

## СОДЕРЖАНИЕ

Слова благодарности за «Чудо голодания» и здоровый образ жизни по системе Брэгга .....	3
Нам нужна ваша поддержка!.....	11
Введение .....	14
10 Заповедей здоровья.....	18
<b>Глава 1</b>	
<b>Голодание — залог здоровой, долгой жизни</b> .....	20
Оно поможет вам насладиться сверхэнергичной, здоровой, счастливой, долгой жизнью .....	20
Девиз Брэгга: «Я люблю жизнь и хочу жить!» .....	21
Нездоровый образ жизни убивает миллионы людей во всем мире!.....	22
Болезнь — это преступление против тела. Не становитесь убийцей своего здоровья! .....	23
Жизнь может быть счастливым, здоровым и радостным приключением.....	26
<b>Глава 2</b>	
<b>В чем суть чуда голодания?</b> .....	27
Что является самым значительным открытием современного века?.....	27
Величайшее открытие нашего времени.....	28
Голодание сохраняет энергию — вашу жизненную силу.....	29
Мы живем в отравленном мире.....	30
Большая, грязная сточная труба в небе над нами .....	31
Реки, озера и океаны загрязняются все сильнее .....	32
Голодание — ключ к внутреннему очищению .....	33
Яды в пестицидах и аэрозолях .....	34
Продовольственные культуры часто обрабатывают опасными ядами .....	35
Голодание помогает вымывать из организма смертоносные яды .....	36
Угроза здоровью — парафин на фруктах и овощах! .....	38
Ядовитые продукты как средство наживы.....	40
Синтетические, токсичные пищевые добавки могут убить .....	42
Остерегайтесь вредоносной соли .....	43
Некоторые ошеломляющие факты о соли .....	44
Как возникла привычка к употреблению соли? .....	45
Соль вызывает отеки, проблемы с почками и т. д. ....	46

Соль провоцирует повышение кровяного давления .....	47
Миф о соляных источниках .....	48
Почему коровам дают много соли? .....	49
Американцы превратились в «солеголиков»! .....	49
Переход через Долину Смерти в Калифорнии доказал опасность соли .....	50
Переход завершил лишь тот, кто не пользовался солевыми таблетками .....	52
Исторические доказательства ненужности соли.....	53
Сколько соли в день может выдержать тело? .....	55
Голодание выводит соли из клеток и органов тела .....	56
Голодание — великолепное очищающее средство.....	58
Причины истощения энергии.....	59
Люди не хотят отвечать за собственные болезни.....	60
Чудеса совершаются внутри вас .....	61
У вас есть вредные привычки, от которых нужно избавиться? .....	62
Голодание — волшебный ключ к суперэнергии .....	63
Голодание — природный инстинкт и чудо.....	65
Иисус, его ученики и все великие учителя в истории человечества постиглись.....	66

### Глава 3

<b>Враг внутри вас</b> .....	68
Избавьтесь от депрессии .....	69
Нездоровый образ жизни и переедание убивают .....	71
Почему не наслаждаться жизнью до 120 лет?.....	72
Аутоинтоксикация вызывает болезни.....	74
Перехитрите кислот .....	76
Какие продукты являются щелочеобразующими?.....	77
Сырые фрукты и овощи — чудесные чистильщики, созданные матерью-природой.....	78
Разум должен контролировать тело.....	80
Сохраняйте желудок здоровым и щелочным.....	81
Идеальный восстановитель рН — яблочный уксус .....	83

### Глава 4

#### Голодание уничтожает смертоносные

<b>кислотные кристаллы</b> .....	85
Токсичные кислотные кристаллы цементируют суставы и сковывают движения .....	85
Кристаллы действуют как цемент, а не как смазка .....	86
Как токсичные кислотные кристаллы накапливаются в теле .....	86
Боли в суставах и спине — проклятие человеческого рода .....	90
Голодание для очищения .....	91
Человек, который сам восстановил свое здоровье .....	92
Победа, одержанная с помощью голодания, диеты и упражнений .....	93
Мать-природа действует медленно, но верно.....	95

