Министерство высшего образования Российской Федерации

Димитровградский институт Технологии Управления и Дизайна

Кафедра физической культуры

Реферат на тему:

**Оздоровительная система по Полю Брэггу**

Выполнил: Куркин А.В.

Гр. ТМз 1

Проверил: Зиятова С.М.

Пархаева О.В.

Димитровград 1999

Содержание

Введение 3

Голодание, как путь к здоровью 4

Лечебная кухня 8

Высказывания Поля Брэгга о влиянии соли на организм 15

Заключение 16

Список литературы 17

# Введение

В чем тайна неугасимого, не знающего старости здоровья? Да и существует ли сегодня эта тайна? Величайшим открытием нашего времени является обретение человеком способности омолаживать самого себя физически и духовно с помощью рационального голодания. Однако если быть точным, то это открытие принадлежит вовсе не двадцатому веку подобная возможность обретения вечной молодости была известна еще древним.

 Древние египтяне, по свидетельству Геродота, считали, что для поддержания здоровья необходимо систематическое (один-три дня в месяц) голодание и очищение желудка с помощью определенных средств. Пифагор, древнегреческий философ и математик, систематически использовал голодание, считая, что это повышает умственное восприятие и творческие способности. А Плутарх утверждал, что вместо того, чтобы применять лекарства в период недомогания, лучше один день поголодать. Каждый из нас сознательно или подсознательно стремится к тому, чтобы иметь поменьше, а лучше и вовсе не иметь всяких разных болячек . Но не каждый из нас знает, что человек может довести свое физическое тело до совершенства, имея ввиду не только его внешнюю эстетику, а залог поистине несокрушимого здоровья. Законы, которым нужно следовать, довольно просты и очень понятны тем, кто не пожалеет своего драгоценного времени их изучить и применить на благо своего же драгоценного здоровья.

# Голодание, как путь к здоровью

Один из величайших экспериментаторов, миллионер здоровья ***Поль Брэгг*** в возрасте девяноста лет говорил о себе: Мое тело не имеет возраста . Когда в 1976 году он, 95 лет от роду, катаясь на серфинге, по трагической случайности, погиб, его оплакивали пятеро детей, 12 внуков и 14 правнуков. Медицинская экспертиза, проведенная после смерти Поля Брэгга, констатировала, что сердце, сосуды и все внутренние органы этого удивительного человека были в превосходном состоянии. Образ жизни Брэгга и его оптимизм, служили лучшим подтверждением многих мыслей, которые он высказал в своей книге Чудо голодания . В ней он рассказал своим читателям, как наблюдая и практикуя голодание более 50 лет, он добился ошеломительных результатов в выявлении неистощимых резервов человеческого организма. По мнению Брэгга, голодание это наиболее естественный способ очищения организма, одно из самых надежных средств борьбы с недугами, не имеющее, к тому же, побочных эффектов. Обратите внимание, что больные или раненые животные отказываются от еды, потому что в этот момент у них срабатывает природный инстинкт самосохранения, который оказывается сильнее голода. Жизненная энергия концентрируется на месте повреждения и расходуется на заживление ран или укрощение болезни. Принято считать, что хорошее питание, во время тяжелых и не очень, заболеваний, помогает человеку излечиться. По мнению же известного врача Г.П.Малахова, в период недуга лучше поголодать, поморить голодом не себя, а болезнь, положившись полностью на резерв своего организма, который посредством хотя бы 24-часового голодания очистится от накопившейся грязи , спровоцировавшей болезнь.

 Вообще однодневные и трехдневные голодания необходимы каждому человеку, не только в период недуга. Эта процедура должна стать такой же естественной (один раз в месяц), как ежеутреннее умывание. Да это и есть своеобразное умывание организма, генеральная уборка. Представьте себе, что будет, если Вы прекратите делать генеральную уборку в собственной квартире!

