезных для организма питательных веществ.

Но если бы стало возможным донести до детей и молодежи правду о питании, какие перемены в здоровье нации мы увидели бы в этом поколении. Центры, открывающие доступ к таким занятиям, должны быть основаны в каждом городе и деревне. Должен быть найден способ, как передать молодежи, юношам и девушкам, жизненно важную практическую информацию о правильном питании. И такой способ нужно найти незамедлительно, пока здоровье нации не ухудшилось слишком сильно. Люди постоянно спрашивают меня, почему нет таких центров. Моя мечта — увидеть такие центры в действии. Центры, в которых можно будет показать людям жизненную взаимосвязь между питанием и здоро-

всем, молодостью, долголетием. Центры, в которых матери откроют для себя, почему один ребенок не может есть яиц, а другому не нравятся овощи. Детские пристрастия (нравится или не нравится) к той или иной пище могут показаться наивными, но часто они представляют собой ценные ключи к пониманию работы организма, которые можно использовать для сохранения здоровья, исправления «трудных» характеров (которые часто являются следствием погрешностей диеты) и даже для облегчения учебы в школе за счет усиления умственных способностей и улучшения памяти.

Для того чтобы передать все эти знания среднему человеку, не нужно перегружать их множеством сложных деталей. Достаточно усвоить те общие принципы науки о натуральном питании, которые я даю в этом учебном курсе.

ИДЕАЛЬНАЯ ДИЕТА ДЛЯ СОЗИДАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Я рекомендую вам диету, в которой от 50 до 70 процентов составляют сырые фрукты и овощи, а также правильно приготовленные фрукты и овощи. Рекомендую есть хлеб и каши, приготовленные на 100 процентов из цельного зерна. Постное мясо употреблять не чаще трех раз в неделю, если вы предпочитаете мясо для обеспечения организма белками. Рыба как источников белков, на мой взгляд, лучше, чем мясо, поскольку имеет низкое содержание насыщенных жиров. Вы можете съесть четыре яйца в неделю. Можно питаться семечками подсолнуха, кунжута, всеми видами орехов и ореховым маслом, соевыми бобами, чечевицей, различными сушеными бобами. Для приготовления салатов и других блюд вы должны использовать натуральные ненасыщенные жиры, такие как подсолнечное, оливковое, кукурузное масло и т. п. Рекомендуется употреблять в пищу бурый рис, а не белый шлифованный. Существует более двухсот продуктов, употребляемых человеком, которые вкусны, питательны и считаются хорошей пищей. Так что вы можете прямо сейчас разработать для себя идеально сбалансированную программу питания на неделю из продуктов, о которых я только что рассказал. Позвольте мне показать вам, как это делается.

ПРИМЕР ДНЕВНОЙ СБАЛАНСИРОВАННОЙ ДИЕТЫ

Утренняя программа

- После физических упражнений — коктейль здоровья;
- ✦ 1 чайная ложка чистого яблочного уксуса или сок половины лимона;
 - ✦ 1 чайная ложка натурального меда;
 - ✦ 1 чашка воды, если хотите, теплой.

Этот коктейль здоровья очень полезен, поскольку богат натуральными кислотами, которые организм использует для внутреннего очищения. Богат он и калием, в котором нуждается организм для совершенного функционирования.

Завтрак

Большое блюдо чернослива с жидкостью. Вот как я готовлю чернослив. Замачиваю на ночь четыреста граммов чернослива в одном литре воды. Добавляю туда один вымытый, нарезанный ломтиками с кожурой апельсин. Наутро можно есть это блюдо сырым. Если вы хотите применить тепловую обработку, то делайте это так, чтобы не разрушить питательные вещества. Поставьте блюдо на огонь и доведите до кипения. Затем сразу погасите огонь и охладите блюдо для еды. Его можно хранить в холодильнике несколько дней. К черносливу добавьте от одной до семи чайных ложек сырых пророщенных зерен пшеницы и подсластите медом.

Одно яйцо. Согласно моим исследованиям, у сваренного вкрутую яйца самые лучшие питательные свойства. Для его приготовления не нужно никакого жира. Если вы хотите поесть гренки, то хлеб должен быть выпечен из цельных зерен. Я уверен, что ржаной и кукурузный хлеб — самые лучшие для питания. Я провел много исследований с хлебом, выпеченным из цельного зерна. И по моему мнению, именно эти сорта хлеба содержат наибольшее количество ценных для организма питательных веществ.

Если вы предпочитаете теплое питье, можно выбрать один из многих вкусных травяных напитков, таких как чай из мяты, чай из мяты с люцерной и многие другие из ваших запасов здоровой пищи.

Не перекусывайте между приемами пищи. Это плохая привычка. Нужно дать вашим пищеварительным органам переварить ранее принятую пищу, прежде чем вы начнете снова загружать ваш организм. Можно съесть какой-нибудь свежий фрукт или выпить немного фруктового или овощного сока между приемами пищи.

Второй завтрак

Второй завтрак — это время салатов. Различные овощи — это самая лучшая еда. Вы можете заправить салат яблочным уксусом и небольшим количеством нерафинированного масла или соком лимона и маслом. Если вы собираетесь продолжить работу и хотите чувствовать себя добрым, не следует есть белки. Комбинированный салат и несколько вареных овощей позволят вам вернуться на работу живым и способным избежать послеобеденной сонливости и упадка энергии. В полдень вы при желании можете съесть свежий фрукт или выпить небольшой стакан фруктового или овощного сока.

Обед

Обед должен стать основным приемом пищи в течение дня. Позади остались напряжения и стрессы. Закончилась спешка. Наступило время сесть и приняться за здоровую, питательную пищу. Это должна быть счастливая еда. Радость полезна для пищеварения. Мы в нашем доме делаем вечернюю трапезу веселой и праздничной. Мы включаем нашу любимую музыку и обедаем при свечах. (Даже когда я ем один вечером, я делаю то же самое, что и в кругу семьи и друзей.) Мы всегда начинаем трапезу с салата из сырых овощей.

Примерное обеденное меню

Салат из шинкованной капусты (делается из твердой, свежей зеленой капусты, разрезанной на мелкие кусочки и перемешанной).

Приправа из майонеза.

Сельдерей и морковь.

Белковой пищей на ваш выбор могут быть постное мясо (не свинина), рыба или домашняя птица. Вы можете выбрать и вегетарианские белки: соя, чечевица, горох, бобы, фасоль или бурый рис.

Орехи — еще один прекрасный источник белков. Миндаль с кожурой — один из лучших видов белковой пищи. Орехи пеканы, грецкие орехи, фундук — все это хорошая натуральная белковая пища. Семечки подсолнуха, тыквы и кунжута богаты белками. По желанию дважды в неделю, но не более, можно использовать в качестве белковой пищи натуральный сыр. Помните, что все молочные продукты содержат большое количество холестерина, который со временем может заблокировать систему циркуляции крови в организме. Поэтому не злоупотребляйте молочными продуктами.

Авокадо с его великолепным ненасыщенным жиром является превосходным источником белков.

Десерт

Я думаю, что от этой привычки следует отказаться, поскольку она приводит к перееданию. Если еда будет существенной и здоровой, то зачем дополнительно набивать желудок и перегружать его? Если вам хочется что-либо на десерт, возьмите печеное яблоко или яблочный сок. Их можно подсластить медом. Никогда не добавляйте белый сахар.

Пусть ваша еда будет простой. Старайтесь принимать пищу как можно менее обработанную и более свежую. Избегайте красиво упакованных продуктов. Эти продукты предназначены для длительного хранения, и поэтому все полезные скоропортящиеся вещества из них извлечены. Смотрите на этикетки, и если в продуктах содержится сахар, отказывайтесь от них.

Такие продукты, как колбаса или бутерброды с горячей сосиской, содержат химические добавки. Не употребляйте их. Мороженое, белый рис, кола и другие безалкогольные напитки, джемы, желе, кондитерские изделия не входят в нашу программу внутреннего здоровья.

У вас должна быть *Поваренная книга здоровой пищи по Брэггу*. В ней содержатся полные инструкции по приготовлению самой здоровой пищи.

Помните, вы — то, что вы едите. С помощью еды вы можете привести себя к болезням и ранней смерти или достичь внутреннего физического здоровья, которое обеспечит вам долгую, счастливую и здоровую жизнь. Еда может нас создать или разрушить.

РЕКЛАМА НАШЕГО ПЛОХОГО ЗДОРОВЬЯ

Когда в следующий раз вы будете ехать в автобусе, читать газету или журнал, смотреть телевизор или слушать радио, обратите внимание на рекламу, и вам станет ясно, что я понимаю под уровнем здоровья нации. Я не исследовал соотношение между различными видами рекламы. Но я думаю, что реклама лекарств от различных болезней далеко опережает в количественном отношении все другие виды рекламы. Головные боли, простуда, кашель, переутомление, запор, диспепсия, излишний вес. Где бы вы ни были, вам никуда не деться от людей, напоминающих о том, что большинство из нас сморкаются, тяжело дышат, икают, отрягивают на ходу, спотыкаются из-за негнущихся суставов и болей в спине, замученные ревматизмом или артритом. Пожалуйста, не поймите меня неправильно. Пища, конечно, не панацея от всех этих недугов. Но пища — это основной фактор, и мы должны уделить ей то внимание, которого она заслуживает. Хорошо сбалансированное питание, энергичные упражнения, глубокое дыхание, крепкий спокойный сон и спокойствие ума — вот сочетание факторов, обеспечивающих внутреннее физическое здоровье.

Не хлебом единым жив человек. Каждый из нас должен иметь веру и доверие к Силе, которая выше нас. У нас должна быть и духовная пища. Мы должны верить во что-то, что гораздо выше нас и поддерживает нас в

этом жестоком мире. В течение всей моей жизни двадцать третий псалом был для меня твердой опорой и помогал мне каждый день.

ЧЕЛОВЕК — ЭТО ТЕЛО, РАЗУМ И ДУХ

Мы должны осознавать, что человек — это тело, разум и дух. Мы должны развиваться на всех этих планах бытия. Следовательно, духовная пища необходима телу. Есть много религий и вероисповеданий, много возвышающих душу философских учений, которые могут способствовать развитию нашей умственной и духовной силы. Я уверен, что ближе всего к Богу ваша совесть. Поэтому внутренний голос поможет вам выбрать правильное направление. Я стараюсь ежедневно прислушиваться к этому голосу для руководства в жизни.

Дважды в день я медитирую, утром и перед сном. Во время медитаций я общаюсь с высшей силой, частичка которой живет во мне. Я ищу помощи и руководства от высшей силы. И она дает не только духовную силу, но и силу воли, чтобы осуществлять мою программу внутреннего физического здоровья.

Я чувствую, что нахожусь в согласии с Богом и природой. Я чувствую, что они дают мне большую силу, когда я работаю в союзе с ними. Я получаю энергию из Космоса. Эта энергия вокруг нас. Эта невидимая энергия, с которой мы можем общаться. Эта энергия наполняет смыслом нашу жизнь. Она дает нам уверенность. Выполняя упражнения, я прошу, чтобы невидимая энергия подпитывала меня. Я знаю, что, когда ем натуральную пищу, особенно сырые фрукты и овощи, я впускаю ее в себя. Когда я гуляю, бегаю, плаваю, играю, я пропускаю через себя этот безграничный поток энергии. Позвольте мне объяснить, какая это мощная сила и как вы можете ее черпать.

Три маленьких мальчика пошли прогуляться в лес. Внезапно разразилась буря, и одного из них придавило упавшее дерево. Оно было очень тяжелое. Когда двое мальчиков увидели, какое несчастье случилось с их другом, они попытались поднять дерево и вызволить его. Приложив сверхчеловеческие усилия, они спасли жизнь другу. На следующий день мальчики, поднявшие дере-

во, привели своих родителей и друзей посмотреть на то огромное дерево, которое они подняли. Они попытались снова поднять дерево с помощью родителей и друзей. Им не удалось приподнять его ни на один сантиметр от земли. Но накануне мальчики сделали это одни. В момент кризиса они обладали той энергией, о которой я и говорю.

Люди спрашивают меня, как я могу заплывать далеко в открытое море, не боясь утонуть. Трудно объяснить им, что мне помогает в этом не только сила собственного тела. Когда я нахожусь в воде, то черпаю неограниченную энергию из Космоса. Она повсюду, эта космическая энергия. Вы можете черпать ее. Чем чище будут ваши тела в результате естественного образа жизни, чем ближе вы будете к природе, тем больше вы сможете получить неограниченной космической энергии. Превратитесь в дитя природы, с вами произойдет много чудес.

СИЛА ЗОЛОТОГО КЛЮЧА

Когда вы будете работать в согласии с природой, выполняя упражнения и употребляя натуральную пищу, ваше тело превратится в мощный приемник великой космической энергии. Поэтому я голодаю по двадцать четыре часа каждую неделю и от семи до десяти дней каждый сезон. И вот сейчас, когда пишется эти строки, я голодаю уже восьмой день. Вы думаете, что я должен быть ослаблен. Но я провел часы за пишущей машинкой и вскоре собираюсь идти плавать в открытое море. Кроме того, я бегаю, гуляю и принимаю солнечные ванны. Я чувствую мощный прилив энергии, питающей мое тело, разум и дух. Я в гармонии с Космосом. Я в единении с природой. Я обладаю большой силой концентрации. Я достиг умиротворенности ума. Я в гармонии с Богом. Я называю эту мощь Золотым Ключом.

Бог всемогущ, а человек создан по Его образу и подобию и господствует над всеми. Это вдохновляющее учение, и его следует понимать буквально, в прямом смысле. Человек — значит каждый человек. Так что способность черпать космическую энергию не является прерогативой только мистиков и святых, как часто

считают, или даже целителей высокого уровня. Кем бы вы ни были, где бы вы ни находились, золотой ключ к *внутреннему физическому здоровью и гармонии* сейчас в вашей руке. Вы только канал, через который осуществляется божественное действие. Что касается действенного метода работы, то он, как все подлинное, прост. Вы просто должны перестать думать о трудностях, какая бы проблема ни встала перед вами, а думать о природе и Боге. Вы как бы переходите от тьмы к свету. Вы можете использовать полученную энергию для укрепления здоровья, для умножения денег или для чего-то еще. Просто не думайте о вашей проблеме, а думайте о Боге. Это все, что вы должны делать.

ГАРМОНИЯ С КОСМОСОМ

Чувствуйте, как энергия проходит через каждую клетку вашего тела. Когда вы гуляете на свежем воздухе, дышите глубоко. В воздухе, которым вы дышите, есть дыхание Бога. В воздухе содержится кислород, поддерживающий жизнь, а также другие питательные вещества. Вот почему мы называем воздух «невидимой пищей». Вы не можете перегрузить себя такой пищей. Ваш организм усвоит все, что в него поступит. От чистого воздуха вы никогда не потолстеете.

Когда вы очистите ваши тела и обретете *внутреннее физическое здоровье*, ваши тела станут принимать поток *космического сознания*. Это означает, что высшие силы Космоса вливаются в ваше тело. Вы становитесь едиными с Богом и природой. Вы вибрируете на высших частотах сознания. Вы достигаете гармонии с Космосом. Вы обретаете неограниченную энергию, выносливость, силу и жизнестойкость. Вы становитесь одним из совершенных детей Бога и природы. Когда * вы медитируете или гуляете на открытом воздухе, приговаривайте фразы, подобные этим:

«Я совершенное дитя Бога. Я живу по совершенным законам Бога. Поэтому я обладаю физическим прибором, способным улавливать высшие вибрации Космоса». Затем глубоко вдохните и почувствуйте, как божественный поток протекает через ваше тело. Эта энергия присутствует повсюду в Космосе. Все, что вы должны сде-

дать, — это установить с ней контакт. Вы обладаете золотыми ключами к двери, открывающей доступ внутреннему физическому здоровью, совершенству и вечной молодости.

