

## СОДЕРЖАНИЕ

Поль Чаппиус Брэгг, доктор натуропатии, доктор физиотерапии, пионер всемирного движения за здоровый образ жизни.....	3
Значение химических процессов в сердце для сверхмощного дыхания.....	4

### Глава 1

Сверхмощное дыхание — источник суперэнергии .....	7
Знаете ли вы, как нужно дышать?.....	7
Сверхмощное дыхание — путь к энергии высоких вибраций.....	8
Энергия высоких вибраций способствует успеху.....	8
Большинству из нас свойственна низкая или средняя частота вибраций.....	9
Сверхмощное дыхание повышает уровень энергии .....	10
Стать лучше никогда не поздно!.....	11
Чудодейственное <i>второе дыхание</i> помогает олимпийским чемпионам одерживать победы! .....	12
Поверхностное дыхание вызывает преждевременное старение .....	14
Вера и видение творят чудеса.....	14
Насладитесь сверхмощным дыханием по методу Брэгга, которое заряжает нас неисчерпаемой энергией .....	15

### Глава 2

Кислород и здоровье.....	18
Кислородное голодание .....	18
Жизнетворный кислород — невидимый хлеб жизни .....	20
Кислород обеспечивает энергией уникальный механизм — тело человека ....	20
Кислород переносится кровью.....	23
Кровь — ваша чудесная река жизни!.....	23
Сверхмощное дыхание обеспечивает детоксикацию организма и очистку крови.....	25
Люди, которые дышат поверхностно, сами себя отравляют .....	27

### Глава 3

Как способ дыхания влияет на вашу жизнь .....	29
Глубокое дыхание делает вашу жизнь более здоровой, счастливой и долгой .....	29
Сверхглубокое дыхание увеличивает силу мозга.....	30
Правильное дыхание в борьбе со стрессом.....	31

Правильное дыхание помогает контролировать эмоции.....	32
Сверхмощное дыхание успокаивает нервы.....	34
Поблагодарите ваши замечательные легкие .....	35
Легкие — чудесный дыхательный аппарат, созданный природой .....	37
У вас есть легкие, наполняйте их до отказа.....	39
Значение чистого воздуха для здоровья.....	40
Продлите свою жизнь, глубоко вдыхая чистый воздух.....	41

## Глава 4

### Курение — смертоносная привычка, которая разрушает

легкие и здоровье.....	43
Бросьте курить — спасите ваши легкие и жизнь.....	44
Подростки рассказывают, как они бросили курить .....	46
Смертельные факты о курении .....	50
Смертоносное курение — угроза здоровью, которой следует избегать!.....	51

## Глава 5

### Обычная простуда — чудесный процесс очищения тела.....

Простуда очищает организм от слизи и токсинов.....	54
Тело само себя очищает, ремонтирует и исцеляет .....	55
Простуда и кислород — замечательные очистители .....	56
Кислород очищает и питает .....	57

## Глава 6

### Ваш чудесный нос — проход к легким.....

Мы дышим в основном через нос.....	61
Ваш нос — это чудесная система фильтрации воздуха.....	61
Синусит.....	62
Заложенные синусы вызывают проблемы со здоровьем.....	63
Облегчение и исцеление приносят промывания носа с использованием лекарственных трав.....	64
Решите проблемы с синусами и аллергией.....	64
Самостоятельный тест на пищевые аллергены.....	66
Носовые кровотечения.....	66
Находите время для 12 вещей.....	68

## Глава 7

### Ваша диафрагма — ключ к сверхмощному дыханию

по методу Брэгга.....	69
Диафрагмальное и грудное дыхание .....	70
Внутренний массаж с помощью движений диафрагмы .....	71
Сверхмощное дыхание по Брэггу успокаивает нервную систему .....	73
Жизнь по принципам аюрведы улучшает здоровье и физическую форму... 74	

Древний метод йогического дыхания укрепляет здоровье.....	74
Никто не станет дышать за вас.....	75

## Глава 8

Почему и как нужно управлять дыханием.....	78
Это позволяет наслаждаться здоровьем и счастьем.....	78
Дыхание суперкислородом для супержизни.....	78
Витамины группы В, магний и дыхание улучшают функцию мозга и успокаивают нервы.....	79
Глубокое дыхание и ходьба разгоняют тревоги!.....	80
Быстрая ходьба — королева упражнений.....	81
Глубокое, полное дыхание помогает ослаблять боль.....	83
Обращайте внимание на предупредительные боли, устраняйте их причину.....	83
Глубокое дыхание помогает при респираторных заболеваниях.....	85
Дыхательные упражнения стимулируют гипофиз.....	86
Освежающая процедура вечером и перед сном.....	87