 Как проводить 24-часовое голодание? Начинаете либо с утра, отказавшись от завтрака, либо с вечера до следующего ужина. Воздержаться необходимо не только от твердой пищи, но и от фруктовых соков, иначе Ваше голодание ничем не будет отличаться от обычной соковой диеты. В течение суток можно пить воду или слабозаваренный теплый чай, естественно, без сахара. После окончания 24-часового голодания съешьте салат из свежих овощей, который даст работу мышцам желудочно-кишечного тракта и будет способствовать нормальной работе кишечника. Не следует прерывать голодание сыром, молоком или мясом. Это стресс для вашего желудка. Если после голодания Вы будете употреблять пищу, хорошо сбалансированную по объему, влажности, содержащую достаточное количество сырых фруктов и овощей, то все будет в порядке. Не менее важным является и подготовка организма к голоданию, которое заключается в отказе от грубой пищи накануне. Суточные голодания можно рекомендовать людям, страдающим рядом хронических заболеваний (острый гастрит, воспаление желчного пузыря, сердечная астма и некоторые другие), но, безусловно, под наблюдением врача. При условии хорошей переносимости и нормальном здоровье однодневное голодание, которое справедливо называют разгрузочным днем, может быть рекомендовано еженедельно.

 Не стоит становиться рабом своего желудка. Вспомните старое изречение: Человек копает себе могилу ножом и вилкой . Дайте отдых своему желудку и совсем скоро Вы почувствуете, что вам уже не нужно такое количество пищи, к которому вы привыкли. Желудок имеет свойство быстро уменьшаться, а выглядеть и чувствовать себя Вы будете гораздо лучше. После голодания Вы увидите, как засверкают Ваши глаза и изменится цвет лица. Вы обретете новую жизненную энергию, потому что сняли тяжелый груз со своих внутренних органов.

 Прежде всего нужно настроится психологически. Не стоит себе внушать, что Вы в течение суток будете проводить над собой жестокую экзекуцию (чувство сродни посещению стоматолога неприятно, страшно, но никуда не денешься). При хорошем настрое чувство голода практически не будет Вас беспокоить, а неприятное ощущение в желудке ликвидируется парой глотков воды. Если Вы приняли решение голодать с утра, то накануне вместо ужина неплохо было бы очистить кишечник с помощью клизмы и повторить эту же процедуру на следующий вечер, т.е. в момент завершения голодания.

Утро следующего дня начинайте с сока томатного, яблочного или капустного. Пейте небольшими глотками и неспеша. Даже разбавленный водой сок покажется Вам невообразимо вкусным. На завтрак постепенно выпитого сока будет вполне достаточно. На обед можете съесть овощной суп, тертую картофелину или свеклу (отварную). На ужин сварите на воде овсяную или гречневую кашу. Возможно, что это меню выглядит не слишком аппетитно, но поверьте, что после дня голодания Вы оцените по достоинству все вкусовые качества таких простых и совсем неоригинальных блюд.

 Длительное голодание следует проводить только людям подготовленным и, желательно, под наблюдением, если не врача, то квалифицированного в этой области человека. Тот же, кто хочет обрести опыт, а вместе с ним жизнеспособность и долголетие, может за несколько месяцев подготовить себя к трех-четырехдневному голоданию. В этом случае очень важен так называемый вход в голодовку и выход из нее. Продолжительность подготовки равна продолжительности самого голодания. Если Вы психологически готовы к трехдневному воздержанию от пищи, то следует составить рацион питания из натуральных продуктов на предшествующие этому три дня. В основном это соки, сырые овощи и фрукты, желательно, в небольших количествах. Таким образом Вы подготавливаете свой организм к трехдневному голоданию. Накануне опять же не забудьте очистить кишечник. По мнению специалистов, это один из весьма важных моментов в процессе оздоровления организма в период голодания. В последующие дни побольше гуляйте на свежем воздухе. Выход из голода также три дня, начинайте с натуральных овощных соков, разбавленных водой, постепенно добавляйте в свой рацион тертые фрукты, мелконарезанные салаты, крупяные каши, сваренные на воде. Наиболее подходящим для выхода является томатный сок.

 **Вот система выхода из трехдневного голодания**: 1-й день проходит на соках. С утра 50 г сока смешать с 50 г воды. Через полчаса 100 г сока/ 100 г воды. Через час 100 г сока / 50 г воды. Еще через час 150 г чистого сока. И снова через час 200 г чистого сока. Далее каждый час в течение всего дня пить по 150 г свежего сока, перед сном выпить 100 г сока.

2-й день до обеда с часовыми промежутками пить сок не разбавленный водой. На обед сырые протертые овощи или жидкая каша на воде. Ужин овощное рагу. В промежутках между приемами пищи можно пить сок.
3-й день овощная диета с неразбавленными овощными и фруктовыми соками.

Не стоит сразу стремиться к длительным срокам голодания (10; 21; 40 дней), успеха можно добиться и короткими голодовками. Чем чаще вы голодаете, тем чище становится ваш организм.