Это прекрасный путь просветления. Теперь вы живете новой жизнью, потому что вы взаимодействуете с Богом и природой. Вы привели ваши разум и тело к состоянию гармонии с Богом и природой. Теперь вы освободились от страха. Вы не должны ничего бояться в мире, потому что вы знаете, что живете согласно Божьей воле и законам природы.

ВООБРАЖЕНИЕ — МОЩНАЯ СИЛА

Помните, что нашей жизнью управляет *сила ума*. Наши умы управляют, а не наши тела. Что задумано умом и во что он верит, того можно достичь. В это легко поверить, потому что это можно доказать. Тело способно обновить себя, обрести здоровье, молодость и силу, если правильно питаться, выполнять упражнения, заботиться о нем. Сила ума должна ускорить этот процесс, сделать его более значительным.

Этого можно достичь многими способами. Например, когда вы едите, думайте о той омолаживающей силе, которую дают вашим железам и органам минеральные вещества, витамины и т. п., и представляйте себе действие этой силы. Когда вы глубоко дышите, «чувствуйте» животворящие свойства воздуха, наполняющего все клетки и ткани, «наблюдайте», как все ваше тело наполняется сияющим светом жизненной энергии. Говорите себе об этих воображаемых явлениях, происходящих в вашем теле.

Как можно чаще в течение дня и перед сном говорите себе о том, что вы становитесь моложе и здоровее. Вызывайте регулярно в воображении ваш образ таким, каким бы вы хотели стать. Верьте, что с каждым днем вы становитесь все более похожим на этот образ. Чувствуйте себя молодым. Говорите себе, что каждая ваша мышца становится сильной и энергичной, что движение — это жизнь, радуйтесь жизни. Продолжайте делать это изо дня в день.

Настойчивость и повторение — вот основные методы, которые заставят ум работать на вас. *Сила ума мо-*

жет творить чудеса. И поэтому стоит приложить усилия, чтобы использовать возможности подсознания. Они практически безграничны и доступны каждому из нас. Их можно использовать для различных целей, в том числе и для помощи при выполнении физических упражнений, рекомендуемых в данном курсе.

СИЛА МЫСЛИ В ДЕЙСТВИИ

Метод заключается в том, чтобы все упражнение воспроизвести в уме. Представляйте в уме, как вы выполняете движения, как ваши мышцы их производят. Вы можете это делать столь интенсивно, что мышцы будут реагировать почти так же, как если бы они действительно выполняли физические движения. Эта техника использовалась многими людьми, в том числе одним знаменитым чемпионом по прыжкам в длину. Атлет поручал тренеру отметить на земле расстояние, на которое нужно прыгнуть. Затем он, лежа поблизости в гамаке, умственно «тренировался» в прыжках. Венгерская примадонна, которую я знал, выступала во всех знаменитых оперных театрах мира, не репетируя вслух ни одной ноты. Она рассказывала мне, что поет свои арии в уме снова и снова, представляя себе каждую ноту и вариацию и «слушая» свое пение. Одно из преимуществ этого метода, как говорила она, состоит в том, что ее голос не переутомляется (муж ее также считал это хорошей идеей!).

Когда я хочу заплыть на далекое расстояние или взобраться на гору, я представляю себе, что уже совершил это. Однажды я взобрался на гору Витни (самая высокая гора Северной Америки после горы МакКинли на Аляске). Накануне ночью я мысленно увидел, как я взобрался на эту гору и затем спустился, не чувствуя усталости, свежим и удовлетворенным. Помните, все проявляется в чувствах. Мы хотим всегда испытывать самые лучшие чувства.

Можно привести примеры, показывающие, что может сделать для нас сила ума. Но не нужно забывать, что для наилучшей работы ума его необходимо правильно питать, так же как и физическое тело и его органы, включая орган мышления — мозг, которые нуждаются в правильном питании для эффективного функ-

дионирования. Мы обсудили, какие питательные элементы необходимы для нашего физического бытия. А в каких витаминах и питательных веществах нуждается ум, чтобы быть молодым и активным? Нужны конструктивные, позитивные идеи. Мысли типа «Я могу». Нужно много умственных упражнений по выработке новых концепций и новых идей. Слабеющий ум — не следствие, а причина старения тела. Продление жизни и молодости непосредственно зависит от состояния ума и духа.

ПРОГОНИТЕ ВСЕ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ

Вы не должны никогда говорить себе, что вы стареете, что у вас ухудшается слух и зрение. То, о чем вы себе говорите, осуществляется. Многие люди постарели и находятся в плохой форме, потому что внушали себе соответствующие негативные мысли. Мысли живут своей жизнью, и вы не можете свободно управлять ими. Вы то, что думаете о себе.

Человек такое, каковы его каждодневные мысли. Определенный характер мыслей формирует определенный склад ума. Склад ума в конечном счете влияет на каждую клетку тела, на нашу манеру двигаться и на наше поведение. В результате мы становимся такими, какими мы себя представляем, и в этом смысле мы сами себя создаем.

Мы обладаем высшим даром — *мышлением!* И в зависимости от того, познаем ли мы силу мысли и научимся ею управлять или пренебрежем этой силой, она нас воссоздаст или разрушит. Поэтому так важно научиться контролировать мысли и использовать силу мысли для достижения внутреннего физического совершенства в смысле полного развития тела, ума и духа. С помощью разума, как утверждает наука, мы достигнем нашей цели, достигнем всего, к чему стремятся наши сердца.

Начинайте прямо сейчас работать для достижения *внутреннего физического совершенства*. Используйте эту огромную, немедленно действующую и всемогущую силу — силу мысли. Для творческой силы и воли человека нет пределов.

ПРИКАЖИТЕ СТАРОСТИ ПОДОЖДАТЬ

В этой книге я постарался рассказать вам о путях, указанных современной наукой и наукой прошлого, которые приведут вас к внутреннему физическому здоровью. Я попытался объяснить вам с научных позиций, что не в силах сделать вас здоровыми, молодыми, счастливыми и жизнестойкими. Не существует другого человеческого существа, которое смогло бы это сделать, кроме вас самих. Все, что может сделать кто-то другой, это указать вам путь. Не существует также научно установленного предела продолжительности жизни. Существует только предел воли к жизни, и этот предел устанавливаете вы!

Потенциальные возможности живой материи бесконечны. Протоплазма, как установлено, потенциально бессмертна. Мы убедились, что продолжительность жизни животных может быть увеличена в результате добавления в их диету «ключевых» элементов и, соответственно, сокращена при их уменьшении. Это окончательно опровергает ранее не вызывавшее сомнений убеждение в том, что продолжительность жизни неизменно зафиксирована естественным законом и может быть продлена лишь случайным образом, а сокращена только в результате болезни или несчастного случая.

Что касается нашей продолжительности жизни, то она наверняка не зафиксирована на уровне семидесяти или даже ста шестидесяти лет, а определена лишь тем моментом, когда мы не захотим больше смотреть в будущее. Так что, я думаю, у нас есть достаточно оснований, чтобы «приказать старости подождать». Это и есть вызов и залог победы.

Преждевременная старость не свойственна телу, обладающему *внутренним физическим здоровьем*. Если тело правильно питать, то его жизнедеятельность может продолжаться почти неограниченно. А если правильно питать ум, он будет непрерывно функционировать, оставаясь молодым почти неограниченно. Позвольте еще раз повторить, что питание ума означает питание мозга (его физического органа) необходимыми витаминами, минеральными и другими питательными веществами, а также питание собственно ума конструктивными, позитивными мыслями, которые его обновляют и усиливают. Уму так же необходима подобная поддержка, как телу регулярная еда.

НЕ ТРЕНИРУЯ УМ, ВЫ ТЕРЯЕТЕ ЕГО

Мы должны помнить, что упражнения для ума так же важны, как и упражнения для тела. Регулярные упражнения на воображение (как описано выше) — это один из способов тренировки ума. Практика концентрации, которая необходима для достижения успеха в любой организованной умственной деятельности, представляет собой другой способ тренировки ума. Но наилучший способ сохранить ум здоровым и молодым заключается в том, чтобы иметь определенную цель.

Работа ради достижения конструктивной цели — это один из главных факторов, способствующих здоровью и долголетию. Мы видим мужчин и женщин, которые продолжают жить только потому, что намерены достичь определенной цели или завершить определенную работу. С другой стороны, встречаются люди, которые устали радоваться жизни и скоро умирают, поскольку нет больше того интереса, который был главной движущей силой их существования.

Теперь у вас есть цель. Вы намерены обрести *внутреннее физическое здоровье*. Посвятите себя этой цели. Реализуйте свою мечту. Наступило время снова по уши влюбиться в жизнь!

Принципы, о которых я написал в этой книге, может использовать любой человек. Я твердо уверен, что мы имеем все для того, чтобы включиться в чудесный эксперимент более наполненной, более здоровой, более счастливой жизни. Мы можем начать его прямо сейчас, в данный момент, и мы сможем продолжать жить и наслаждаться жизнью в течение ста лет, а то и больше.

Начните наслаждаться второй молодостью прямо сейчас. Позвольте пожелать вам много счастливых дней. Я уверен, что они станут самыми счастливыми. И прежде чем расстаться с вами, я хочу пригласить вас на мой день рождения. 6 февраля 2001 года. Мне исполнится 120 лет*. Не забудете? Я буду вас ждать!!!

Ваш ПОЛЬ БРЭГГ,
специалист по продлению жизни.

* Поль Брэгг трагически погиб, не дожив до 96 лет. Он утонул, накрытый огромной океанской волной во время занятия серфингом. (Примеч. ред.)

Брэгг Поль
Патриция Брэгг

**НОВАЯ НАУКА ЗДОРОВЬЯ:
УМИРОТВОРЕННОСТЬ УМА
И ПРОДЛЕНИЕ ЖИЗНИ**

**New Science of Health for Peace
of Mind and the Prolongation of Life**
**By Paul C. Bragg, N. D., Ph.D. Life Extension Specialist
and Patricia Bragg, Ph.D.**

Health Science
Box 477, Desert Hot Springs, California 92240 U.S.A.

УВЕРЕННОСТЬ: ОТ УЧИТЕЛЯ К УЧЕНИКУ

Вы становитесь на путь, ведущий к высотам. Вы прогрессируете на физическом, умственном и духовном планах. Вы овладеваете знаниями о Космических Законах и принципах, дающих вам ключ к счастливой жизни, здоровью, вечной молодости и преуспеянию. Вы осознаете, что внутри вас струится божественный свет. Вы намерены спланировать вашу жизнь. Вы намерены жить по научным и духовным законам. То, что вы посете, совершенствуя ваш образ жизни, то и пожнете. Никто не владеет в полной мере необходимыми для такого совершенства знаниями. Они приходят в результате многолетних исследований и интенсивной учебы, являясь плодами всей научной и духовной мудрости, идущей из глубины веков.

Вы собираетесь установить контакт со своим высшим «Я», которое, будучи частью вас, владеет секретами веков. Ваше высшее «Я» — это тот инструмент, с помощью которого вы установите контакт со всеобщим знанием и всеобщей мудростью. Вы пользуетесь пятью органами чувств. Но чувства не будут более властвовать над вами. Изучив научную информацию о правильном питании и законах гигиены, вы намерены сбалансировать процессы жизнедеятельности, избавиться от любых болезненных симптомов и признаков дисгармонии вашего организма. Вы теперь хозяин своей судьбы. Вы как бы держите перед собой карту жизненного пути и поэтому

не будете ходить по кругу. Вы выбираете прямой курс, который приведет вас к вечной молодости.

- ◆ Вы намерены обновить ваш организм.
- ◆ Вы намерены установить контроль над вашими чувствами и мыслями.
- ◆ Вы намерены жить в мире со всем окружающим миром.
- ◆ Вы соединили свои руки с божественной силой, и вы — эта сила.
- ◆ Вы веруете и поэтому не можете потерпеть неудачу.
- ◆ Вы владеете теперь той силой, которая может дать вам все, в чем вы действительно нуждаетесь. Для вас нет ограничений. Для вас открыта новая жизнь.
- ◆ Вы собираетесь открыть секреты Космоса.

КЛЮЧИ К НОВОЙ ЖИЗНИ

Нет ничего более постоянного в мире, чем изменения. Прилив и отлив. День и ночь. Жар и холод. Горькое и сладкое. Ничто не остается постоянным во времени. Это относится и к вашему телу. Идет великий жизненный процесс. Великий закон жизни проявляется в вашем теле. Жизненная энергия протекает через каждую из тридцати миллиардов клеток, составляющих великий инструмент, который вы называете «Я». Главные вопросы, возникающие перед вами: «К лучшему или к худшему происходят изменения в моем теле? Помогают ли мои ежедневные привычки и мысли сформировать молодой, здоровый, жизнестойкий организм, или меня можно причислить к потерянным душам этого поколения, чей нездоровый образ жизни подрывает жизненные силы и приводит к болезням? К каким серьезным для меня последствиям это может привести? Не продал ли я себя ради каких-то дешевых удовольствий тела и ума?»

Большинство людей играют в великую игру самообмана. Эта игра приводит к самоодурачиванию. И здесь прямо следует сказать, *что обманывать себя хуже, чем обманывать других.* Вы и только вы встретитесь с тяжелыми, а то и ужасными последствиями самообмана. Ведь своими собственными руками вы разрушаете великий

инструмент, который вмещает божество, божественный высший разум, и служит домом вашей души и храмом Бога живого, вашего высшего «Я».

ВЕЛИКИЙ ЗАКОН КОМПЕНСАЦИИ

Что посеешь, то и пожнешь. Расплатой за грех является смерть. С древних времен человека предупреждали, что существует великий Закон Космоса, которому подчиняются все живущие на земле. Для этого Космического Закона нет исключений.

Огонь — великая сила в этом мире. Но он еще и великий разрушитель. С детства вы твердо знаете, что огонь горит. Так же твердо нужно знать и упомянутый Космический Закон. Вы должны понимать, как он действует. Ведь страшная цена, которую придется заплатить за непонимание, — это больное и надломленное тело, наступление преждевременной старости.

В организме человека действует божественная космическая энергия. Вы так отравляете свой организм, что изолируете его от этой энергии. Закон компенсации — это, по существу, закон причины и следствия. Каждое следствие имеет свою причину.

Если, например, возникают какие-либо нарушения в работе сердца, то они имеют определенную причину. Здесь проявляются законы физики и химии. Без причины невозможны нарушения в работе этого самого мощного человеческого органа. Человек разрушает такой прекрасный механизм, который делает в среднем 70 ударов в минуту, отдыхая лишь одну шестнадцатую долю секунды между ударами. Подумать только, 4 100 ударов в час, 100 000 ударов в сутки, 36 600 000 в год, несколько миллиардов ударов за всю жизнь. А люди заливают в себя литры кофе и, когда сердце начинает давать сбои, беспомощно разводят руками и спрашивают: «Почему у меня больное сердце?» Предупреждением о страшной опасности для людей должен стать тот факт, что в Соединенных Штатах Америки болезни сердца стали убийцей номер один.

Сам я задаю своему сердцу интенсивные нагрузки, но не злоупотребляю ими. Я человек деятельный, энергичный, Я люблю активность во всех планах бытия. Я люблю физическую активность. Подъем в горы для меня

большое удовольствие. Есть что-то особенное и волнующее в движении к вершинам. Когда приближаешься к вершине горы, возникает состояние умиротворенности ума, тишины и покоя на сердце. В горах атмосфера чище, чем на равнинах и в долинах. Горы меньше заражены эманациями толпы, меньше знакомы со сценами человеческой алчности, нищеты и жестокости. Здесь вы не ощущаете зловоний табачного дыма и бензина, не дышите окисью углерода. Здесь вы свободны от людского притворства и претенциозности. А горы с их заостренными вершинами символизируют устремленность к совершенной жизни. Широта небес над горами воплощает божественное пространство, охватывающее все сущее. Горы и возвышенности всегда ассоциировались с идеей святости и праведности. Нет ни одной страны, ни одного народа, которые не имели бы своей сказки, мифа, легенды, выражающих эту ассоциацию. Когда наш Господь Иисус воскрес на горе, его лицо, обращенное к своему Отцу и сияющее духовной красотой Преображения, заставило мощно светиться одинокую горную вершину.