## Глава 9

Выдающиеся достоинства сверхмощного дыхания по методу Брэгга.....	88
Здоровый ум в здоровом теле.....	88
Сверхмощное дыхание способствует долголетию.....	90
Сверхмощное дыхание способствует оздоровлению тела.....	91
Малоизвестные достоинства сверхмощного дыхания.....	93
Спасибо тебе.....	94

## Глава 10

Подготовка к сверхмощному дыханию по методу Брэгга.....	96
Что такое сверхмощное дыхание по методу Брэгга?.....	96
Как преодолеть последствия неправильного дыхания.....	97
Дышите через рот и нос.....	99
Потребность в свежем воздухе и тепле.....	100
Воздушные ванны укрепляют здоровье.....	101
Наслаждайтесь дыхательными упражнениями рано утром.....	102
Каждый день выполняйте упражнения Брэгга на коррекцию осанки.....	102
Эти упражнения необходимы мышцам живота.....	104
Упражнение для диафрагмы — самой важной мышцы.....	106
Дыхательное упражнение «пение».....	107
Дыхательное упражнение «свеча».....	108
Дыхательное упражнение «ручная накачка».....	109
Контролируемое глубокое дыхание для получения суперкислорода.....	109
Дыхательное упражнение на диафрагмальное прерывистое дыхание: насыщение суперкислородом для здоровой жизни.....	110

Упражнение «медитация в течение одного вдоха» творит чудеса.....	111
Дыхательные упражнения во время беременности и родов полезны для матери и ребенка .....	112

## Глава 11

### Упражнения на сверхмощное дыхание по методу Брэгга..... 113

Упражнение 1. Очищающий вдох.....	113
Упражнение 2. Сверхмощное дыхание для мозга .....	114
Упражнение 3. Сверхмощное дыхание для почек.....	116
Упражнение 4. Для облегчения стула .....	117
Упражнение 5. Заполнение легких.....	118
Упражнение 6. Сверхмощное дыхание для очищения печени .....	118
Упражнение 7. Сверхмощное дыхание для укрепления сердца .....	119
Путь к суперздоровью требует добросовестных усилий.....	121

## Глава 12

### Дыхательные упражнения позволяют насладиться избытком суперэнергии..... 123

Дыхательное упражнение на коррекцию осанки .....	123
Сверхмощное дыхание для получения свежего, нового воздуха.....	124
Дыхательное упражнение для омоложения .....	125
Упражнение для увеличения емкости легких.....	126
Упражнение для повышения гибкости и омоложения грудной клетки .....	127
Упражнение для максимального увеличения объема груди .....	128
Дыхательное упражнение для нижних долей легких.....	129
Глубокое, медленное дыхание способствует улучшению сна.....	130
Скорая помощь в моменты паники и стресса .....	132

## Глава 13

### Проблемы дыхания и нарушения сна..... 134

Распространенные респираторные заболевания .....	134
Методы предотвращения проблем с дыханием.....	136
Миллионы американцев страдают астмой.....	137
Создатель вегетарианского гамбургера благодарен книгам Брэгга, которые помогли ему вылечить астму за месяц.....	139
Астма и ее токсичные аллергические триггеры .....	139
Натуральные средства лечения астмы дают результаты!.....	140
Прием Геймлиха останавливает приступы астмы .....	142
Глубокое дыхание способно оживить легкие.....	143
Самостоятельная забота о здоровье легких .....	144
«Государственный долг недосыпания» .....	146
Достаточно ли вы спите в последнее время?.....	146
Хороший сон — залог здоровья .....	148
Облегчение для храпуна в доме.....	151

Что такое апноэ? .....	153
Воздействие апноэ на здоровье .....	153
Самопомощь при апноэ .....	154

## Глава 14

### «Больные» дома вызывают множество проблем

с дыханием и состоянием здоровья в целом.....	155
Токсичные строительные материалы .....	156
Токсичные испарения формальдегида.....	157
Остерегайтесь невидимого радона.....	158
Проверьте «здоровье» вашего дома.	
Убедитесь, что в нем нет свинца, радона и формальдегида .....	158
Как сделать ваш дом безопасным .....	160
Покупайте безопасные хозяйственные товары .....	162
Астма и домашняя обстановка.....	163

## Глава 15

### Кислородная недостаточность и загрязнение воздуха.....

Неотложные проблемы загрязнения воздуха (атмосферы) .....	164
Что такое смог?.....	165
Приземный озон смертельно опасен для здоровья .....	165
Смертоносный калифорнийский смог ежегодно обходится больше чем в миллиард долларов.....	167
Как узнать уровень качества воздуха в вашей местности .....	169
Эффективные меры для решения проблемы загрязнения воздуха .....	170
Давайте очистим наш воздух — для нашего здоровья!.....	171
Нам необходим Закон о защите чистого воздуха! .....	173
Полезные результаты и расходы, связанные с Законом о чистом воздухе ...	174