Когда Ваше тело очищено голоданием и вы ведете естественный, здоровый образ жизни, Вы постоянно чудесно чувствуете себя. Потому что природа создала человека для счастья, создала его уравновешенным, свободным от страхов, стрессов и перегрузок.

# Лечебная кухня

 Есть в русском народе поговорка: Ешь вполсыта, пей вполпьяна, проживешь век до полна . Давно уже не секрет, что тот или иной образ жизни, режим питания и двигательной активности подчас определяет и срок нашего пребывания в этом бренном мире. Каждый мало-мальски здравомыслящий человек рано или поздно понимает, что лучше быть здоровым и богатым, чем бедным и больным. Однако, не каждый оказывается способным перешагнуть внутренний психологический барьер и изменить свою жизнь посредством таких банальных вещей, как здоровое и правильное питание, голодание и пресловутый бег трусцой, представляющийся большинству людей уделом личностей, ну, скажем, странных, хотя и заслуживающих уважения. Человек же, обладающий хорошим аппетитом, представляется нам здоровым и сильным. Синонимичность таких двух понятий, как обильная пища и сила довольно прочно укоренилась в человеческом сознании, хотя на самом деле, если иметь в виду силы здоровья, а не массу физического тела, понятия эти в корне противоположны друг другу. Наше тело может быть насыщаемо всем съедобным без разбора, что с годами вырабатывает обыкновенную привычку к еде (ее количеству) и, в принципе, становится уже не важно ЧТО закинуть в желудок, чтобы просто утолить голод.

 И все-таки в последние годы наши природные инстинкты стали потихонечку пробивать сознание сытых желудков, и интерес к лечебному или здоровому питанию проявляет все большее количество людей. Появилось соответствующая разъясняющая и вполне доступная литература, статьи известных врачей, диетологов, предлагающих массу вариантов оздоровления наших уставших от еды тел. И люди, заинтересовавшиеся проблемами питания, пришли в некоторое замешательство от слишком разноголосого хора специалистов. Одни рекомендуют вегетарианскую диету, другие растительно-молочную, третьи утверждают, что вегетарианство приемлемо лишь для определенной части человечества, проживающего в определенных климатических условиях и советуют комбинированную, высокобелковую диету и так далее. И, безусловно, каждый из рекомендующих является авторитетом, с высоты которого он вправе заявить, что его диета самая правильная, испытанная на себе лично и ряде последователей и давшая ошеломительные результаты. Нужно сказать, что подробные и убедительные описания процессов исцеления реальных личностей действуют на некоторых людей весьма однозначно. Человек в азарте принимает решение и весь последующий день уныло, но с чувством собственного достоинства, жует овощной салат. Через день или два, когда азарт притупляется, заглатывается пара отбивных, уже с чувством неудержимого хищного удовольствия, по мере насыщения перерастающего в чувство вины: Ну как же так, ведь я принял решение. Нет. Все. С завтрашнего дня свежие овощи и фрукты! И все повторяется снова. Поль С.Брэгг в своей книге Формула совершенства вполне справедливо заметил: Природа не терпит резких скачков. Вы питались определенным образом многие годы, ваша пищеварительная система и другие органы приспособились к такой форме питания. Вы должны совершить переход не спеша, в течение определенного времени. Вы не должны в один день съесть хороший салат, а на следующий большое блюдо содержащих крахмал спагетти. Вы не должны один день питаться фруктовым салатом, а на следующий день перейти на сосиски и
пончики. Ваше питание должно быть стабильным... .
Иначе говоря, человек, принявший для себя решение, формирует свою программу нормального питания постепенно, исключая из своего рациона ряд продуктов, следуя не только рекомендациям диетологов, но и своему внутреннему инстинкту, который, безусловно, подскажет, да и самочувствие подтвердит, готов организм следовать предписанию или еще нет. Нам всем известна старая пословица: Человек к сорока годам либо сам себе доктор, либо сам себе дурак . Сказано, может быть, довольно откровенно, но верно. В салернском кодексе здоровья XIV века примерно та же самая мысль высказана более тонко: Если врачей не хватает, пусть будут врачами твоими трое: веселый характер, покой и умеренность в пище .