Уходя высоко в горы Санта-Моники в Калифорнии, я попадаю в заповедное место, где черпаю духовную и физическую силу. Достигнув вершины горы, где царит покой, я чувствую прилив духовной силы. Этого невозможно почувствовать, не проделав энергичного подъема в гору по узкому горному ущелью, где в отдельных местах едва проходит нога человека.

После напряженной серии лекций в больших городах страны я уединяюсь и набираюсь жизненных сил и вдохновения, чтобы нести знания о правильном образе жизни тем, кто к этому готов. Часто по возвращении в города люди задают мне вопрос: «Вы не боитесь так сильно нагружать сердце, взбираясь на крутую гору?» Бедные, наивные, доброжелательные друзья. Как мало они знают о законе компенсации. Они не понимают, что каждый может сделать свое сердце как сильным, так и слабым. Все подчинено закону причины и следствия. Я постоянно укрепляю свое сердце. Я придерживаюсь сбалансированной диеты, употребляю только те продукты, из которых строятся здоровые и сильные клетки организма. А эти клетки в свою очередь формируют сильные и выносливые мышцы. Я ем пищу, которая не вызывает затвердение ар-

терий, а, наоборот, сохраняет сердце, артерии и мышцы в эластичном состоянии, делает ткани организма упругими, а сердечные мышцы гибкими и прочными как бечева. Я «зарабатываю свою» силу, свое физическое здоровье.

Этот Космический Закон должен глубоко проникнуть в ваше сознание. Вы должны «зарабатывать» силу, молодость, хорошее здоровье. Что вы посеете, то и пожнете. Именно поэтому я обращаю ваше внимание на этот всеильный Космический Закон. Я хочу научить вас этому великому знанию, чтобы вы использовали его. С вами ничего не может случиться, если вы видите причину и следствие. Вы становитесь великим открывателем. Божественный свет озаряет вас. Вы понимаете действие закона физической причины и следствия. Вы изучаете закон духовной причины и следствия. Вы становитесь необыкновенно одаренным человеком, поскольку овладеваете потаенными секретами Космоса. Вы будете воспринимать Космос как единое целое и определите свое место в нем и по отношению к Богу. Вы сойдете с общей колеи.

ВЫ РАССТАНЕТЕСЬ С ТРЕМЯ ВЕЛИКИМИ ЧЕЛОВЕЧЕСКИМИ СТРАХАМИ

Когда вы поймете закон компенсации, закон причины и следствия, то избавитесь в своей жизни от трех великих человеческих страхов:

- страха потерять здоровье,
- страха преждевременной старости,
- страха потерять способность зарабатывать на жизнь.

Эти страхи терзают большинство людей, потому что они не находят времени, чтобы подумать о Космическом Законе. Они слишком заняты погоней за удовольствиями. Вы можете избавиться от любых страхов, если войдете в контакт с космическим разумом и освоите законы, которые вами управляют. Вы опасаетесь этих страхов, сосредоточившись на Боге как центре и источнике бытия, понимая, что ваша мудрость — это часть всеобщей мудрости. Тогда осознание Космоса и единение с ним придадут вам ясность мышления, способность жить космическим разумом. Вы проникнете в суть Космоса настолько, что ваше сознание станет

космическим. Это означает обретение чистого самосознания.

Доверьтесь наставлениям, изложенным в этой книге, и вы обретете глубокие научные знания, которые позволят вам решить любую проблему силой космического разума. Вы сможете соединиться с космическим источником жизненной энергии, и тогда ваша энергия будет неисчерпаемой.

Маленький секрет, который я раскрою, заключается в том, что вам следует обращать внимание на причины, стоящие за теми или иными явлениями, а не тратить понапрасну время, как это делает большинство людей, пытаясь анализировать следствия. Все знание заключено в причинах. Заложите это глубоко в каждую клетку мозга. Вас должны интересовать только причины. Это легко уяснить. Достаточно подумать, и волновая энергия божественной мысли воплощает эту мысль в материю.

Следствия сложны, бесконечно сложны, но они не приносят знания. Информация — это не знания. Наш образовательный процесс сводится к получению информации. Но пока мы не узнаем о тех непреложных истинах, которые лежат в основе этой информации, мы не получим знаний. Как гроздь винограда на витрине еще не пища, пока она не войдет в кровь.

Все знания, которые окончательно избавят вас от страхов, станут доступны вам. Эта книга написана именно для вас, держащих ее в своих руках. Ее цель — открыть и прояснить вам фундаментальные Законы Космоса.

ЗАКОН ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ ПРОЯВЛЯЕТСЯ В БОЛЕЗНЯХ

Человек — это высшее творение Создателя. Это совершенный шедевр, созданный Богом. Это продукт эволюции духа. Человек — это единственное создание на земле, чья мудрость есть часть всеобщей мудрости. Он включен в поток духовной энергии. Человек может общаться с духовным космическим разумом. Божественная энергия протекает через сердце человека и делает его самой сильной мышцей человеческого тела. Эта духовная жизненная энергия постоянно действует в лег-

ких, печени, почках, нервах, костях, кровяном потоке, мозгу и эмоциях. Реальная природа человека духовна. Если в нашем мире существует божественность, она должна быть вездесущей. Если божественность вездесуща, она должна присутствовать в каждом из нас, в каждом творении и объекте. Следовательно, человек по своей природе божественен. И цель человеческой жизни на земле заключается в том, чтобы раскрыть и проявить эту божественность, которая существует всегда, но до поры до времени скрыта.

Человеческие болезни, преждевременное старение приводят к тому, что никто не проживает полностью свою жизнь. Многие люди умирают, не дожив до шестидесяти. В исключительных случаях люди достигают девяноста пяти и более лет. Многие умирают в младенчестве и детстве от недоедания. А те, кто становятся взрослыми, ведут образ жизни, приводящий к болезням и разрушению организма, к преждевременной смерти.

В настоящее время свыше миллиона больных людей находятся в наших больницах. А у себя дома живут сотни тысяч больных и полубольных людей. Почему они больны? Они болеют, потому что не понимают законов жизнедеятельности организма. Они страдают от недоедания, от явного и скрытого голодания. Когда организм разбалансирован из-за недостатка жизненно необходимых питательных веществ, здоровье оказывается нарушенным. Организм страдает не только от недоедания, но и от перегрузки его шлаками, которые не могут быть выведены через естественные выделительные системы человека. Слишком много грязи и шлаков накапливается в организме, а выделительные органы — кишечник, легкие, мочевой пузырь, кожа — так забиваются ядами, что все эти нечистоты попадают в систему кровообращения и разносятся по различным органам. Нарушается баланс в организме, и ухудшается обмен веществ. Нечистоты в организме разлагаются и гниют, создавая питательную почву для болезнетворных микробов. Это порочный круг. Поскольку все функциональные системы организма взаимосвязаны, дисфункция любой из них влияет на другие. Дисфункция выделительной системы может повлиять на нервную систему, мозг и эмоциональную сферу. Болезнь отягчается осложнениями.

Человек не понимает, что происходит в его организме, его охватывает чувство страха. Это еще больше осложняет ход болезни, поскольку эмоции влияют на все функции организма, и каждая его клетка отравляется ядами страха. В какое безнадежное состояние вводят себя люди, прежде чем закончить свое жалкое существование.

Человек забывает, что он представляет собой шедевр, созданный Богом. Он забывает о своей божественности. Он забывает о своем высшем «Я».

ПРАВДА О БОЛЕЗНЯХ

Все болезни — это сигналы и симптомы о неполадках в вашем организме. Это красный свет. Это ваш организм, связанный с космическим разумом, говорит вам громким голосом:

«Вы не знаете, как пользоваться мной. Вы глупы и не знаете, как я функционирую. Прекратите отравлять меня. Научитесь питать меня. Научитесь давать мне необходимую пищу в правильном количестве. Усвойте, сколько кислорода мне необходимо. Усвойте, как нужно дышать. Усвойте, как сбалансировать мою систему кровообращения с помощью оптимальной физической активности. Я не хочу жить наполовину. Я — инструмент, который приводит в действие вашу божественность. Я могу хорошо и надежно работать. Я могу стать для вас орудием радости, блаженства и счастья. Я могу дать вам вечную молодость. Поймите меня, и я подарю вам сияние радости и неограниченной жизненной энергии. Только поймите меня!

Я не могу служить вам инструментом дешевых физических удовольствий. Я воплощаю для вас высшую форму жизни. Я хочу поднять вас до высот разумной жизни. Я хочу, чтобы вы обрели благополучие тела и умиротворенность ума. Я хочу, чтобы вы обрели силу, здоровье и молодость на все времена. Я обладаю способностью к самовосстановлению и самосозиданию. Каждая из моих тридцати миллиардов клеток владеет магией.

Остановитесь! Пожалуйста, остановитесь! Последствия будут страшными, если вы будете меня игнорировать. У вас нет никакой надежды, если не будете

обращаться со мной в соответствии с Космическим Законом».

Средний человек катится вниз по дороге разрушения. И когда организм превращается в развалину, он обращается к врачу с мольбой: «Спасите меня, ради Бога, спасите! Избавьте от боли, которая приводит меня в отчаяние! Я не могу справиться с болезнью — вы должны сделать это за меня!»

Обращаться к врачам очень модно. Люди проводят большую часть жизни, разрушая прекрасный, Богом данный им организм всякими злоупотреблениями, а затем ожидают какого-то чуда, которое излечит их.

Я признаю, что медицинская наука прошла долгий путь. Но единственная реальная сила, которая может исцелить разрушенный организм, это целительная сила самого вашего организма. Я называю ее прекрасной созидательной силой космического разума. Но эта великая целительная сила начнет действовать в организме только тогда, когда для него будут созданы нормальные условия, когда в организм будут поступать необходимые питательные вещества и прекратится его отравление ядами.

Тысячи больных и надломленных людей, над которыми нависла угроза смерти, обратились к этому источнику жизни — всеобщей жизненной энергии. Та самая энергия, которая приносит жизнетворный кислород в ваши легкие, та самая энергия, которая поддерживает биение вашего сердца, вызывает перистальтику кишечника, выводит мочу, — эта всеобщая космическая энергия поможет вам восстановить нормальное состояние вашего организма. Неважно, сколько времени вы находились в плохом физическом состоянии. Этот великий доктор, доктор природы, находится в каждом из вас и придет вас спасти. Никто из людей не может вас вылечить. Человек может только облегчить вашу боль. Но секрет природы по-прежнему останется у самой природы. Однако мы можем так сбалансировать наш образ жизни, что великая энергия начнет выполнять свою целительную работу. В организме имеются мощные защитные механизмы, которые начнут свою восстановительную работу, как только вы, божественное создание, возьмете себя в руки и будете готовы отказаться от нездорового, ненаучного образа жизни.

ВЫ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ САМОКОНТРОЛЕМ

Я уверен, что каждому необходимо освоить науку медитации и концентрации, с помощью которых вы сможете уйти от всех разрушительных влияний этой жалкой, больной, вырождающейся цивилизации. Уединитесь, как это делают животные, когда заболевают. Найдите какое-нибудь спокойное место в вашем доме. Пусть это будет даже туалет. Затем обратитесь к вашей божественности, к вашему высшему «Я», к настоящему «Я». Ваше эго, которое олицетворяет важный, тщеславный, любящий показать себя человек, — это не настоящее ваше «Я». Это только другая сторона вашей физической личности. Найдите ваше настоящее «Я», услышите внутренний голос, который поможет вам и укажет путь к здоровью.

Вам необходимо будет понять основные закономерности здоровой жизнедеятельности организма. Наставления этой книги базируются на самых последних научных доказательствах. Это не плоды размышлений одного человека. Это обобщение знаний великих умов, представляющих науку о здоровье. Эти знания всегда присутствуют в космосе. А человек, подобно радару, должен воспринять и заново открыть для себя эти знания, а затем использовать их. Поэтому учитесь общаться с космическим разумом.

Вся жизнь в космосе основана на порядке. Действие всех естественных сил подчинено законам науки. А наука — это разум в действии. Можно пойти дальше и утверждать, что когда в чем-то перестает проявляться разумность, это противоречит науке. Так что мы должны вести научно обоснованный образ жизни, чтобы жить в полной гармонии с природой. Мы должны жить согласно великим Космическим Законам, которые управляют всей энергией. Наши тела фактически являются мощными приемниками космической энергии.

Сегодня найдите время, чтобы оказаться в тишине: Найдите время, чтобы определить свое реальное место в этом великом космосе. Космический голос мудрости сразу не заговорит с вами. Слишком долго вы не имели контакта с этим великим голосом.

Задайте себе вопрос: «Чем является мое „Я“?» «Я» — это не физическое тело, которое просто служит инструментом для выполнения наших намерений. «Я» —

это не ум, потому что ум служит другим инструментом, который «Я» использует, чтобы думать, рассуждать, планировать. «Я» — это то, что управляет и телом и умом, определяет, что и как им делать. Когда осознается истинная природа своего «Я», возникает чувство неведомой ранее силы.

Человеческая личность представляет собой совокупность бесчисленного количества привычек, качеств и черт характера. Они сложились как результат нашего прошлого образа мыслей, но не имеют ничего общего с настоящим «Я», с высшим «Я». Когда вы говорите: «Я иду», то в этот момент «Я» побуждает физическое тело идти в нужном направлении. Настоящая природа этого «Я» духовна и является источником реальной силы, которой овладевают мужчина и женщина, когда они постигают свою истинную природу. Чудодейственная сила нашего «Я» — это сила мысли. Но к сожалению, большинство из нас не знает, как правильно мыслить, и поэтому не достигает заметных результатов. Большинство людей позволяют своим мыслям зарождаться и жить как бы самим по себе.

Зрелый ум понимает, что зародыш поражения или неудачи кроется в каждой эгоистической мысли. Ум, натренированный конструктивно мыслить, хорошо знает, что любая сделка должна принести пользу каждому, кто так или иначе в ней участвует. И любая попытка что-либо выгадать за счет слабости или незнания других неизбежно приведет к общему ущербу. Это объясняется тем, что любой из нас является частицей Космоса. Одна часть целого не может быть антагонистична другой. И вместе с тем благополучие каждой части зависит от признания интересов целого. Те, кто понимают этот принцип, достигают больших успехов во всех делах своей жизни. Они могут с легкостью отметить праздные мысли и с максимальной силой концентрировать свою мысль на любом желаемом объекте. Они * не тратят понапрасну время и деньги на то, что не приносит им пользы. Если у кого-то это не получается, то только из-за того, что он не прикладывает необходимые усилия. Результат всегда прямо пропорционален приложенным усилиям.

Одно из самых сильнейших утверждений, которое вы сможете использовать с целью усиления вашей воли и мобилизации силы, — «Я буду». Каждый

раз, когда вы повторяете это утверждение, осознайте, кто и что представляет собой «Я», попытайтесь достичь глубокого понимания истинной природы «Я». Если у вас это получится, вы станете непобедимым — при условии, что ваши цели конструктивны и, следовательно, гармонируют с созидательными принципами Космоса.

Если вы принимаете это утверждение, то нужно произносить его постоянно: ночью, утром и как можно чаще в течение дня, продолжая это делать до тех пор, пока оно не станет частью вас самих, не войдет в привычку. Используйте это утверждение при медитации, концентрации и молчании.

Я буду совершенным человеком.

Я буду здоровым, сильным и молодым.

Я буду господином своего тела, ума и духа.

Я всегда буду в контакте с космической энергией.

Я буду подключен к космическому разуму.

Я буду выше удовольствий.

Я буду хозяином своих чувств.