## Глава 16

### Доктор Натуральные продукты .....

Как питание обеспечивает суперздоровье и долголетие .....	177
Салат на обед — это энергия и здоровье .....	178
За ужином насладитесь сбалансированным разнообразием здоровых продуктов.....	179
Здоровый образ жизни по системе Брэгга способствует суперздоровью и суперэнергии!.....	182
Чудесные природные фитонутриенты помогают предотвращать рак.....	184
Отказ от мяса пойдет на пользу вашему здоровью.....	186
Неправильная диета истощает запасы минералов в организме.....	191
Не отравляйте свой организм токсичными бесполезными продуктами и вредными напитками!.....	193
Избегайте всех опасных суррогатов и консервантов.....	194
Переработанные вредные продукты, употребления которых следует избегать.....	196

Остерегайтесь соли, это медленный убийца!.....	199
8 стаканов чистой воды незаменимы для здоровья! .....	201
Дистиллированная вода — самый полезный для здоровья напиток .....	203
Боритесь за удаление токсичного фтора из воды и продуктов! .....	205
Голодание на соке — подготовка к голоданию на воде .....	206
Превосходные соковые коктейли .....	207
Поль Брэгт приучил Америку к сокам .....	209
Голодайте один день в неделю для внутреннего очищения .....	210
Полезные результаты голодания.....	212
О текущей ситуации с продуктами и питанием.....	214

## Глава 17

Сила витаминов.....	217
Здоровая диета дает вам больше питательных элементов, суперкислорода, энергии и здоровья.....	217
Витамин Е — чудесное природное средство оздоровления .....	219
Витамин Е — защитник вашей сердечно-сосудистой системы.....	220
Здоровые продукты, богатые витамином Е, необходимы для вашего здоровья и долголетия.....	220
Добавляйте в рацион чудодейственный витамин Е в виде токотриенолов.....	223
Солнечный витамин D <sub>3</sub> необходим для здоровья.....	226
Пять вещей, которые витамин D <sub>3</sub> делает для спасения вашей жизни .....	228
Пять способов получения витамина D <sub>3</sub> .....	229
Бор — чудесный микроэлемент для здоровья костей .....	230

## Глава 18

Доктор Отдых.....	232
Наслаждайтесь отдыхом и коротким сном, расслабляться — это не преступление!.....	233
Отдых в объятиях Морфея — чудесный способ подзарядки энергией.....	234
Здоровый образ жизни способствует хорошему сну.....	236
Жизнь должна быть радостной, а не лихорадочной и суетливой.....	237
Наполните каждый день любовью к матери-природе, к Богу и к самим себе.....	238
Советы для здоровой, безмятежной жизни .....	240

## Глава 19

Доктор Хорошая осанка.....	242
Сидите, стойте и ходите вытянувшись, чтобы быть здоровыми!.....	242
Осанка может как укрепить, так и разрушить ваше здоровье! .....	243
Доктор Осанка — друг вашего здоровья.....	245
Хорошая осанка — первый шаг к здоровой жизни.....	245
Приведите в норму вашу фигуру, взяв за основу хорошую осанку и упражнения .....	247

Упражнение Брэгга для коррекции осанки творит чудеса.....	248
Носите свободную, удобную одежду.....	249
Оцените свою осанку.....	249
Научитесь стоять, сидеть и ходить вытянувшись, чтобы иметь сильное тело и крепкое здоровье.....	250
Не кладите ногу на ногу, это вредно для здоровья.....	252
Больше 31 миллиона американцев страдают от болей в спине.....	254

## Глава 20

Доктор Свежий воздух.....	256
Наш организм — чудесная машина, работающая на воздухе.....	257
Индийские йоги практикуют медленное, глубокое дыхание и молитвенную медитацию.....	259
Сверхмощное глубокое дыхание — секрет выносливости, жизнестойкости и долголетия.....	260
Здоровая ходьба помогает решать проблемы.....	262
Здоровые привычки укрепляют сердце и способствуют долгой активной жизни.....	264

## Глава 21

Доктор Физические упражнения.....	267
Активность — жизнь, застой — смерть.....	267
Регулярные упражнения укрепляют здоровье кожи и тела.....	268
Наслаждайтесь упражнениями, укрепляющими здоровье сердца.....	269
Упражнения улучшают работу выделительной системы организма.....	269
Значение упражнений для живота.....	270
Упражнения облегчают симптомы варикозного расширения вен и помогают при отеках лодыжек и ног.....	271
Наслаждайтесь быстрой ходьбой, необходимой для здоровой и долгой жизни.....	271
Ходьба — королева упражнений.....	272
Ходьба создает новые кровеносные сосуды.....	273
Органическое садоводство позволяет сочетать приятное с полезным.....	273
Пловцы в холодной воде сохраняют прекрасную форму и неподвластны старости.....	274
Оперные певицы, балетные танцоры и выдающиеся спортсмены используют глубокое дыхание.....	276
Секрет великих танцоров — диафрагмальное дыхание.....	277
Следует ли заниматься физическими упражнениями во время голодания?.....	278
Голодание и упражнения укрепляют здоровье и вызывают прилив энергии.....	279
Упражнения помогают избавиться от болезней и обратить вспять процесс старения!.....	280