 Не для кого уже давно не секрет, что характер потребляемой человеком пищи, в некоторой степени, влияет и на общее самочувствие, и на настроение, да и на интеллектуальные способности тоже. Многие, наверное, испытывали после обильной трапезы легкое помутнение мозгов и желание определить свой бурчащий живот в горизонтальное положение. Крокодил, например, насытившись, может несколько дней лежать бревном в воде в состоянии счастливого удовлетворения и прострации. Удав тоже бурчит животом около недели. Многие из нас способны понять эти чувства, испытываемые хищниками. Однако нельзя забывать, что мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть, и не стоит столь буквально следовать примеру братьев наших меньших.

 Каждый человек, являясь индивидуалом в человеческой массе, неповторим, как и все остальное в природе. Любая умственная и физическая деятельность расходует запасы нашей жизненной энергии с той лишь разницей, что запросы у нас различны. Кто-то предпочитает, или по стечению обстоятельств вынужден, вести физически активный образ жизни, кто-то, напротив, предпочитает активную умственную, в ущерб физической, деятельность, кому-то удается, в той или иной степени, сочетать и то и другое. И каждый из видов нашей деятельности требует энергии определенного рода. Поэтому человек должен выбрать для себя наиболее приемлемый способ перехода к здоровому питанию.

 Нет нужды всех подряд призывать стать вегетарианцами или сыроедами, или перейти только на растительно-молочную диету и т. д. и т. п. Каждый может определить систему своего здорового питания сам. Единственное, пожалуй, условие, которое следует соблюдать во всех случаях, это сбалансированность и натуральность диеты и использование продуктов достойного качества, постепенный отказ от девитаминизированных продуктов с постепенным увеличением в своем рационе свежих овощей и фруктов. Эта схема действует практически во всех видах оздоровительных диет. И еще одно условие: любая пища, которую вы принимаете, должна хорошо пережевываться. Если Вы помните, в столовой 2-го дома Старсобеса (Ильф и Петров Двенадцать стульев ) замечательный лозунг гласил: Тщательно пережевывая пищу, ты помогаешь обществу! В некоторых более серьезных книгах рекомендуется делать около 80 жевательных движений, но совершенно понятно, что сосредоточенный подсчет челюстных манипуляций вряд ли даст возможность ощутить удовольствие от трапезы. Истинный гурман употребляет пищу, пребывая в творческом процессе, а это уже психологический факт Вашего здоровья и его тоже не следует упускать из виду.

 Нет надобности перечислять те овощи и фрукты, которые стоит включить в свой рацион. Это практически все известные нам дары природы. Бабушки говорят: Хрен да редька, лук да капуста лихого не попустят . Кстати, о капусте, помимо того, что она содержит целый перечень ценных витаминов, ее смело можно назвать санитаром нашего организма. Если, например, провести однодневное голодание, а затем съесть салат из свежей капусты с морковкой, то это все равно что провести генеральную уборку в апартаментах Вашего кишечника.

 Орехи и семечки богаты белками и самыми высококачественными жирами. Их можно добавлять, скажем, в завтрак, но чаще чем три раза в неделю употреблять их не стоит все хорошо в меру. Разные виды бобов это один из старейших видов пищи, их можно есть по несколько раз в неделю, так как они богаты растительными белками. Тем, кто не желает расстаться с мясными яствами, врачи-диетологи советуют употреблять постное мясо телятину, говядину, баранину, но не более 2-3 раз в неделю. В употреблении мяса следует знать меру и контролировать таким образом содержание холестерина в крови. Ведь мясные продукты промышленного приготовления перенасыщены жирами и солью, они также имеют в своем составе и ядовитые химические консерванты, добавляемые для хранения. Специалисты предупреждают, что в мясе содержится большое количество токсинов мочевой кислоты и все те токсины, которые имело животное в момент убоя. Поэтому чем меньше вы будете употреблять мяса, тем меньше Вы будете отравлять свой организм.

 Рыба в данном случае менее опасна, чем мясо. Эта белковая пища, по мнению диетологов, содержит малое количество холестерина, и ее можно применять в своем рационе 2-3 раза в неделю, исключая, конечно, соленую и копченую рыбу. На свете существует так много людей и у каждого свой вкус. Поэтому очень трудно рекомендовать что-то одно в надежде, что этому будут следовать все. Единственное пожелание, относящееся ко всем естественное питание должно быть разнообразным. Ведь натуральная пища наиболее естественная пища для человека, так как к ней, по природе своей, приспособлена вся наша пищеварительная система. Чем больше натуральных продуктов употребляет человек, тем лучше его здоровье это факт неоспоримый. А хорошее здоровье , утверждает П.С.Брэгг, может быть достигнуто каждым, кто пожелал бороться за него, руководствуясь разумом .