**Глава 5**

<b>Голодание как наука</b> .....	98
Голодание — ровесник человечества.....	99
Голодание пробуждает сознание и душу.....	100
Библейские патриархи постились.....	102
Голодание — безопасный, совершенный, чудесный очиститель.....	103
Не будьте рабами продуктов питания.....	104
Голодание своевременно выводит токсины.....	105
Составьте план голодания прямо сегодня.....	106
Чтобы голодание было успешным, разум должен управлять телом.....	107
Самым лучшим является план без обильных завтраков.....	108
Вы должны заработать еду физическими упражнениями.....	110
Здоровые привычки питания сохраняют молодость.....	111
Привычка поесть за компанию приводит к ожирению.....	113
Поддержание внутренней чистоты имеет решающее значение.....	114
Вы готовы голодать, очиститься от токсинов и стать здоровым?.....	114
Голодание на соке — подготовка к голоданию на воде.....	116
Поль Брэгг приучил Америку к сокам.....	119

**Глава 6**

<b>Почему я пью только чистую, дистиллированную воду</b> .....	122
Жесткие, неорганические минералы вызывают проблемы.....	123
Чистую дождевую (дистиллированную) воду пьют миллионы людей!.....	125
Дистиллированная вода самая полезная для здоровья.....	127
Семья Брэггов использует только дистиллированную воду.....	129
Джек Лалэйн: чудо жизни без старости.....	129
10 причин пить дистиллированную воду!.....	130

**Глава 7**

<b>Как долго следует голодать?</b> .....	133
Короткие голодания лучше и безопаснее.....	134
Голодающий приобретает потрясающий опыт.....	136
Зачем голодать?.....	136
Чем больше опыт голодания, тем дольше вы сможете голодать.....	137
Голодание высоко ценится во всем мире.....	138
Между короткими голоданиями необходимо хорошо питаться.....	139
Предварительная очистительная диета улучшает результаты голодания.....	141
Программа голодания, которую я рекомендую.....	141
За нарушение законов здоровья приходится дорого платить!.....	143
В Америке бизнес на болезнях приносит баснословные доходы!.....	144

**Глава 8**

<b>Как выйти из 24-часового голодания</b> .....	146
Следуйте этим инструкциям неукоснительно!.....	146
Почки — настоящие чудо-органы.....	147
Небольшой дискомфорт во время очищения — это нормально.....	147

Швейцарский врач стал моим ангелом-спасителем.....	148
Сохраняйте высокий моральный дух и хорошее настроение .....	149
Пища должна быть здоровой и простой.....	151
Вегетарианское питание подходит вам лучше всего!.....	152
Во время голодания не беспокойтесь о стуле .....	153
Хороший стул важен для здоровья.....	155

## Глава 9

<b>Я голодаю по 7–10 дней 4 раза в год .....</b>	<b>157</b>
Путь к превосходному здоровью!.....	157
Голодание помогает телу регулировать его температуру.....	158
Мать-природа хочет, чтобы ваше тело и дыхание были чистыми .....	161
Нездоровый образ жизни отнимает здоровье .....	162
Голодание выводит токсины и яды .....	163
Рано или поздно вам придется заплатить за свои грехи.....	165
Голодание способствует здоровому опорожнению.....	166
Как проводить 3-, 7- и 10-дневные голодания.....	168

## Глава 10

<b>Как выходить из длительных голоданий .....</b>	<b>170</b>
Как выйти из 7-дневного голодания.....	170
Как выйти из 10-дневного голодания.....	172
ПОМНИТЕ: переедание вредит телу! .....	172
Во время голодания не беспокойтесь о задержке стула .....	172
Идеальная программа нормализации стула.....	173
Здоровый образ жизни по Брэггу способствует суперздоровью и долголетию.....	175
Вегетарианцы против мясоедов.....	176
Я предпочитаю здоровую вегетарианскую пищу.....	177
Отказ от мяса безопасен и полезен для здоровья .....	179
Мясо содержит токсичную мочевую кислоту и холестерин.....	180
Мои любимые учителя и наставники.....	182
Выдающиеся специалисты натуральной медицины.....	182

## Глава 11

<b>Язык никогда не лжет .....</b>	<b>185</b>
Тело может долго выдерживать жестокое обращение .....	186
Научитесь читать сообщения языка.....	188
Голодание помогает сохранять тело чистым и здоровым.....	190