Мои ученики! В вашей жизни наступает серьезный момент. Это значит, что ваша жизнь изменится. Вы отказываетесь от массового мышления и массового поведения. Вы готовы жить при более высоких вибрациях, чем средний человек. Вместо того чтобы плыть безвольно в жизненном океане, вы становитесь мощным кораблем и берете в свои руки руль, для того чтобы провести этот корабль через все жизненные истории. Когда человек осознает, что в действительности означает его «Я» или высшее «Я», и может руководствоваться космическим разумом, он выходит вперед из общего ряда. Его воля оказывается сильнее привычек, разрушающих среднего человека. Он шагает по жизненному шоссе с поднятой головой. Его не беспокоят многочисленные неприятные симптомы в организме. Он находится в прямом контакте с всеобщим источником жизни, энергии, силы и разума. Это придает человеку уверенности, когда он попадает в жизненный водоворот, поскольку он знает, как выйти из такого водоворота. Его не собьет с ног нарушенное здоровье, преждевременная старость и слабоумие.

Каждый день вы должны благодарить Бога за то, что он научил вас секретам Космоса. Окружающие люди будут изумлены тем, как легко вы встречаете самые

сложные жизненные проблемы. Средний человек обычно пытается решать эти проблемы, подключая свой разум, эмоции, а иногда и грубую физическую силу, но этим он только ослабляет их. Вы же можете гораздо больше достичь и получить то, что хотите, взаимодействуя с космическими силами, вместо того чтобы противиться им. Им слишком трудно сопротивляться. Поэтому мы наблюдаем так много жертв среди тех, кто пытается переломить или обойти Космический Закон.

Возьмем, к примеру, болезни. Они возникают в результате игнорирования основных принципов Космического Закона. Один из основных законов жизнедеятельности организма гласит: «Вы — то, что вы едите». Вот человек, который годами питается мертвыми, девитаминизированными продуктами. Это тот материал, из которого человек построил свой организм. Поэтому он слаб и быстро устает. Организм страдает от болей, опухает, гниет и разлагается. И этот бедный, заблудший человек кричит в своем горе: «Спасите меня!» Кто может его спасти? Может человек сделать хотя бы одну человеческую клетку? Никогда. Только космические силы, действующие в человеческом организме, могут создать клетку. Но эта бедная невежественная душа думает, что для него может быть совершенно какое-то чудо. Единственный, кто может помочь ему, это он сам. А сила, которая заключена в нем, это его высшее «Я». Он обратится к своему источнику жизни и скажет: «Я пытался переломить законы природы, а вместо этого сломал самого себя».

Если он решит использовать реальные целительные силы своего организма, то начнет с голоданий продолжительностью, скажем, в три дня, а в промежутках между голоданиями откажется от всех ненатуральных пищевых продуктов и разработает для себя научную диету, не содержащую этих продуктов. Неделя такой диеты, после чего три или более дня голодания. Затем необходимо подкорректировать диету. Все это время он занимается восстановлением своей системы кровообращения с помощью корректирующих физических упражнений. После них он принимает холодные ванны. Двадцать минут в день он занимается глубоким живительным дыханием, делает полные глубокие вдохи, которые наполняют жизнью тридцать миллиардов клеток, давая им кислород. Он берет под контроль свои

сли и эмоции и больше не беспокоится по поводу его состояния. Теперь он знает, что беспокойство только растрчивает жизненную космическую энергию. Больше не могут вызвать его гнев и раздражение.

Он знает, что это приводит к повышению кровяного давления, разрушает организм. Он проводит больше времени в постели, поскольку уже понимает, что отдых является одним из основных омолаживающих факторов. Зная это, он рано ложится спать и оставляет окна открытыми. Он взаимодействует с космической энергией, делает свой организм хорошим приемником этой энергии. Шлаки выводятся из его организма, кишечник срабатывает через час после каждого приема пищи. пьет много воды, фруктовых и овощных соков. Но внешне, он верен медитации и концентрации.

Он общается со своим высшим «Я», а иногда плачет как ребенок. Но это не слезы печали, а слезы восторга радости о том, что он наконец открыл свою подлинную сущность и взаимодействует с заключенной в ней кественной силой. Он взаимодействует с высшим умом. Он ведет научно обоснованный образ жизни, пользуется живительные силы, основываясь на научных законах.

Затем он увеличивает продолжительность периодического голодания до семи—десяти дней. Во время голодания он никогда не прекращает своих ежедневных занятий. Его организм очищается силами природы. Он больше не желает употреблять стимулирующих продуктов и напитков. Между голоданиями он употребляет только натуральные продукты. Ни при каких обстоятельствах не переедает. Он знает, что переполненный желудок подвергает страшной нагрузке каждый жизненный орган, особенно сердце. Поэтому он каждый раз выходит из-за стола с ощущением, что мог бы еще много поесть.

ИЗДАН НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК

Его друзья изумлены тем преображением, которое произошло за три—шесть месяцев взаимодействия с космической энергией и космическим разумом. Где это частное, разваливающееся, слабое, бледное, запущенное создание, которое еще несколько месяцев тому

назад говорило о своем тяжелом физическом и умственном состоянии. За каких-то девяносто дней он изменил каждую клетку в своем организме. У него совершенно новая кровеносная система, и на его щеках распустились розы. Кто этот великий доктор, кто совершил это чудо?

Этот доктор, который сформировал нового человека, находится в его собственном чудесном организме. У него появилась энергичная походка и блеск в глазах. Люди говорят ему, что он молодо выглядит, и он знает, что чувствует себя крепким и здоровым, как в детстве. Но он не намерен ограничиться хорошим физическим и умственным состоянием. Он устремлен теперь к высоким достижениям. Он знает, что только начал открывать для себя это богатство. Он больше времени посвящает медитации и концентрации. Теперь у него есть специальное небольшое место в мансарде, украшенное великолепными картинами, куда он может приходить и вступать в контакт со всеобщим источником жизни. Он открывает истины, о которых ранее никогда не знал. Он открывает закон изобилия. Понимая этот закон, человек может получить все, в чем действительно нуждается. Всю жизнь он трудился на других. Он никогда не имел достаточных физических сил, мужества и воли, чтобы сделать что-то для себя. Но теперь у него появилась уверенность в себе и своя жизненная позиция.

Он заложил свой дом и автомобиль и открыл собственный небольшой бизнес. Люди, знавшие его много лет как честного человека, стали его партнерами. Он встретил их с доверием, и они почувствовали это доверие. Он ежедневно старался применять в своем бизнесе золотое правило взаимности. Он не был жадным. Он был честным и искренним в делах со своими партнерами. Люди в свою очередь доверяли ему. Это подобно отражению в зеркале. Клиенты почувствовали, что могут с доверием относиться и к слову этого человека, и к его товарам. Потекли деньги. Появился новый дом и новый коттедж на берегу прохладного озера.

Почему пришло это большое счастье? Ответ на этот вопрос прост. Он приблизился к источнику богатства, источнику энергии. Эта энергия присутствует везде, но вы должны обрести такое состояние тела и ума, чтобы эта энергия, этот разум свободно входили в вас. Вы

можете сделать свое тело орудием небес или орудием да. Это зависит от вас.

Большинство людей не могут выйти за пределы своих представлений о смысле жизни. Они живут только ради дешевых удовольствий тела и ума. Они имеют неерное представление о жизненных ценностях. Все их стремления материальны. Они думают, что если мужчина или женщина имеют много денег, то это богатые юди! Но почитайте наши еженедельные журналы, и вы узнаете о том, как много среди этих богатых мужчин и женщин безнадежно больных, как много умирает в молодом возрасте. За деньги нельзя обрести счастье и умиротворенность ума.

САМОДИСЦИПЛИНА ДЛЯ СЛЕДОВАНИЯ ЗАКОНАМ ПРИРОДЫ

Остановитесь, даже не начиная, если вы не собираетесь точно следовать этой системе. Не следуйте ей только потому, что другие считают эту систему правильной и заслуживающей того, чтобы по ней заниматься. Работайте с ней, если вы стремитесь сделать вашу жизнь лучше, полнее, величественнее.

Современная психология говорит нам о том, что если вы начинаете какое-либо дело и не доводите его до конца, принимаете решение и не выполняете его, формируется привычка к поражению, абсолютно позорному поражению. Если вы не собираетесь делать что-либо, то и не начинайте. Если начинаете, то доводите до конца, пусть даже земля разверзется под ногами. Если вы настроились что-либо сделать, сделайте это. Пусть ничто и никто вам не мешает. Ваше «Я», ваше высшее «Я» определило, что любую проблему можно уладить, даже смерть можно преодолеть. Значит, нет аргументов против выполнения задуманного. Если вы что-то задумали, начинайте осуществлять свою идею с малого и постепенно наращивайте усилия. Но никогда не позволяйте, чтобы обстоятельства брали верх над вашим «Я», вашим высшим «Я». Тогда вы утвердитесь в том, что овладели самоконтролем.

Многие мужчины и женщины убеждаются, к своему ожалению, что им легче управлять королевством, чем

самими собой. Но если вы овладели самоконтролем, то вам откроется внутренний мир, который управляет миром внешним. Вы станете несокрушимым. Люди и вещи будут откликаться на каждое ваше желание без каких-либо видимых усилий с вашей стороны. Это не так странно и невозможно, как может показаться. Ведь внутренний мир контролируется вашим высшим «Я», которое является частицей единого безграничного «Я», представляющего собой космическую энергию, или дух Бога. *Верьте в это!*

Медитировать и общаться с Богом — это не просто молча и пассивно сидеть в молитвенной позе, отдельно и вдали от Бога, принимая веру и находясь в набожном состоянии ума. Это активное единение с Ним в сотворении желаемого. Я знаю, не слепо верю, а знаю, что все, чего сильно пожелаешь, обязательно исполнится, подобно тому как фрукты обязательно созревают на дереве, подчиняясь действию закона и в результате исполняя желания того зернышка, из которого выросло дерево.

Я верю, что каждый мужчина и каждая женщина могут приумножить свои способности, постоянно реализуя единение с космическим источником. Я верю, что существует только один мыслитель в Космосе, и что мои мысли — это Его мысли, и что мысли каждого человека передаются, через Бога, ко всем другим людям. Поэтому я думаю, что чем больше будет экзальтации и экстаза в моих мыслях, тем выше будет уровень мышления всех людей. Таким образом, каждый человек уполномочен поднимать других людей, подобно тому как каждая капля воды поднимает уровень океана.

Примером здесь могут служить мысли великих ученых. Каждое великое научное открытие, сделанное человеком, поднимает уровень всех людей, в том числе и людей будущих поколений. Это особенно ярко демонстрирует моя любимая наука о питании. Мысли таких людей, как Шерман, добавили годы жизни ему и многим другим. Все великие представители науки о питании поднимали жизненный уровень тысяч людей. Ожидаемая продолжительность жизни рождающихся сейчас детей составляет около шестидесяти пяти лет. Пятьдесят лет назад она составляла только сорок лет. Это означает, что мысли ученых-специалистов по питанию

несли свой вклад в увеличение средней продолжительности жизни на двадцать пять лет. Другими примерами подтверждения моего мнения могут служить мысли великих композиторов, писателей, художников, поднявших цивилизованный мир до более высокого уровня культуры, потому что их возвышенные мысли проникли в сознание других людей.

Цивилизация сейчас только выбирается из джунглей, и каких высот она достигнет, будет зависеть от каждого человека, даже от самого малоразвитого.

Так что, мои ученики, когда вы начинаете реализовывать конструктивную программу жизни, когда вы взаимодействуете с всеобщим источником энергии, то омогаете не только себе, но и другим. Когда вы живете полной жизнью, мысля вместе с космическим разумом, вы становитесь реальным строителем мира, независимо от того, как мала та роль, которую вы играете в космосе.

Когда вы полностью очистите свой организм, когда вы будете взаимодействовать со всей мыслящей энергией Космоса, кто может сказать, что сумеете вы создать для прогресса человечества.

Эта работа выходит за пределы личности, потому что вы больше чем личность. Но прежде всего нужно совершенствовать личность.

КОСМИЧЕСКИЕ ЗАКОНЫ. КОСМИЧЕСКИЙ РАЗУМ

День следует за ночью. Это Космический Закон.

Вода мокрая. Это Космический Закон.

Огонь горит. Это Космический Закон.

Люди дышат. Это Космический Закон.

Растения питаются непосредственно из почвы. Это Космический Закон.

Вы не можете питаться подобно растениям из почвы. Это Космический Закон.

Ваш организм функционирует согласно Космическому закону.

Теперь продумаем и обобщим все это. Мы должны признать, что наше существование подчинено Законам Космоса. Космос функционирует по Космическому закону. Любая часть Космоса функционирует законо-

мерно. День следует за ночью. Зима следует за осенью. Весна следует за зимой. Лето наступает после весны. Все функционирует разумно, поскольку божественный интеллект Создателя управляет Космосом. Космос велик, так велик, что мы имеем лишь слабое представление о его величине.

Мы, люди, подчиняемся законам биологии. Вы можете спросить: «Что такое биология?» Ответ таков: биология — это наука, которая имеет дело с живыми существами, растениями, животными и Человеком.

У вас также может возникнуть вопрос, какие качества отличают живых существ от неживых. Живые существа обладают энергией роста, самовосстановления и репродукции. Тогда как неживые тела такой энергией не обладают.

Давайте проанализируем утверждение о способности нашего организма к самовосстановлению. Именно потому, что наш организм функционирует по Космическому Закону, мы можем наслаждаться блаженством роста и самовосстановления. Мы — творения совершенного источника. Поэтому нам должна быть присуща потенциальная способность стать физически, умственно и духовно совершенными. Воля нашего совершенного источника заключается в том, чтобы сбалансировать нас на всех трех жизненных планах. Если мы несовершенны, то нарушается гармония с космическим замыслом, нарушается гармония с волей Создателя, волей или законом. Своими привычками питаться и образом мыслей мы определенно противоречим Космическому Закону.

Никто не может нарушить Космический Закон. Кто-то пытается им пренебречь в течение длительного времени. Затем приходит физическое нездоровье, умственные страдания и ранняя смерть. *Последствия* — пусть это слово загорится в вашем мозгу.

Люди, познавшие новую философию, признают эти Космические Законы. Они старательно их изучают и формируют у себя такие жизненные привычки, чтобы получать великую пользу от действия Космических Законов, вместо того чтобы испытывать страшное наказание, пытаясь им противиться. Они помнят о *последствиях*.

Поэтому, будучи учениками, ревностно изучающими Космические Законы, вы не должны оставаться с

ми, кто пытается этим законам противиться. Еще раз твердитесь в желании жить в гармонии с Космическими Законами. Каждый раз, когда вы медитируете, проанализируйте, каким Космическим Законам вы пытаетесь противиться, и заставьте себя преодолеть разрушительные привычки.

Читайте и изучайте предмет, излагаемый в этой книге, но не составляйте о нем свое мнение слишком быстро. Прежде чем сделать какие-либо радикальные изменения в своем физическом образе жизни, проанализируйте их тщательно с различных точек зрения, и после того, как вы и ваше высшее «Я» повторяют этот анализ еще и еще раз, внутренний голос подскажет вам, согласуются ли намеченные изменения с Космическим Законом.

Известно много таких Космических Законов, которые прошли проверку временем и опытом, и мы можем принять их всем сердцем. К ним относится закон насыщения кислородом. Наш организм должен в изоляции получать это жизнетворное вещество — кислород. Мы знаем, что должны периодически расслабляться в течение дня. Мы должны спать от шести до десяти часов без перерыва каждую ночь в хорошо проветренном месте, укрытые не очень тяжелым одеялом. В холодную погоду нам должно быть тепло и комфортно, но только за счет легкого одеяла.

Поскольку наш организм представляет собой двигатель внутреннего сгорания, водный баланс для него очень важен. Формула жизни — CO_2 , двуокись углерода. Наш организм поглощает кислород. Там он взаимодействует с пищей, содержащей углерод. В результате окисления углерода образуется двуокись углерода. С выделением тепла и энергии. Пища выполняет для организма три питательные функции. Она снабжает организм теплом, веществами, в результате окисления которых выделяется энергия, необходимая для деятельности организма, а также материалами для роста и восстановления его тканей. Она снабжает организм веществами, регулирующими условия и процессы его жизнедеятельности.