Вот **примерные меню**, которые рекомендует людям, привыкшим есть три раза в день, доктор П.С.Брэгг:

**Меню N1**

 ***Завтрак***Овощной или фруктовый салат, по желанию хлебные изделия из муки грубого помола, травяной чай, подслащеный медом.

***Обед***
Сырой овощной салат, отварное мясо или рыба (ни в коем случае не жареные), чай.

***Ужин***
Отварные овощи, запеченная птица, свежие фрукты на десерт.

**Меню N2**

***Завтрак***Свежие фрукты или сухофрукты, одно яйцо, сваренное вкрутую, два тоста, травяной чай.

***Обед***Сырой овощной салат, печеный кусочек говядины, паровое пюре, отварные стручки фасоли, травяной чай.

***Ужин***Сырой овощной салат из помидоров, огурцов или салат из свеклы (приправой может служить лимон или растительное масло). Болгарский перец, фаршированный рисом, свежие фрукты.

**Меню N3**

***Завтрак***Фрукты, булочка с отрубями, травяной чай.

***Обед***Свежий овощной салат, кукуруза, печеный картофель, на десерт печеное яблоко, травяной чай.

***Ужин***
Свежий овощной или фруктовый салат, любое блюдо из отварного мяса, рыбы или птицы, вареное яйцо, баклажаны, травяной чай.

Приведенные выше меню лишь примерная схема. На самом деле, совсем не сложно жить по законам природы и, при желании, Вы достигнете чувства свободы, здоровья и счастья. Используйте всю вашу изобретательность и воображение при создании интересных меню и рецептов, руководствуясь собственным разумом и интуицией.

# Высказывания Поля Брэгга о влиянии соли на организм

Будете ли вы для приправы в пище использовать натрий, который в воде превращается в едкую щелочь? Или хлор, весьма ядовитый газ? “Смешной вопрос, — скажете вы. — Ни один здравомыслящий человек не сделает этого”.

Конечно, нет. Но потрясающая истина заключается в том, что большинство людей поступают именно так, потому что они не знают, что эти весьма активные вещества образуют неорганическое кристаллическое вещество, известное, как

СОЛЬ.

Веками выражение “соль земли” использовалось для обозначения чего-то хорошего и важного. Нет ничего более ошибочного. Ведь этот опасный продукт, который вы добавляете к себе в пищу каждый день, подрывает здоровье. Давайте рассмотрим факты:

1. Соль — это не еда! Оправданий для ее использования в кулинарии не больше, чем для использования хлорида калия, хлорида кальция, бария или какого-либо другого реактора, взятого с аптечной полки.
2. Соль не переваривается, не усваивается организмом. Она не имеет питательной ценности. Соль не содержит витаминов, органических и любых питательных веществ. Наоборот, она вредна и может принести массу неприятностей почкам, желчному пузырю и мочевому пузырю, сердцу, артериям и другим кровеносным сосудам. Соль может обезводить ткани, приведя их к критическому состоянию.
3. Соль может оказаться ядом для сердца. Она также увеличивает возбудимость нервной системы.
4. Соль содействует вымыванию кальция из организма и воздействует на слизистую оболочку, покрывающую весь желудочно-кишечный тракт.

Если соль столь вредна для организма, почему же она так, широко используется? Преимущественно потому, что солить пищу стало привычкой, укоренившейся в течение тысячелетий. Но эта привычка основана на серьезном недоразумении. Предрассудок заключается в том, что соль якобы нужна нашему организму. Однако, многие народы, например, эскимосы, никогда не едят соль и не страдают от этого. У человека, избавленного от этой привычки, соль вызывает ощущение, подобное тому, какое вызывает сигарета у человека, который никогда не курил. Для некоторых видов животных соль является абсолютным ядом, особенно для домашней птицы. Также известно, что свиньи погибают от больших ее доз.

# Заключение

 Поль Брэгг, дожив до глубокой старости по нашим меркам, хотел донести до потомков чудесную силу своих методов оздоровления. Он говорит нам, что бы добиться хорошего состояния своего здоровья, не нужно прибегать к каким бы то ни было не человеческим усилиям. Огромный потенциал саморегуляции и восстановления здоровья заложен в самом человеке. Нужно только правильно уметь им воспользоваться.

# Список литературы

* 1. Поль Брэгг «Чудо голодания», 1973
	2. Материалы журнала «Русский Доктор», 1998