Не теряйте времени, начинайте ежедневно заниматься физическими упражнениями .....	281
Скажите себе, что все займет лишь 10 минут, эта уловка творит чудеса .....	282
Поль и Патриция Брэгг 3 раза в неделю занимаются силовыми упражнениями для укрепления здоровья.....	283
Занимайтесь этими упражнениями каждый день (выполняйте по 10 повторов) .....	284
Создайте ваш собственный фонтан молодости. Заслужите право на здоровье с помощью здорового образа жизни по Брэггу .....	286

## Глава 22

Доктор Солнечный свет .....	288
Хлорофилл — чудесный жидкий солнечный свет.....	289
Солнечные ванны в разумных дозах творят чудеса!.....	291
Доктор Целительное солнце спас жизнь Полю Брэггу!.....	292
Наслаждайтесь божественным солнечным светом, чтобы обрести суперздоровье.....	293

## Глава 23

Обеспечивайте себя кислородом — невидимым хлебом жизни.....	295
Прием Геймлиха запускает легкие.....	296
Прием Геймлиха спасает жизнь утопающим .....	297
Первая помощь подавившемуся и утопающему.....	300

## Глава 24

Альтернативные методы оздоровительной терапии и техники массажа .....	303
Попробуйте, они творят чудеса для миллионов людей! .....	303

## Глава 25

Альтернативные средства помощи при проблемах с дыханием.....	311
Если у вас проблемы с дыханием, с ними нельзя мириться, их нужно решать .....	311
Загрязнение окружающей среды и неправильная диета негативно сказываются на дыхании .....	312
Естественные методы лечения и здоровый образ жизни приводят к чудесным исцелениям .....	314
Право на здоровье дано вам от рождения, цените и защищайте его! .....	316
От авторов .....	320
Об авторах .....	322

## Сверхмощное дыхание — источник суперэнергии

### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, КАК НУЖНО ДЫШАТЬ?

Всем известная метафора «дыхание — это жизнь» имеет буквальное значение: дышать — значит жить, не дышать — значит умереть. Человек способен несколько недель обходиться без еды и несколько дней без воды, но без воздуха он может прожить лишь несколько минут! Это неоспоримый факт.

Вследствие того что процесс дыхания осуществляется автоматически, большинство людей воспринимают способность дышать как должное. Но что вы реально знаете о дыхании? Остановитесь и подумайте вот о чем. Вам известно, как работают ваши легкие? Насколько эффективно вы используете эти замечательные органы? От их функционирования зависят ваша жизнь, здоровье, внешний вид, энергичность, сопротивляемость болезням и, в конце концов, ваше долголетие!

---

*Дыхание — самая важная из всех функций организма!*

---

## **СВЕРХМОЩНОЕ ДЫХАНИЕ — ПУТЬ К ЭНЕРГИИ ВЫСОКИХ ВИБРАЦИЙ**

За десятилетия работы в области оздоровления мы определили способы измерения уровней ментальной и физической энергии у людей. Каждому человеку свойствен определенный диапазон энергетических вибраций, и наше тело способно достичь достаточно высокого их уровня. К сожалению лишь немногие овладевают навыками, необходимыми для его достижения, потому что лишь немногие знают, как довести до максимума свою способность генерировать, использовать и восполнять энергию тела и ума.

Энергия высокочастотных (проще говоря, высоких) вибраций делает нас активными и успешными, наделяет неистощимой жизнестойкостью и выносливостью, творческой силой и (или) выдающимися спортивными способностями. Исчезает ощущение усталости, без особого напряжения и лишних эмоций удается справляться с умственными и физическими задачами. Людям с высокими вибрациями все дается легко и без усилий, потому что у них больше жизненной силы.

### **ЭНЕРГИЯ ВЫСОКИХ ВИБРАЦИЙ СПОСОБСТВУЕТ УСПЕХУ**

Эта естественная энергия делает людей оптимистами, наполняет энтузиазмом и позволяет притягивать к себе по-

---

*Техника долгого, медленного, глубокого дыхания помогает  
вырабатывать больше энергии и способствует  
сохранению молодости и продлению жизни!*

Поль Брэгг

---