Питательное вещество — это вещество, участвующее в выполнении какой-либо из указанных питательных функций. Некоторые питательные вещества участвуют в выполнении более чем одной питательной функции.

Строго говоря, воздух и вода являются питательными веществами. Вода представляет собой соединение кислорода и водорода. Двуокись углерода — это соединение углерода и кислорода. Воздух — это смесь. Ее основными составляющими являются азот и кислород. В воздухе присутствуют также в небольших количествах двуокись углерода и водяные пары. Вода играет наиболее важную роль в жизненных процессах. Большое ее количество участвует в процессах окисления. Но это только одно из многих назначений воды в организме. В кровяном потоке около 90 процентов кровяной плазмы составляет вода. Водный баланс жизненно важен для кровяного потока. Одним из наиболее жизненно важных назначений воды в организме является ее участие в выделительной функции. Эта функция обеспечивает удаление отходов из организма. Эти отходы отравляют клетки, и без их удаления организм не в состоянии выполнять свои функции.

Кожа выделяет в основном воду, соли и мочевину. Почки выделяют в основном воду и мочевину. Легкие выделяют двуокись углерода. Пищеварительный тракт выделяет твердые отходы.

Теперь вы понимаете, что я имею в виду, когда утверждаю, что вода согласно Космическому Закону является наиболее важным питательным веществом, необходимым для жизнедеятельности организма. Многие люди страдают болезненными симптомами из-за того, что употребляют недостаточное количество жидкости. Вам, изучающим новую жизненную философию, нужно следить за тем, чтобы ежедневно употреблять не менее десяти-двенадцати стаканов воды или фруктовых и овощных соков. Я глубоко уверен в пользе воды, но я также верю, что вы сможете увеличить свои жизненные силы, употребляя травяные настои, фруктовые и овощные соки. Особенно хорош консервированный овощной сок.

Многие ученики спрашивают меня: «Консервированные фруктовые и овощные соки так же хороши, как и свежие?» Мой ответ на этот вопрос заключается следующем: «Консервированные соки готовят из отборных, самых зрелых фруктов и овощей. Они сохраняют все ценные питательные вещества, данные природой. Консервация осуществляется с помощью вакуумных процессов. В связи с этим употребление консервиро-

ванных соков во многих отношениях предпочтительнее*, чем употребление свежих соков, приготовленных из зеленых фруктов и овощей. Дело в том, что много фруктов и овощей собирается и отправляется на городские рынки в незрелом виде».

Не нужно бояться употреблять все не подслащенные фруктовые и овощные соки, которые вам доступны. Но если вы не пьете фруктовые и овощные соки, обязательно соблюдайте ежедневное обильное питье воды. Выработайте привычку ежедневно выпивать стакан воды, фруктового или овощного сока. Глубоко усвойте необходимость ежедневного поддержания водного баланса в организме. Я встречал людей, которые выглядели преждевременно постаревшими только из-за того, что их организм был обезвожен вследствие недостаточного употребления этого ценного питательного вещества — воды.

Если вы последуете программе сбалансированного питания, которую я вам рекомендую, то три пятых вашего рациона должны составлять фрукты и овощи, вареные или сырые, но большей частью сырые. Моя новая книга (П. Брэгг. «Поваренная книга здоровой пищи») содержит сотни рецептов приготовления овощных и фруктовых салатов, вареных фруктов и овощей. Эта книга должна стать вашей кухонной библией. Она содержит бесценные рекомендации о том, как обеспечить не только пищевой, но и водный баланс в организме, что также очень важно. В ней представлены многочисленные рецепты приготовления травяных целебных напитков. Описано множество изумительных смесей различных соков, пить которые — истинное наслаждение. Они вкусны, питательны и очень полезны для здоровья.

Чтобы улучшить вкус воды, советую добавлять в нее немного свежего лимонного сока. Обычно я делаю так во время своих многочисленных путешествий по всему свету. Действительно, вода кажется довольно безвкусной, пока не добавит в нее лимонного сока, который придает ей освежающий вкус.

* Современные консервированные соки содержат консерванты, красители и избыточное количество сахара. Поэтому данная рекомендация автора устарела. (Примеч. ред.)

Я большой поклонник арбузного сока. Я вырезаю сердцевину арбузов, кладу их в сложенный кусок марли или чистый лоскут ткани и выжимаю несколько литров арбузного сока. Затем я помещаю этот сок в холодильник, и он служит для меня великолепным напитком. Действительно, я часто в течение двух-трех дней летом пью только арбузный сок. Он очень богат натрием, а натрий оказывает сильное очистительное воздействие на организм.

Яблочный сок, консервированный или свежеприготовленный, это прекрасный напиток, который содержит много ценных минералов, положительно воздействующих на клетки организма. Яблочная кислота — это мощный очиститель. Яблоки, на мой взгляд, очень полезны для организма.

Приучайтесь употреблять больше фруктовых салатов. Они дают особый очистительный эффект.

Часто я люблю уходить далеко туда, где можно войти в гармонию с возвышенными силами Природы. Я верю, что вы оказываетесь очень близко у божественного источника, когда находитесь среди деревьев, у озера или у моря.

Мне нравится приготавливать себе ежедневно блюда из свежих фруктов. Возникает чувство приподнятости, и легко медитировать. Когда люди набивают свои желудки пищей и им недостает полезных жидкостей, они становятся отяжелевшими и оупевшими. Они не могут воспринимать высоких вибраций из Космоса.

Когда я принимаю солнечные ванны, а я стараюсь это делать при любой возможности, то слежу за своим водным балансом.

Часто я в течение недели питаюсь только сырой пищей. Я не думаю, что мы должны жить на сырой диете постоянно, поскольку с сырой пищей мы не можем получить всех важных для организма питательных веществ. Но как прекрасно очищает организм неделя питания сырой пищей.

Каждое лето я в течение одной или двух недель провожу курс так называемого «виноградного лечения». Оно дает прекрасный результат. Все, что нужно делать, это съедать полфунта винограда любого сорта каждый час в течение дня. За недостатком места я не рассказываю вам о тех известных мне чудесных преобразованиях, которые происходили с людьми, использовавшими кос-

мическую энергию винограда. Не случайно его так высоко ценили библейские герои. Имеется много научных оснований для столь высоких библейских оценок питательных свойств винограда.

Мои ученики! Вода хороша в любом виде, если это чистая вода. В соответствии с Космическим Законом вы должны получать свою полную норму воды ежедневно. В моей многолетней практике учителя гигиены я наблюдал чудесные преобразования людей, которые употребляли свежую воду и голодали. Объем этой книги не позволяет рассказать и о десятой доле тех великих перемен, которые происходили с больными людьми на моих глазах. Один мужчина в возрасте шестидесяти лет три месяца страдал от тяжелой болезни печени. Все надежды на выздоровление уже были потеряны. И тут он получил шанс, открыв для себя философию голодания и питья только чистой холодной воды. Он систематично голодал и не включился сразу в длительное голодание. Начал с трех дней голодания в неделю. Остальные дни недели он жил на вегетарианской диете, состоявшей из сырых фруктов и овощей и небольшого количества вареных овощей с очень сухими пшеничными гренками вместо хлеба. На следующей неделе опять три дня голодания. Так он провел десять недель. Затем он приступил к голоданию полную неделю, употребляя только воду с добавлением половины лимона и одной чайной ложки меда на пол-литра воды. При этом он старался выпивать пять литров воды в течение каждого дня голодания.

После недельного голодания он снова перешел на месячную очистительную вегетарианскую диету. Затем он приступил к голоданию в течение пятнадцати дней с последующей месячной очистительной вегетарианской диетой. После этого он почувствовал, что находится на пути к выздоровлению, и начал постепенно добавлять немного мяса, рыбы и яиц в свою диету. Но он продолжал следовать всем научно обоснованным нормам питания. В настоящее время этот человек не только здоров, силен и прекрасно выглядит. Он достиг больших успехов в своем бизнесе, который во время его болезни оказался на грани полного краха.

Этот рассказ ставит нас лицом к лицу с другим великим космическим принципом — голоданием. Это

старейший известный человечеству метод исцеления. Это универсальный целитель для диких животных и даже для бедных, маленьких, беспомощных, живущих в неестественных условиях котят и щенят. Космический разум всегда настраивает больных и раненых животных на голодание для облегчения их страданий.

Когда вы постигаете великий Космический Закон голодания, то получаете бесценное приобретение, поскольку человек, руководствующийся Космическим Законом, начинает голодать при первых признаках нарушения здоровья и продолжает голодание, пока внутренний голос не подскажет, что его можно завершить. Вы много раз спасете свою жизнь, применяя этот великий Закон Космоса.

Голодание (пост) заключается в добровольном отказе от принятия пищи. При голодании та система организма, которая болеет и вследствие этого не нуждается в питании, пока не отдохнет, очищается и затем готова снова взять на себя пищеварительную нагрузку. Тогда и только тогда начинается голод.

Облегчение физической болезни в результате добровольного воздержания от пищи объясняется следующим логическим рассуждением. Как бы ни называли ту форму, в которой проявляется болезнь, существует только одна причина всех ее внутренних и внешних симптомов. *Одной из главных причин болезней организма служит загрязнение крови.* Причиной загрязнения крови является плохое пищеварение.

Органическое заболевание, врожденное или приобретенное в результате длительных функциональных расстройств или физического шока, заключается в том, что один или более внутренних органов человека оказываются деформированными, недоразвитыми, иными словами, неспособными нормально выполнять свои функции.

При функциональном заболевании органы находятся в нормальном для выполнения естественных функций состоянии, но оказываются неспособными выполнять эти функции вследствие скопления ядов, возникающего в результате приема излишнего количества пищи, сверх того, что необходимо организму для поддержания его жизнедеятельности. Такие излишки бродят и гниют в кишечнике, производя токсины, которые впитываются в кровь, ухудшая ее качество и функ-

дионально нарушая жизненные процессы. Органы также испытывают перегрузку и излишнюю стимуляцию за счет присутствия веществ, вредно влияющих на их функционирование.

Врожденное органическое заболевание само по себе служит причиной неполноценного пищеварения, которое обусловлено функционированием органов, частично или полностью дефектных от рождения. Поскольку такое заболевание неизлечимо, его вредное воздействие на организм может быть сведено к минимуму с помощью голодания в сочетании с научно обоснованной диетой. Это позволит увеличить продолжительность жизни человека настолько, насколько хватит жизненных сил дефектного организма.

Функциональное заболевание и, как его конечный результат, органическое заболевание являются следствиями нарушения пищеварения, вызванного неправильным питанием, недостатком различных витаминов, минеральных веществ, белков или аминокислот либо избытком каких-то из них.

Люди едят слишком много пищи. Они едят по часам, едят на праздниках, едят, когда расстроены, едят просто для удовольствия, особенно сладости, приготовленные с использованием рафинированного белого сахара. Вред физическому состоянию организма наносят безалкогольные напитки, конфеты, пирожные, пирожки и сотни искусственно подслащенных продуктов, предлагаемых сегодня рынком.

При этом, как было сказано, образуются яды, которые вредят организму, ухудшая его состояние до тех пор, пока болезнь не станет очевидной. В связи с этим следует знать, что внутренние неполадки в организме, предшествующие действительно серьезному заболеванию, проявляются в виде слабых болей и недомоганий различной продолжительности, служащих предупреждением человеку. Эти сигналы опасности, *слабые боли и недомогания*, — симптомы наступающей серьезной болезни — *должны стать предупреждением вам о том, что вы не следуете основным правилам Космического Закона*. Мягкие предупредительные меры, предпринятые, как только появились первые симптомы, освободят вас от необходимости прибегать позднее к сильнодействующим мерам. «Лучше унция предупреждения, чем фунт лечения». Защитные силы организма не вступают в борь-

бу с болезнью до тех пор, пока из-за пренебрежительного отношения к организму он засорен пищевым мусором и продуктами его распада, пока в организме нарушено химическое равновесие.

Ни одна болезнь теперь не останется для вас загадкой, если вы держите в уме эти истины. Источником всех болезненных симптомов служат загрязненная кровь и химический дисбаланс в организме. Плохое пищеварение является результатом употребления пищи, не обеспечивающей поддержание химического баланса в организме. Это касается сверхрафинированных продуктов. Нарушается химический баланс в крови и железах внутренней секреции из-за дефицита многих веществ. Возникает дефицит витаминов, минеральных веществ, аминокислот, многих других питательных веществ, которые организму абсолютно необходимы для нормальной работы.

Нарушается химический баланс в организме и тогда, когда правильно химически сбалансированная, правильно приготовленная пища употребляется человеком в таком количестве, которое превышает потребности организма, связанные с восстановлением и ростом клеток его тканей. Я считаю, что переедание любой пищи, плохой или хорошей, служит главной причиной всех болезней. Когда вы вводите в организм столько пищи, сколько он не в состоянии переварить и усвоить, это приводит к страшным последствиям, описание которых выходит за рамки этой книги. Когда вы растягиваете желудок и при каждом приеме пищи не удовлетворяетесь, пока целиком не наполните растянутый желудок, вы подвергаете себя серьезной опасности, поскольку Природа восстает против такого страшного злоупотребления, как переедание. Всегда выходите из-за стола, чувствуя, что могли бы съесть еще немного.

ХОРОШО ПЕРЕЖЕВЫВАЙТЕ ПИЩУ

Во рту пища должна быть не просто умягчена и измельчена, чтобы ее легче было проглотить. Она должна быть тщательно пережевана до мельчайших частиц и хорошо перемешана со слюной. Только когда пища пережевана до мельчайших частиц, различные пище-

варительные соки воздействуют на нее наиболее эффективно. Сила мышц челюстей, подаренных нам природой, такова, что мы обладаем очень эффективным механизмом для правильного пережевывания нашей пищи. Но Природа сделала жевание произвольным актом, предоставив нашему разуму и воле задавать ту тщательность, с которой этот первичный акт пищеварительного процесса выполняется. Правила, согласно которым мы должны пережевывать пищу перед каждым глотком заданное число раз, полезны, но слишком механистичны, чтобы удовлетворить тех, кто проявляет к этому вопросу разумный интерес. Более рациональным, но, возможно, несколько более максималистским является следующее правило. Каждый кусок должен пережевываться до тех пор, пока ощущается какой-либо вкус пищи либо пока глотание ни произойдет целиком и полностью самопроизвольно. Пережевывая пищу таким образом, вы можете меньше есть пищи и, следовательно, сохранить энергию, которую пришлось бы потратить организму на переработку большего количества пищи.

Тщательно пережевывая пищу, вы извлекаете из нее и усваиваете больше питательных веществ, важных для организма витаминов и минеральных веществ. Жую пищу до потери ее вкуса, вы острее ощущаете утонченные вкусовые свойства пищи, которые вложила в нее природа. Чем больше вы жуete, тем более естественный вкус развивается у вас. Ваши вкусовые рецепторы становятся более чувствительными, что позволяет по-новому ощущать вкус пищи. Каждый глоток становится для вас высшим удовольствием. Вы получаете великую возможность нормализовать свой вес. Вы не сможете переестъ или перепить, когда следуете указанному правилу. Жуйте и наслаждайтесь вкусом, глотание произойдет само собой. Вы будете жить, процветать и оставаться молодым, употребляя наполовину меньше пищи, чем обычный человек. Вы будете получать реальную пользу от каждого глотка пищи, которую вы съедите. Люди часто удивляются моей силе, и когда видят, как мало пищи я ем, они спрашивают: «Как вам удается быть таким сильным и так мало есть?» На этот вопрос я им отвечаю: «Я силен, потому что извлекаю из пищи каждую частицу питательных веществ, затрачивая при этом вдвое меньше энергии, чем другие».

ВЕЛИКИЙ ЗАКОН ТЕРМОРЕГУЛЯЦИИ КОЖИ

Кожа из-за ее большой площади относится к числу самых больших и жизненно важных органов человеческого организма. Кожа имеет около 96 миллионов пор, выполняющих одну из важнейших функций выведения отходов из организма. Если две трети кожного покрова оказывается обожженными, человек погибает. Это мощный дыхательный орган, обеспечивающий процесс жизнедеятельности организма.