## Глава 12

<b>Улыбайтесь и терпите .....</b>	<b>192</b>
Не живите, чтобы есть. Ешьте, чтобы жить и быть здоровыми! .....	193
Дайте жизненной силе шанс провести «уборку в доме»!.....	196

**Глава 13**

<b>Голодание побеждает и выводит слизь</b> .....	199
Американская диета — причина слизи и болезней.....	201
Слизь появляется в моче во время голодания.....	203
Зимние недомогания или очищение тела?.....	204
Проведите тест на слизь.....	206
Используйте голодание, чтобы избавиться от привычки к употреблению табака, алкоголя, колы и кофе.....	208
Смертельные факты о курении — причины для того, чтобы отказаться от него.....	211

**Глава 14**

<b>Голодание избавляет от лишнего веса, очищает, обновляет и омолаживает</b> .....	214
Избыточный жир — тяжелое бремя, опасное для здоровья!.....	216
Модные диеты чреваты возвращением сброшенного веса.....	217
Голодание способствует приливу энергии.....	218
Талия — это ваша линия жизни и любви!.....	220
Голодание умножает силы, укрепляет здоровье, улучшает внешний вид и продлевает жизнь.....	221
Ежедневно выполняйте эти упражнения (по 10 повторов).....	223

**Глава 15**

<b>Как программа голодания поможет набрать вес</b> .....	225
Тело наделено мощной восстанавливающей силой.....	227
Голодание творит чудеса!.....	229
Голодание — самый здоровый и быстрый способ нормализации веса.....	231

**Глава 16**

<b>Голодание помогает справляться с недомоганиями в холодные периоды года</b> .....	234
Голодайте, расслабляйтесь и отдыхайте ради исцеления!.....	236
Тело само себя исцеляет и ремонтирует.....	238
Задайте себе эти вопросы и пройдите тест из главы 17.....	240

**Глава 17**

<b>Перехитрите преждевременную старость</b> .....	242
Ответьте на вопросы прямо сейчас, а затем проходите этот тест каждый месяц, чтобы следить за своим благополучием.....	242
Голодание способно совершить чудо перерождения и воскрешения!.....	243
Перезарядка и победа на чемпионате мира по теннису в 70 лет.....	245
Вам предоставляется шанс всей вашей жизни.....	248

**Глава 18**

<b>Голодание сохраняет артерии молодыми</b> .....	249
Возраст определяется состоянием артерий!.....	251
То, что вы едите и пьете, становится вами.....	253
Здоровое питание + здоровая жизнь = долголетие.....	254

Ваши чудесное сердце и система кровообращения.....	256
Сохраняйте здоровье и биологическую молодость с помощью физических упражнений и хорошего питания .....	262

## Глава 19

<b>Доктор Солнечный свет</b> .....	264
Солнечный свет дарит нервам покой и расслабление .....	265
Нежные лучи солнца успокаивают и творят чудеса.....	267
Я люблю проводить время с доктором Солнечный свет.....	269

## Глава 20

<b>Доктор Свежий воздух</b> .....	272
Наше тело — это чудесная дыхательная машина.....	273
Глубокое дыхание — залог долголетия и крепкого здоровья.....	275
Йоги практикуют глубокое, медленное дыхание .....	277
Глубокое дыхание — секрет выносливости в 100-летнем возрасте.....	279
Американцы предпочитают ленивый, сидячий образ жизни .....	280
Глубокое дыхание помогает создавать могучее тело.....	281
Фтор — смертельный яд .....	282
Удаляйте токсичный фтор из воды и организма!.....	283

## Глава 21

<b>Доктор Чистая вода</b> .....	284
Вода, которую вы пьете, может укрепить или разрушить здоровье!.....	284
Большинство древних целителей применяли водную терапию .....	285
Вода важнее еды.....	287
Как тело использует воду.....	289
Вода нужна для пищеварения.....	289
Вода необходима для выведения отходов.....	291
Плазма крови на 90 процентов состоит из воды .....	292
Вода помогает сохранять температуру и здоровье тела .....	292
Вода — необходимая телу смазка .....	294
Три источника воды для тела .....	295
Обезвоживание вызывает проблемы со здоровьем .....	296
Органический нефилтрованный уксус Брэгга из сырых яблок помогает моче сохранять здоровый кислотный баланс.....	297
Чистая вода необходима для здоровья!.....	298
Нарушения минерального баланса опасны .....	300
Предупреждение! Избегайте любых продуктов, приготовленных в микроволновках!.....	302