Но какую кожу мы видим у большинства людей? Зачастую это мрачное зрелище. Кожа болезненная, сухая или жирная, морщинистая и выглядит безжизненно. Почему? Потому что очень мало людей понимают Космический Закон, согласно которому функционирует этот замечательный орган.

После пищеварительной функциональной цепи организма я рассматриваю следующую по важности кожную функциональную цепь. Когда кожа функционирует нормально в соответствии с Космическим Законом, мы имеем то, что называют нормальной термостатической регуляцией кожи. Это более глубокий процесс, чем просто поддержание постоянной температуры тела. При нормальной, а значит, совершенной терморегуляции кожа может подвергаться воздействию палящего солнца, сильных ветров, снежных ванн, проливных дождей, тумана и росы абсолютно без каких-либо последствий для других функциональных систем и организма в целом, кроме пощипывания кожи как признака хорошего здоровья. Более того, когда кожа получает естественную стимуляцию, все другие функциональные системы пробуждаются и стимулируются. Усиливается циркуляция крови, разносящей кислород к каждой из тридцати миллиардов клеток организма. Сердце получает свою долю стимуляции, ускоряя свою работу и усиливая окислительные процессы. Все выделительные органы усиливают работу по выведению отходов из организма. Стимулирующее воздействие оказывается на все функциональные системы организма, связанные с железами внутренней секреции. В кровяной поток выделяется большое количество гормонов, в результате чего весь организм испытывает прилив жизненной энергии.

Вы делаете правильно, когда стимулируете свою кожу палящим солнцем, снежными ваннами, холодной во-

дой, холодными ветрами, туманом и росой. Вы нормализуете защитную функцию кожи по отношению к внешним контактам, изменениям окружающей среды. Вы даете коже возможность потренироваться. Вы заставляете ее работать так, как она должна работать.

Большинство людей нежат свою кожу. При малейшем изменении погоды надевают больше одежды, которые подавляют жизненную силу кожи. Как сопротивляться холоду, показывали американские индейцы до того, как белый человек пришел в их страну. Американский индеец был сильным человеком. В самую ненастную погоду суровой зимой на севере Соединенных Штатов он ходил в одной набедренной повязке. Он был приучен к этому с рождения, поскольку индейский ребенок принимал холодную ванну с первого дня рождения. Его не признавали полноправным членом племени, пока он не доказывал, что может выдержать палящее солнце и ледяные ветры. Для него это был своеобразный экзамен.

Но в нашу цивилизованную эпоху мы начинаем кутать детей с первых дней жизни. Перегревая их за счет излишней одежды, мы как бы помещаем их в турецкую баню. Мы купаем их в горячей воде, держим в жарких комнатах. Неудивительно, что мы теряем тысячи детей, не достигших десятилетнего возраста.

Я вырастил троих детей и с самого рождения тренировал их кожу. Они получали солнечные и холодные водные ванны. Они могли выдержать такую погоду, которая для среднего ребенка их возраста была бы ужасной. Они росли сильными, выносливыми, счастливыми и здоровыми детьми.

Я понимаю, что многие из нас не могут создавать для кожи таких условий, которые имели мои дети или индейские дети. Но мы можем что-то делать изо дня в день, чтобы улучшить функционирование нашей кожи. Мы можем медленно и постепенно превращать нашу кожу в мощный орган, стимулируя ее с различной интенсивностью.

Мы можем носить меньше одежды. Мы можем перестать себя кутать. Мы можем уменьшить обогрев наших жилых комнат в холодную погоду. И прежде всего, мы можем использовать холодную воду и сухие обтирания для функционального пробуждения вашей кожи. Это не значит, что человек должен прыгать в ледяную ванну,

или становиться под холодный душ, или каким-то иным способом подвергать сильным воздействиям свою кожу и весь организм, когда он к этому не приспособлен. Природа эволюционна, а не революционна. Природе свойственно постепенное, но уверенное движение. Поэтому начинайте тренировать свою кожу постепенно.

Прекратите принимать горячие ванны зимой. Они только для лета. Зимой следует принимать ванну температуры тела, а затем холодную ванну. По мере того как ваше тело будет благоприятно реагировать на нее, ванну нужно принимать все холоднее и холоднее, пока вы не сможете принимать зимой достаточно холодную ванну. Потом нужно вытереть тело досуха. Не используйте полотенце, пока не вытрете тело руками. Затем возьмите большое грубое полотенце (купите несколько для этих целей) и трите тело в течение пяти минут. Вы ощутите покалывание и тепло. Ваш дух поднимется. Вы почувствуете, как жизненная энергия проходит через ваше тело.

Когда вы приобретете эту здоровую привычку, она станет частью вашей жизни. Для вас это будет ежедневной радостью. Многие люди предпочитают платные удовольствия, шоу, концерты и т. п. Но чистую радость, доставляемую холодной ванной с последующим растиранием, нельзя купить. И замечательным здесь является то, что вы увеличиваете свою жизненную энергию. Вы выглядите бодрым, ваша кожа становится живой и теплой. Ваша кожа функционирует согласно Космическому Закону. Вы не будете бояться подхватить ту или иную болезнь, находясь на сквозняке. Вы будете радоваться сквозняку, как это делаю я.

Каждый день старайтесь применять принципы термостатической регуляции кожи, и вы убедитесь, какие восхитительные ощущения дарит нам Природа. Большинство людей считают, что платные удовольствия приносят наибольшее счастье. Я видел людей, которые гонялись за счастьем по всему миру, но обрели только скуку и отвращение. Истинных наслаждений не приносят ни алкоголь, ни табак, ни ночные клубы, ни волнения профессионального спорта, ни лежание допоздна в кровати. Природа дарит величайшие наслаждения тем, кто дружит с ней. Когда вашу кожу приятно покалывает, когда в вас кипит юношеская энергия — это значит, что радость и счастье с вами.

КОСМИЧЕСКИЙ ЗАКОН ТРЕБУЕТ ЕЖЕДНЕВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Космический Закон требует, чтобы мы ежедневно тренировали все шестьсот тридцать шесть мышц нашего организма. Упражнения способствуют нормальной циркуляции крови в организме, а нормальная циркуляция крови способствует нормальному дыханию. Помните, пожалуйста, об этом важном факте. Вы не сможете быть активным, бодрым, энергичным человеком, если откажетесь от ежедневной программы физических и дыхательных упражнений. Тех людей, которые из-за лени, безразличия или ссылаясь на свою занятость, не подчиняются закону циркуляции крови и насыщения организма кислородом, ждет тяжелое для организма наказание.

Хорошая циркуляция крови обеспечивает хорошее насыщение организма кислородом, а следовательно, разжигает жизненный огонь. При нормальной циркуляции крови и нормальном насыщении организма кислородом сердце становится мощным инструментом здоровья и молодости организма. Оно поддерживает нормальное кровяное давление, а это важно для тех, кто не хочет сократить свое пребывание на земле. Хорошая циркуляция крови и насыщение организма кислородом оказывают огромное влияние на пищеварение и обмен веществ в организме.

ПИЩЕВАРЕНИЕ

Пищеварение — это общее название процессов, под воздействием которых углеводы, жиры и белки, содержащиеся в пище, расщепляются до такого состояния, что могут абсорбироваться из пищеварительного тракта, превращаясь в кровь и лимфу, органы и ткани.

МЕТАБОЛИЗМ

Метаболизм (происходит от греческого слова, означающего буквально «изменение»), или обмен веществ, — термин, который используется в науке о питании в качестве общего названия тех превраще-

ний, которые происходят с продуктами питания с момента их поглощения и до момента образования конечных продуктов пищеварительных процессов.

Те же самые термины, которые применяются к пище в целом, могут быть применены к отдельным продуктам, когда мы говорим о пищеварении и метаболизме применительно к углеводам, жирам или белкам.

Таким образом, каждый человек должен ежедневно посвящать определенное время физическим и дыхательным упражнениям. Природа очень великодушна, когда мы работаем вместе с ней. При выполнении научно обоснованных дыхательных упражнений ваше физическое состояние значительно улучшится. Исчезают морщины на лице. Тело становится стройным и молодым. В организме возникает новое чувство легкости и бодрости. Появляются естественная агрессивность, решительность и сила воли. Появляется новая уверенность в себе и исчезает комплекс неполноценности. Вы становитесь бесстрашным. Новая энергия проникает в каждую клетку вашего организма. Происходит омоложение. Вы сияете красотой.

Не только значительные физические изменения происходят в организме, но также изменения в умственной и духовной сфере. У вас появляется огромная потребность в самосовершенствовании, умственном развитии. Вы захотите прочесть кого-то из великих классиков или всемирно известных философов. У вас может возникнуть желание изучить иностранный язык. У вас может появиться огромное стремление писать, рисовать, создавать что-то прекрасное. Вы захотите сконцентрироваться на повышении квалификации и улучшении вашего положения на работе.

ДУХОВНЫЙ ПРОГРЕСС

Что касается меня, то от дыхательных и физических упражнений я получаю величайшее благословление — мой духовный прогресс. Мы по существу воплощаем закон жизни. Мы являемся маленькой частицей всеобщей жизни, частицей Бога. Это соответствует учению нашего Господа: «Вы не знаете, что вы Боги Бога».

Наши тела созданы на основе закона жизни как обитель и частица Бога. Они предназначены быть храмами божества, высшего «Я». Об этом ясно сказано в учении Господа: «Вы не знаете, что вы храмы живущего Бога».

В древние времена пророки во всех странах учили своих последователей (обычно секретно и в устной форме), что в воздухе присутствует субстанция, из которой возникает жизнь. В наших священных книгах, в христианской философии мы находим такие убедительные слова: «Бог создал человека и вдохнул в него бессмертную душу... вдохнул в его ноздри дыхание жизни». Эта жизнетворная, духовная субстанция имеет много разных названий у разных народов. На санскрите ее называют «прана». Ее называют сущностью жизни, энергией жизни, космической духовной пищей, жизненной силой, абсолютной энергией.

Люди с замедленным дыханием наиболее духовны. Они уравновешенны, контролируют свои чувства. Они философы, мыслители и долгожители на земле.

Я проводил немало исследований по этому вопросу и обнаружил, что люди с замедленным дыханием многого достигают в своей духовной жизни. Они могут входить в медитационное состояние и устанавливать контакт с высшим «Я». Они мудрые, всезнающие и всевидящие люди. Они не становятся жертвами своих эмоций. Что касается продолжительности жизни, то такая же картина наблюдается в животном мире. У животных с частым дыханием продолжительность жизни меньше, а животные с медленным и глубоким дыханием живут дольше.

Очевидно, что глубокое полное дыхание, согласно Космическому Закону, дарит хороший внешний вид, хорошее здоровье, долгую жизнь и духовное блаженство.

Дыхательные упражнения нужно делать утром, когда вы просыпаетесь. Это время подзарядки батарей вашего организма. Это время для того, чтобы жизнетворную субстанцию, содержащуюся в чистом воздухе, пропускать через легкие для полного оживления организма.

Когда вы выполняете физические упражнения и дышите, вы упражняете мышцы и внутренние органы.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ МЫШЦ И ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

Упражнение № 1 для печени и желчного пузыря.

Правильная исходная (основная) позиция — встать прямо, ступни выравнены, лодыжки твердые, икры напряжены, колени выгнуты назад, бедра твердые, ягодицы твердые (особенно важно), спина прямая.

Вторая позиция. Медленный вдох. Теперь массируйте живот книзу под грудной клеткой, в области, где расположены печень и желчный пузырь. Задержите дыхание и, считая до десяти, массируйте живот книзу.

Упражнение № 2 для вибрации печени и желчного пузыря.

Вдохните медленно и задержите дыхание, считая до десяти. При задержке дыхания энергично шлепайте открытыми ладонями по всей области живота от грудной клетки до пупка. При выполнении этого упражнения нужно намочить руки холодной водой.

Упражнение № 3 для почек и в качестве дыхательного упражнения.

Займите основную позицию, вдохните медленно и задержите дыхание, считая до десяти. Теперь положите руки на область почек (на спине ниже грудной клетки) и, задержав дыхание, давите руками на каждую почку, прогибаясь одновременно назад как только возможно.

Упражнение № 4 — вибрация почек.

Займите основную позицию, вдохните медленно и задержите дыхание, считая до десяти. Теперь вместо давления на почки энергично шлепайте по ним. Намочите руки холодной водой, чтобы обеспечить хорошую стимуляцию и циркуляцию почкам.

Упражнение № 5 — вибрация спины.

Займите основную стойку, медленно вдохните и задержите дыхание, считая до десяти. Задержав дыхание, расставьте руки горизонтально в стороны и поворачивайте корпус слева направо и справа налево. Важно при этом держать голову и бедра неподвижно. Только корпус от пояса поворачивается из стороны в сторону.

Считая в уме до десяти, вы должны сделать по пять поворотов вправо и влево.

Важно для всех дыхательных упражнений. Когда вы выдыхаете воздух из легких, делайте это с силой и энергично. Выдыхайте воздух через рот, а вдыхайте через нос.

Упражнение № 6, хорошо расслабляющее спину и позволяющее потоку нервной энергии протекать через тело.

Сядьте на пол, поднимите руки над головой и медленно вдохните. Теперь, не сгибая колен, наклонитесь вперед и зацепите пальцами за носки, одновременно пытаясь коснуться лбом колен и делая при этом выдох.

Упражнение № 7 — основное упражнение для брюшной полости.

Лягте на спину, поднимите левую ногу, отметьте положение носка и вдохните. Теперь, опуская левую ногу на тридцать сантиметров от пола, поднимите правую ногу на отмеченное положение. Выдыхайте воздух из легких через рот, когда левая нога идет вниз, и вдыхайте, когда правая нога идет вверх. Делайте первое время по десять повторений каждой ногой. Увеличивая ежедневно число повторений по мере возрастания вашей силы, доведите его, как минимум, до пятнадцати.

Важное замечание. Я лично считаю, что из тысяч упражнений, которые я изучал в различных странах по всему свету, это упражнение наиболее важно для организма. Мои соображения следующие. Во-первых, это прекрасное вибрационное упражнение для брюшной полости. Оно действительно дает основательную встряску. Я уверен, что все внутренние органы брюшной полости нуждаются в такой встряске ежедневно. Упражнение дает встряску печени, желчному пузырю, селезенке, желудку, всем жизненным органам брюшной полости. Нижние брюшные мышцы, которые ми так пренебрегают, получают реальную нагрузку. Вот мой ход рассуждений относительно основного упражнения для полости живота.

Упражнение № 8 — для живота, спины, рук и плеч.

Лягте на спину, руки закиньте за голову. Вдохните через нос. Теперь обхватите ноги руками ниже колен и,

выдыхая, всей силой рук и плеч прижмите колени вниз к груди. Затем возвратитесь в исходное положение, но не касайтесь пятками пола. Начинайте упражняться с пяти повторений и по мере возрастания вашей силы увеличивайте ежедневно число повторений, доведите его до пятнадцати.

Упражнение № 9 — для ног и живота.

Лягте на спину, поднимите пятки на несколько сантиметров над полом, вдохните через нос. Теперь раздвиньте ноги как можно шире, продолжая держать их на том же расстоянии от пола. Выдыхайте через рот, когда вы раздвигаете ноги, и вдыхайте через нос, когда соединяете их. Ноги нужно держать прямыми, колени не сгибать. Начинайте с пяти повторений и по мере возможности увеличивайте это число до 20 и более.

Упражнение № 10 — для спины и солнечного сплетения.

Лягте на пол лицом вниз, руки сцепите за спиной, вдохните. Теперь поднимите голову как можно выше вверх и запрокиньте ее как можно дальше назад. Одновременно давите заведенными за спину руками и ладонями вниз. Затем выдохните и возвратитесь в исходное положение.