## Глава 22

<b>Доктор Здоровая натуральная еда</b> .....	304
Внутренняя чистота — залог здоровья .....	310
Здоровые продукты нужны для строительства и сохранения клеток тела!.....	313
Здоровые продукты необходимы всему телу .....	314
Тело — фабрика массового производства клеток .....	316

Значение йода из морских водорослей .....	318
Здоровые продукты благоприятно воздействуют на мозг .....	319
Алкоголь, токсины и наркотики убивают! .....	319
Рафинированные, переработанные продукты с высоким содержанием жира, соли и сахара вызывают у детей неспособность к обучению .....	320
Миллионы детей кормят бесполезным «обогащенным» хлебом .....	321
Большинство молодых американцев непригодны к военной службе .....	322
Америка занимает 1-е место в мире по болезням .....	323
Физическое и ментальное состояние взрослых американцев плачевно .....	325
Ментальные, физические и духовные вознаграждения .....	327
Здоровое питание — одна из важнейших естественных наук! .....	328
Для отличного здоровья ешьте больше полезной клетчатки .....	331
<b>Глава 23</b>	
<b>Доктор Голодание</b> .....	333
<b>Глава 24</b>	
<b>Доктор Физические упражнения</b> .....	336
Упражнения помогают нормализовать кровяное давление .....	340
Быстрая ходьба полезна для здоровья, физической формы и долголетия .....	341
Быстрая ходьба — королева физических упражнений самый лучший помощник тела в борьбе за здоровье .....	342
Значение упражнений для пресса .....	343
Стоит ли заниматься упражнениями во время голодания? .....	345
Качающие железо старики (в возрасте от 86 до 96 лет) втрое увеличили силу мышц .....	347
Поразительное улучшение здоровья и физической формы за 8 недель .....	348
Исследование показывает, что физическая форма способствует благополучию .....	349
Как создать здоровое тело с помощью упражнений .....	350
<b>Глава 25</b>	
<b>Доктор Отдых</b> .....	352
Зачем мы отдыхаем? .....	354
Отдых и сон нужно заработать .....	355
Жизнь должна быть радостной, а не лихорадочной и суетливой .....	356
Мать-природа знает, что для вас лучше! .....	358
Расслабляться и наслаждаться жизнью — не преступление .....	360
Техника расслабления .....	362
Не двигайтесь, расслабляйтесь, избегайте помех .....	363
Голодание помогает избавиться от бессонницы .....	364
<b>Глава 26</b>	
<b>Доктор Хорошая осанка</b> .....	366
Проверьте осанку с помощью зеркала .....	367
Хорошая осанка важна для здоровья и внешнего вида .....	370

Как сидеть, стоять и ходить, чтобы сохранить силу, здоровье и молодость.....	371
Болезнь, которую нельзя вылечить голоданием, нельзя вылечить ничем.....	373

## Глава 27

<b>Доктор Разум.....</b>	<b>375</b>
Чудесный компьютер тела.....	375
Ваше тело — это ваш драгоценный дом. Защищайте его.....	376
Правильное мышление имеет важное значение для здоровья.....	377
Разум должен управлять телом!.....	378
Наркоманом управляют наркотики!.....	378
Здоровое мышление — здоровое тело.....	380
Позвольте разуму привести вас к здоровью!.....	381
Важная роль внутренней духовной гармонии.....	383

## Глава 28

<b>Духовные аспекты голодания.....</b>	<b>385</b>
Голодание развивает ментальное и физическое сознание.....	386
Великие духовные лидеры практиковали голодание.....	388
Мое незабываемое общение с Ганди.....	389
Ганди — чудо духовного совершенства.....	390
Пещера, где постился Иисус.....	392
Практика поста сохраняет монахам молодость.....	393
Голодание 40 дней и ночей.....	394
В здоровом теле здоровый дух.....	396
Тело — это храм, и оно требует тщательной заботы.....	397
Найдите время для 12 вещей.....	399
Физические упражнения и разумное питание для всестороннего здоровья.....	400