Дорогие мои ученики! Я представил здесь для вас десять прекрасных упражнений для внутренних органов. Это лучшие из многих, которые я мог бы вам показать. Они действительно дают вам утреннюю нагрузку и разгоняют кровь по организму. Приобретите привычку делать их каждый день. *Сделайте эти упражнения частью своей жизни.* Отбросьте отговорки о том, что у вас нет времени или вы не в состоянии их выполнять. Эти отговорки — лишь негативная сторона вашего стремления ускорить темп жизни. Вы можете освоить эти упражнения. Вы можете использовать позитивный потенциал вашего организма, приказав ему преодолеть лень.

После упражнений примите ванну. Температура ванны должна зависеть от вашего физического состояния. Должен сказать, что если вы не привыкли к холодным ваннам, то следует сначала принимать ванны с водой температуры тела, а затем ежедневно по мере роста ваших жизненных сил делать ее немного холоднее, пока

вы не сможете принимать по-настоящему холодные ванны, дающие хорошую стимуляцию организму. Изучайте ваше физическое состояние, ежедневно контролируйте ваше самочувствие. Никто не знает вас лучше, чем вы сами. Когда вы выходите из ванны или из-под душа, *не используйте полотенце.*

Задайте работу вашим рукам, растирая ноги, руки, плечи, спину, область живота быстрыми энергичными движениями. Сначала будет казаться, что вы никогда не станете сухим от такой процедуры. Но тепло, вырабатываемое организмом, начнет делать свое дело, и вскоре вы окажетесь совершенно сухим.

Теперь вы должны пройти длинный путь. Вы должны сделать так, чтобы ваш организм начал работать на вас. И вот в чем заключается великая идея укрепления здоровья: *«Чем чаще все клетки и части организма работают до состояния усталости, тем выше их работоспособность».* Вы должны задавать вашему организму, вашей коже работу, а они должны эту работу выполнять. Сначала делайте это в теплой комнате и закаляйте ваш организм, чтобы со временем вы смогли впускать больше свежего воздуха в комнату. Когда вы сможете открыть все окна и обтирать ваше голое тело на сквозняке, считайте, что вы выиграли битву. Теперь вы мобилизовали ваши защитные механизмы для реальной работы на вас. Можно не бояться сквозняков, можно не бояться последствий, находясь в ледяной комнате.

Затем начинайте быстро растирать ваше тело очень большим полотенцем (куните большое тяжелое полотенце для этой цели). Растирайте вашу кожу до тех пор, пока она не станет как можно более розовой. Вы творите молодую, здоровую и красивую кожу, которая будет излучать жизнь, здоровье и молодость. Вы вскоре почувствуете желание танцевать или петь песни. Я обычно делаю и то и другое после такой работы.

ВЕЛИКАЯ НАУКА МЕДИТАЦИИ

Человек потерял контакт со своим божественным «Я». Он настолько погрузил себя в чисто физическую деятельность, что божественное «Я», Божество, или высшее «Я», полностью забыто. Поэтому я уделяю

столько внимания и прикладываю столько усилий, чтобы изменить эту ориентацию у людей.

Я уверен, что для достижения ментальных и духовных высот мы должны иметь совершенный инструмент. Тогда мы сможем его использовать для контакта с ментальным и духовным.

Многие пытаются установить контакт с Духовным, когда их организм перегружен отходами. Если жизненные органы насыщены внутренним мусором, то мозг не в состоянии сконцентрироваться на чисто духовном. Это было давно известно мудрецам.

Чтобы достигнуть умиротворенности ума, необходимо благополучие в теле. Вы не сможете получить всей пользы от духовной медитации, если какой-нибудь орган вашего тела болит настолько, что лишает вас рассудка. Вот почему я шел таким длинным путем, чтобы показать вам, как вы можете себе помочь. Никто не сделает вам хорошо. Не существует пилюли, снадобья или еще чего-нибудь, что человек может изготовить, чтобы вылечить вас от какой-либо болезни. *Лекарство внутри вас!* Обеспечьте телу правильные условия, и оно полностью само себя вылечит. Все, что вы должны делать, это верить во всеобщую разумность, которая царит в природе. Выделите время один или два раза в день для тишины и медитации. Я предпочитаю для этого раннее утро и время сразу после захода солнца.

Не позволяйте остановить ваше духовное развитие старой отговорке: «Я слишком занят, чтобы заниматься медитацией». Находите время. Это важно. Недавние исследования в области психологии и психиатрии убедили ученых в справедливости библейского высказывания: «Не хлебом единым жив человек». Чтобы быть здоровым и счастливым, нужно обрести умиротворенность ума и веру. После окончания страшной мировой войны, которая принесла победу, но не принесла настоящего мира, людей повсюду окружают разочарования и тревога, страх и беспокойство, крушение надежд и бесцельность.

Никогда еще не было такой отчаянной необходимости обратиться к духовным учениям, как сегодня. Но не секрет, что многие люди, нуждающиеся в религии, верят в устаревшие каноны и догмы. Научный подход к вере — это новый подход, который принесет милли-

онам живущих новое осознание и понимание, позволит достичь такого духовного обновления, которого не знали прошедшие поколения.

В чем же состоит научный подход к новой духовной жизни? Прежде всего сделайте тело совершенным орудием духовности. Затем собственным разумом найдите неограниченный источник. Верите вы в Бога или Христа или нет, всегда найдутся достаточно великие идеи, в которые вы верите. Ваш разум говорит вам: «Вы есть», а значит, вы из чего-то. Вы не могли произойти из того, чего нет. Внутренний голос говорит вам, что вы часть мощного явления жизни, проявляющегося во Вселенной. А за этим явлением стоит бесконечность, всеобщая мудрость, всеобщий разум, всеобщая действующая, синтезирующая, координирующая причина, которая проявляется во всем.

Чтобы избавиться от беспокойства и обрести умиротворенность ума, человек должен сконцентрироваться на Боге как источнике мудрости, обрести часть всеобщей мудрости. Среднему человеку это кажется недостижимым. Слишком удаленным кажется ему этот всеобщий источник, чтобы человек мог его найти. Не многие обладают достаточной энергией и горячим желанием найти это великое сокровище. Очень легко слушать радио, читать газету или книгу. Но с этой минуты вы должны взять себя в руки и приучить к тишине. Молчите и знайте, что вы — Бог.

Вы должны за короткое время научиться общаться с вашим «Я», с высшим «Я». Вы должны наконец обрести наиболее ценное сокровище в жизни — умиротворенность ума. Вы поймете, как отрешиться от всех словесных обязательств и обязанностей. Божество всегда счастливо. Божество никогда не беспокоится и не раздражается. Божество никогда не проявляется зависть или ревность. *Божество и высшее «Я» — это одно и то же. Это совершенство, блаженство, радость, мир, здоровье, мудрость, это все хорошее, благородное, чистое, доброе, прекрасное. Это научное, интеллектуальное. Все хорошее — это Бог.*

Выделите для медитации специальное место, где никто не может вас побеспокоить. Поскольку концентрация абсолютно необходима для общения с высшим «Я», затемненное место является наилучшим для проведения медитации. Перед началом медитации поставьте

горящую свечу. Тогда вы сможете сконцентрироваться, сосредотачивая свое внимание на пламени свечи. Вы можете сидеть, как это делали древние пророки и современные духовные личности, на полу, подложив под себя мягкую подстилку или подушку, так чтобы ваши ноги оказались немного ниже ягодиц. Убедитесь, что спина у вас прямая. Если такая поза для вас неудобна, сядьте в удобное кресло, но спину всегда держите прямо.

Теперь начинайте медленно и глубоко дышать и старайтесь расслабить каждый свой мускул. Сидите спокойно и дышите глубоко без усилий. Вы должны постараться забыть физическое тело и найти тело духовное. Не спешите. Если вы торопитесь, то забудьте о медитации, выйдите из нее на физический план. Вы сейчас не готовы для духовного опыта. Большинство людей жаждут телесных ощущений, волнений. Они хотят жить только желаниями плоти. Медитация — для тех, кто хочет найти новый мир, новое блаженство, новую радость.

Помните, что вы не должны впускать в сознание ваши земные проблемы. Они очень легко решатся, если вы найдете источник всеобщей мудрости.

Теперь начинайте проговаривать ваши утверждения. Вы можете ободрить себя словами: «Я прошу голос Космоса поговорить со мной. Я освободил себя от всех тревог, забот, ревности, потому что я совершенное дитя Отца. Я в живительных руках моего Отца (всеобщей мудрости). Никто не может навредить моему божеству, моему высшему „Я“ Оно выше человеческих рук. Я соединяюсь с этой великой силой и становлюсь ее частью. Я часть всего хорошего, доброго, великодушно-го. В Космосе нет насилия. Он приносит мне мир. Все тревоги и зависть не могут коснуться моего божества, потому что оно невозмутимо. Оно всегда совершенно, и я маленькая часть всеобщего совершенства. Божественная мудрость сияет во мне и надо мной, когда я принимаю свет из Космоса. Я вхожу в палаты мудрости, где нет больше слез, нет больше печали. Я знаю, что свет защищает меня, а разум поможет найти научный ответ на все мои проблемы. Я никого и ни о чем не прошу. Я прошу божественную мудрость привести меня к разумному решению проблем. Я знаю, что я должен заработать блаженство жизни. Я хочу изучать

ебя, заниматься собой, заботиться о своем организме ак, чтобы заработать здоровье и молодость.

Все, чего я хочу, — это руководить своим интеллектом, с тем чтобы я мог применять его правильно».

Продолжая свои утверждения, говорите:

«Я — часть великого источника всего сущего.

Великий источник всего сущего управляется разумом.

Я хочу приложить разум и концентрацию для решения моих проблем.

Так же как человек ловит нужную ему радиостанцию, я буду ловить ответ на мои проблемы. Я буду посещать библиотеку. Я даже буду посещать школу, чтобы использовать Богом данный разум для решения моих проблем. Ответ витает здесь подобно электричеству. Я должен сделать себя инструментом, через который беспрепятственно протекает энергия. Я должен сделать себя привлекательным настолько, чтобы мой личный магнетизм притягивал ко мне души, озаренные божественным светом. Я никогда не буду сжигать свою жизненную энергию гневом и ненавистью, которые бумерангом только навредят мне. Я изо всех сил буду стараться увидеть в других людях божественный свет, вместо недостатков их эго. Я пойму, что, когда я помогаю другим людям, я помогаю себе. Мы все нуждаемся друг в друге. Я не могу жить без других. Страшно себе представить жизнь без других. Божественный свет отражается на всех, но не все его пропускают через себя. Я сделаю свой организм орудием божественного света».

Абсолютно никаких эмоций при общении с высшим Я», кроме слез радости, когда пробуждается ваш внутренний голос. Когда я впервые провел этот великий эксперимент, слезы радости выступили у меня на глазах. Я был в состоянии полной умиротворенности. Огромная радость, умиротворенность, блаженство нахлынули на меня.

Во время ваших медитаций сотрите в сознании любое недовольство. Невозможно достичь умиротворенности ума, если вы чем-то недовольны. Да, кто-то вредит вашему эго, но не вашему божеству. Ему, вашему высшему «Я», люди не могут навредить. Глубоко осознайте это. Божество невосприимчиво ко всем человеческим действиям и человеческому поведению. Простите тех,

кто вредит вашему эго. Прощать божественно, прощать благородно. Вытирайте доску начисто. Делайте это каждый день. И пусть люди не трогают вас. Вы не можете навредить божеству, высшему «Я». Повторяйте это.

Никому не завидуйте. Кто-то может обладать большей собственностью, чем вы. Но собственность может стать и бременем. Господь Иисус никогда ничего не имел. Он даже не имел места, которое можно назвать домом. Но он обладал всем. Будьте счастливы тем, чем обладаете. Но если вы испытываете потребность в большем, решите, в какой области вы собираетесь сконцентрироваться. Затем изучите техническую сторону своей новой деятельности и примените в ней божественную мудрость.

Мы все равны. Мы все имеем божественный свет, свет мудрости, свет разума, проходящий через нас. Но мы должны помочь себе. Недостаточно просто захотеть и надеяться, что все придет само собой. Мы знаем, что мы все едины, что мы можем контактировать со всеобщим разумом.

Говорите себе при медитации: *«Я буду счастлив и спокоен сегодня. Я буду больше улыбаться. Я буду беззаботным. Я ни при каких обстоятельствах не разозлюсь на кого-либо, что бы он мне ни сделал или сказал. Я буду поддерживать умиротворенность ума, которую обрел во время медитации. Я постараюсь рассмотреть с другой точки зрения тот или иной вопрос. Я буду готов пересмотреть мою точку зрения. Я могу быть не прав».*

Сегодня много больных людей. Свыше миллиона больных находятся в наших переполненных больницах. Тысячи хронически больных находятся дома. Но количество людей с расстройшенной психикой не может быть подсчитано. Их слишком много.

На мой взгляд, иногда тяжкое душевное состояние приносит больше страданий, чем физическая болезнь. Тревога может растерзать человека. Мы знаем также, что тревога о последствиях никак не влияет на причину. Вот почему во время медитации вы все свои тревоги и заботы переложите на Бога. Тогда вы будете воспринимать их объективно. Они уже не только ваши. Вы ищете вместе с Богом, с вашим высшим «Я», как решить те проблемы, которые тревожат нас. Вы говорите во время медитации: *«Отец, это наша проблема. Постараемся найти ответ».*

Любая проблема имеет решение, но оно не может быть найдено путем эмоционального напряжения, сжигания жизненной энергии, нервного и умственного возбуждения. Помните, что тревожность, страх, ревность, зависть, недовольство, мстительность, злость являются психологическими недостатками. Они как безобразные темные тучи в душе человека. Божественная сила может рассеять эти безобразные тучи, заслоняющие от вас божественный свет. Это как взять тяжелый ковер и постелить его на прекрасную зеленую лужайку. Что произойдет? Трава побледнеет, а затем погибнет, если не убрать ковер. Подобное можно сказать о духовном божественном солнечном свете. Уберите ковер, рассейте тучи в своей душе. Пусть божественный свет прольется на вас. Он дает жизнь, надежду, радость, блаженство, удовлетворенность и умиротворенность ума.

Когда вы находитесь в духовной медитации, обращайтесь к божественному свету с просьбой, чтобы он озарил вас и рассеял ваши темные тучи. И в течение дня выполняйте свою часть этого дела. Куда бы вы ни шли, несите божественный свет. Сколько бы темных туч вы ни увидели над людьми, несите с собой божественный свет. Какие бы тяжелые тучи ни нависали над вашими любимыми людьми, над теми, с кем вы встречаетесь ежедневно, пусть сияет божественный свет. Когда темные тучи нависают среди дня, повторяйте снова и снова: «Господь сказал: „Свет“ — и появился свет». Используйте силу вашего воображения, чтобы видеть божественный свет, льющийся на вас. Идите по жизни при свете, а не во тьме.

Так что сущность душевных страданий — это тьма. В Священном Писании сказано: «И тьма покрывает землю, густая тьма покрывает людей».

Вы должны выучить отрицания и утверждения для медитации. Помните, что слово имеет силу. И снова обратимся к Священному Писанию, где сказано: «В начале было слово». Используйте слова для отрицаний и утверждений. Во время ваших медитаций отрицайте то, что вызывает тревогу. Используйте силу слова.

«Я не беспокоюсь. Ничто и никто не может заставить меня беспокоиться. У меня есть проблемы, но с помощью божественного разума и Богом данной мне силы мысли я решу мои проблемы». Держите это в сознании. Вы определенная часть всеобщей мудрости и

всеобщего знания. Следовательно, у вас есть ответ. Идите и отыщите его с помощью силы мысли, которая проявляется во время медитации. Поступайте так с разного рода страхами. Защитный божественный свет всегда светит вам, даже когда сгущаются ложные страхи. Говорите себе: «Я разумный, рассудительный человек. Я не должен ничего бояться». Затем начинайте произносить ваши утверждения. И когда вы выйдете из медитации, сделайте что-нибудь, что вы утверждаете.

«Я жизнь». «Мне хорошо». «Болезнь не может затронуть меня». «Я здоров». «Я полон энергии». «Я молод». «Я шагаю легкой походкой». «Я подобен всем цветам Господа Бога. Я расцветаю». «Я зрелая пшеница». «Я крепкое дерево, которое может выдержать любые жизненные штормы».

Ученики, вообразите себя крепким деревом. Формируйте мысленные образы всех ваших утверждений. Чувствуйте их каждой клеточкой вашего организма. Думайте о здоровье. Сделайте здоровье частью самого себя физически, умственно и духовно. Вы не знаете своей силы. Вы мощная машина. Повторяйте это снова и снова.

Для успеха утверждайте: *«Я успех. Я добьюсь успеха в любой работе, как бы велика она ни была. Я не могу потерпеть неудачу».*

Ученики, вы можете добиться успеха! Обладая новой энергией и новой силой, которую даст вам подключение к божественной силе, благодаря новой жизненной программе вы сможете добиться всего, чего захотите. Но вы должны изучить и понять, с какими проблемами вам придется столкнуться в вашей деятельности. Отыщите и изучите соответствующую информацию, а затем используйте ее для достижения успеха.

Для самосовершенствования утверждайте: *«Я есть. Я желаю совершенства — физического, умственного, духовного, морального. Я безграничный дух. Все хорошее мое. Правда моя. Все миролюбие и добрая воля мои. Я — мудрость».*

Ученики, для самосовершенствования вы должны обязательно читать хорошие книги, классиков. Вы должны быть в курсе текущих событий. Читайте журналы. Следите за всеми мировыми событиями. Хорошо информированная личность должна быть на острие событий. Получайте информацию по важным вопросам

дня от властей. При этом убедитесь в компетентности лица, делающего важное заявление.

Для преодоления гнева утверждайте: *«Я хладнокровный, сильный и никогда не сержусь. Я хозяин своего темперамента. Я думаю, прежде чем говорю. Я уравновешен. Окружающие могут волноваться, ссориться, говорить друг другу жестокие слова, но не я. Я хозяин своих эмоций»*.

Ученики, прежде чем что-то сказать, спросите себя: «Правдиво ли то, что я собираюсь сказать? Не навредят ли мои слова кому-нибудь? Нужно ли это говорить?» Используя этот фильтр, вы будете молчать, даже когда накаляются страсти. Вы будете уравновешенным и спокойным. Пусть другие сжигают свою жизненную энергию в гневе, раздражительности и горячих словах. Вы обладаете божественным разумом. Вы выше эмоциональной несдержанности.

Для преодоления препятствий утверждайте: *«Я могу приложить свой ум и достичь всего, чего я захочу. Я настойчив, целеустремлен и решителен. Никто не может стоять на моем пути к успеху. С помощью учебы я могу преодолеть все препятствия на пути к успеху и прогрессу. Я уверен, что преуспею. Все будет содействовать моему умственному, физическому и духовному прогрессу. Я обладаю источником просвещения. Я использую всю научную информацию в своей деятельности. Я не пустой мечтатель, я — человек действия»*.

Ученики, вы можете иметь свои сердечные желания. Прежде всего это чистый, здоровый, жизнестойкий, молодой организм. Затем бесстрашный ум, решительность. Затем воля, чтобы получить необходимые знания и информацию для реализации ваших желаний. Вы обладаете энергией, жизненной силой и динамической волей, чтобы победить. Считайте себя новой личностью. Вы имеете молодое, лишенное возраста тело. Вы — часть всеобщего знания, всеобщей мудрости. Вы заново родились. Когда вы входите в медитацию, держите все время в сознании: *«Я новый. Я часть бесконечного. Я не буду зависеть от моего физического эго»*.

Будут моменты, когда вам покажется трудным следовать вашему новому образу жизни. Но будьте решительны, чтобы ничто не могло остановить вас в достижении здоровья, молодости, умиротворенности ума.

Не старайтесь достигнуть слишком многого за одну медитацию. Один вопрос за один раз, и все по порядку. В течение дня, если представляется возможность остановиться на минуту и медитируйте, это ускорит ваш прогресс. Когда вы приходите в парк, на пляж или в лес, попадаете под ливень или снегопад и становитесь ближе к вашему Богу, помните: **Он везде. Он все. Он в каждом. Вы должны открыть его.**

Вот почему с этого дня я советую вам не судить о других. Никто не знает самого себя. Как может он знать что-либо о ком-нибудь еще? «Познай себя». «И будь правдивым по отношению к самому себе».

Вы получаете мое благословение и мою руку дружбы. Благослови вас Бог, и пусть ваша жизнь будет прекрасной.

«Обретите царство Господне, и все вам приложится».

Предисловие переводчика	5
Золотые ключи к внутреннему физическому здоровью	9
Чудо совершается внутри вас	10
Кредо физической культуры	11
Радость жизни приходит к тем, кто имеет здоровые тело, разум и дух	12
Молодые обречены	13
В каком состоянии мы идем к долгой жизни?	14
Наша жизнь так коротка	15
Убийцы атакуют нездоровых	16
Главные причины смертности	16
Подъем и спуск человека	17
Есть ли у вас признаки преждевременного старения?	17
Таблица жизни	18
Путешествие по жизни начинается	19
Первый день рождения	20
С днем рождения, с десятилетием!	20
Сегодня вам двадцать!	21
Тридцатилетие: пора размышлений	22
Жизнь начинается в сорок?	22
Празднование полувекового юбилея	24
Шестидесятилетие и бремя ответственности	24
Семидесятилетие — психологический вакуум	25
Восемьдесят свечей на торте	25
Теперь вам девяносто	26
Счастливого вам столетия, кем бы вы ни были	26
В живых остается один, чтобы задуть свечи	27
Живите естественной здоровой жизнью, чтобы выжить	27

Что можно сказать о вашей жизни?	27
Забойтесь о вашем сердце	28
Как создать и сохранить мощное сердце	28
Внутреннее здоровье проявляется не только во внешности	29
Прекратите отравлять ваш организм	30
Золотой ключ — натуральная диета	31
Обратите вспять процесс преждевременного старения	32
Энергичные упражнения формируют молодое тело	33
Форма и здоровье нашего тела зависят от мышечной системы	34
Необходимость приспособительного растяжения	35
Как выполнять греческую систему упражнений	37
Естественный метод подтягивания лица	39
Защита от преждевременного старения	40
Если поначалу у вас не получается	42
Никогда не поздно обрести внутреннее физическое здоровье	43
Сердце — сильнейшая мышца в теле	44
Сделаем сердце сильным	45
Позиционные, растягивающие и дыхательные упражнения	47
Эти упражнения подходят и мужчинам и женщинам ..	52
Естественная система никогда не подводит	53
Что можно сказать о среднем мужчине?	54
Пища — основной жизненный фактор	55
Питание и здравый смысл	56
Идеальная диета для созидания здоровья	57
Пример дневной сбалансированной диеты	58
Реклама нашего плохого здоровья	61
Человек — это тело, разум и дух	62
Сила Золотого Ключа	63
Гармония с Космосом	64
Воображение — мощная сила	65
Сила мысли в действии	66
Прогоните все негативные мысли	67
Прикажите старости подождать	68
Не тренируя ум, вы теряете его	69
Новая наука здоровья:	
умиротворенность ума и продление жизни	71
Уверенность: от учителя к ученику	72
Ключи к новой жизни	73

Великий закон компенсации	74
Вы расстанетесь с тремя великими человеческими страхами	76
Закон причины и следствия проявляется в болезнях	77
Правда о болезнях	79
Вы должны овладеть самоконтролем	81
Создан новый человек	85
Самодисциплина для следования законам природы	87
Космические Законы. Космический разум	89
Хорошо пережевывайте пищу	98
Великий закон терморегуляции кожи	100
Космический Закон требует ежедневных упражнений	103
Пищеварение	103
Метаболизм	103
Духовный прогресс	104
Упражнения для пробуждения мышц и внутренних органов	106
Великая наука медитации	109

Издательство «Вектор»

<http://www.vektorlit.ru>

Тел.: (812) 328-15-62, 323-88-74, 320-97-37

Адрес для писем: 199053, СПб., а/я 20

E-mail: dom@vektorlit.ru

Тел./факс отдела сбыта: (812) 235-70-87, 235-61-37

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ АВТОРОВ!

Присланные рукописи не возвращаются и не рецензируются.

По вопросам размещения рекламы
в книгах издательства «Вектор»
обращаться по тел.: (812) 328-15-62, 323-88-74;
e-mail: reklama@vektorlit.ru

Поль Брэгг
НОВАЯ НАУКА О ЗДОРОВЬЕ

Главный редактор *М. В. Смирнова*

Ведущий редактор *И. Ю. Карпова*

Художественный редактор *И. И. Волкогонова*

Подписано к печати 22.07.2008. Гарнитура Таймс.
Формат 84 x 108¹/₃₂. Объем 4 печ. л. Печать офсетная.
Доп. тираж 4000 экз. Заказ № 04.82

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2 — 953000

<http://www.vektorlit.ru>

E-mail: dom@vektorlit.ru

Тел./факс отдела сбыта (812) 235-70-87, 235-61-37.

Отпечатано с диапозитивов
в ООО «Северо-Западный печатный двор».
г. Гатчина, ул. Железнодорожная, 45б.

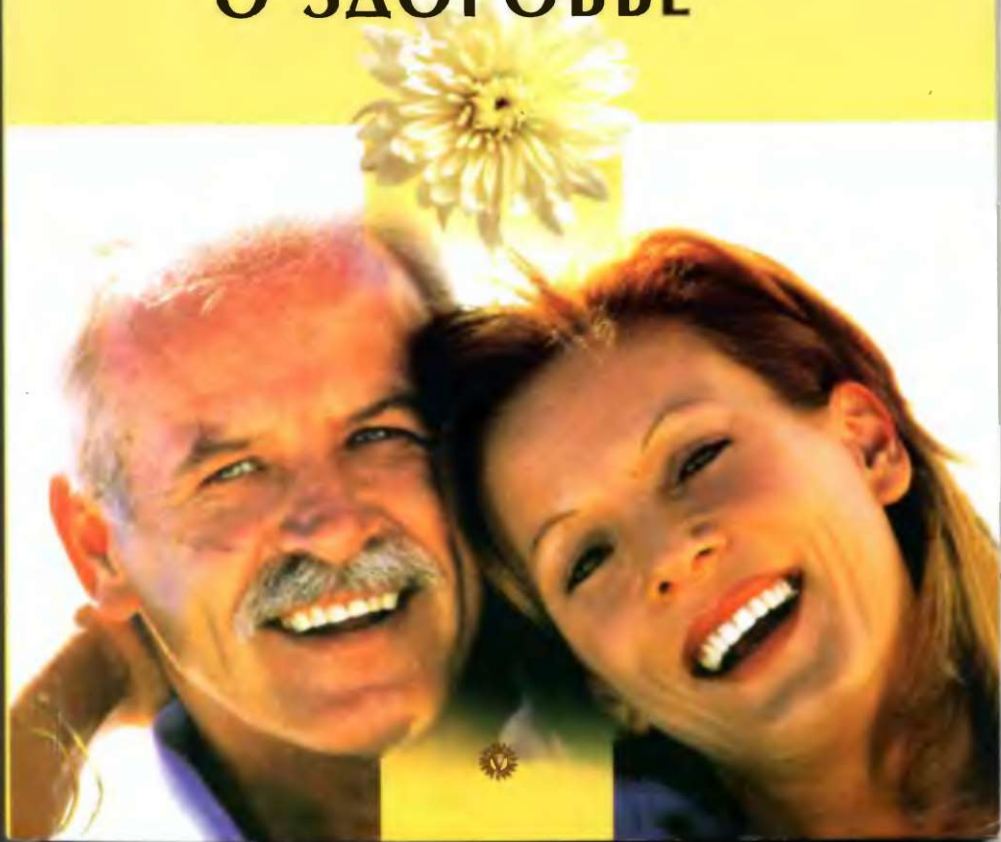
классика



оздоровления

ПОЛЬ БРЭГГ

НОВАЯ НАУКА
О ЗДОРОВЬЕ



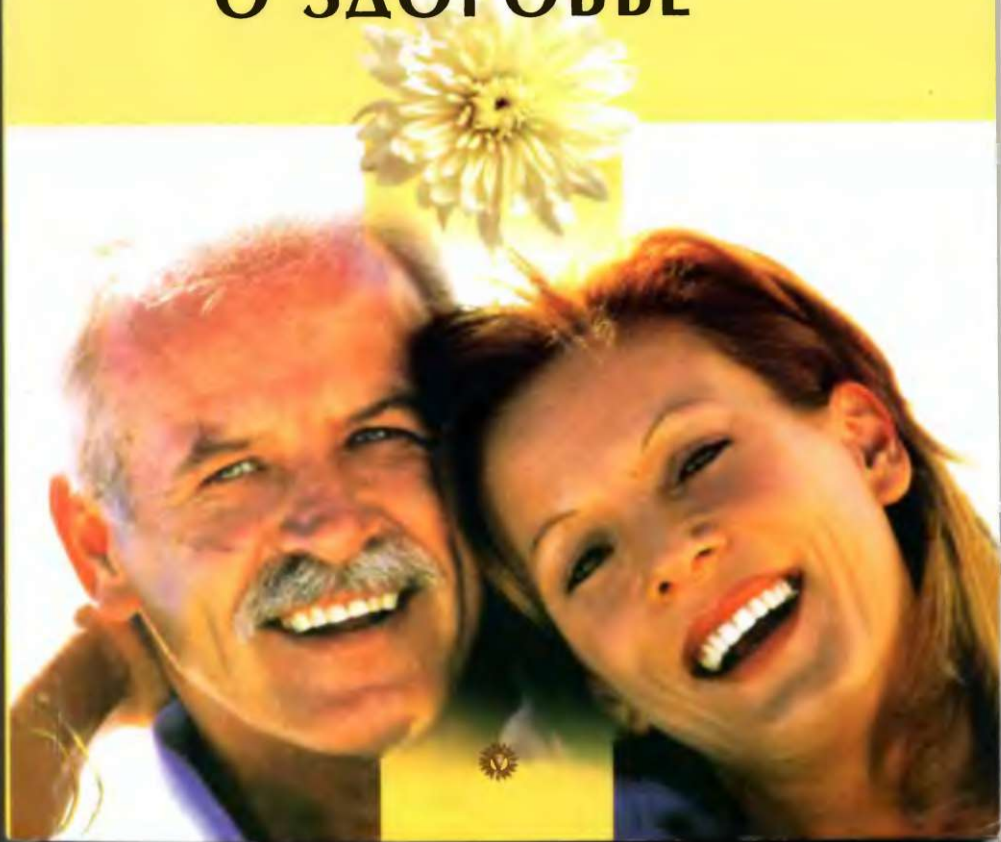
классика



оздоровления

ПОЛЬ БРЭГГ

НОВАЯ НАУКА
О ЗДОРОВЬЕ





классика

оздоровления

ПОЛЬ БРЭГГ

НОВАЯ НАУКА О ЗДОРОВЬЕ

ОТ ЗНАМЕНИТОГО ПОЛЯ БРЭГГА — РОССИЙСКИМ ЧИТАТЕЛЯМ!

Брэгг был наделен даром открывать в человеке новые возможности, дающие ключ к счастливой жизни, здоровью, гармонии, молодости и процветанию. Благодаря своим оригинальным методикам он стал одним из известнейших в мире специалистов в области оздоровления и продления жизни.

Откройте эту книгу, поверьте бесценному опыту автора и вы сможете избавиться от любых болезненных симптомов и недугов. Станете хозяином своей судьбы. Обновить организм, установить контроль над чувствами и мыслями, жить в гармонии с окружающим миром сможет тот, кто овладеет Золотыми ключами Поля Брэгга.

 **ВЕКТОР**
www.vektorlit.ru



книга-почтой www.postbook.ru

Россия 192029, Санкт-Петербург, а/я 25

тел.: (812) 952-08-99, 715-36-66

e-mail: post@pbbook.ru



9 785968406981