## Глава 29

<b>Питание для суперздоровья.....</b>	<b>402</b>
Земля была тропическим раем для здоровья.....	403
Поддерживайте здоровье щелочной диетой.....	405
Для активной жизни нужна энергия жизненной силы.....	407
Держите курс на сбалансированную, натуральную диету.....	409
Чтобы оставаться здоровым, ешьте простую натуральную пищу.....	410
Фрукты — самая здоровая пища для человека.....	412
Органические фрукты — лучшая пища для человека.....	413
Орехи и семена — прекрасные источники белков.....	413
Органические овощи — очистители и защитники.....	414
Наслаждайтесь бобовыми.....	415
Натуральные подсластители.....	416
Натуральные растительные масла.....	416
Натуральные органические цельнозерновые продукты.....	417
Образцы здоровых меню.....	418
Наслаждайтесь широким ассортиментом цельных питательных продуктов.....	420
Здоровый напиток.....	422



О текущей ситуации с продуктами и питанием.....	428
Натуральные продукты, способствующие превосходному здоровью .....	428
Продукты, богатые витамином Е, необходимы для здоровья сердца.....	434
Природные фитонутриенты помогают предотвращать рак .....	436
Признаки недостаточности калия.....	438
Яблочный уксус творит чудеса .....	442

## Глава 30

<b>Мать-природа бесстрашна.....</b>	<b>445</b>
Мать-природа желает, чтобы мы были чистыми и здоровыми .....	446
К какому типу людей вы относитесь?.....	447
Участки тела, сильнее всего подверженные воздействию остеопороза, артрита и других недугов .....	450
Альтернативные методы оздоровительной терапии и техники массажа .....	452
Об авторах .....	462
Слова благодарности за «Чудо голодания» и здоровый образ жизни по системе Брэтта .....	464

## Слова благодарности за «Чудо голодания» и здоровый образ жизни по системе Брэгга

Каждый год мы получаем тысячи посланий от людей, которые благодаря голоданию получили возможность пожинать чудесные плоды омоложения — на физическом, ментальном и духовном уровнях. Мы приводим лишь некоторые из них и надеемся со временем получить такое же послание от вас.

Ваша книга о голодании вернула мне юность. Мне 58 лет, а я чувствую себя на 18. Я могу бежать быстрее 18-летних! Благодаря вашему плану голодания и здоровому образу жизни я сбросил больше 40 килограммов, и теперь меня не покидает ощущение обновленной молодости и счастья.

Дональд Дэй, Флорида

Когда я был начинающим тренером по гимнастике в Стэнфордском университете, слова и пример Поля Брэгга вдохновили меня вести здоровый образ жизни. Мне было 23 года, а теперь — 62, и мое собственное здоровье и физическая форма служат живым доказательством мудрости Брэгга, которую продолжает нести людям его дочь Патриция, беззаветно преданная целям крестовых походов за здоровьем.

Дэн Миллман, автор книги  
«Путь мирного воина»

Брэгг спас мне жизнь. В 15 лет я пришел на собрание участников крестового похода за здоровьем в Окленде, штат Ка-

лифорния. Я бесконечно благодарен его системе за мою долгую, счастливую жизнь и возможность делиться здоровьем со всеми желающими!

Джек Лалэйн,  
последователь Брэгга

Книга Брэгга «Чудо голодания» вдохновила меня стать здоровым, стройным и выносливым. Я 8 раз пробежал Бостонский марафон. Раньше я часто болел и весил 160 килограммов, а теперь стал здоровым, худощавым и крепким 70-килограммовым крестonosцем здоровья.

Дик Грегори

Голодание помогло мне очистить мое больное тело и мозг. Я чувствую себя новым человеком. Благодаря голоданию я родился заново!

Джо Скэйвенс, Южная Каролина

Голодание на дистиллированной воде поможет вам очень быстро промыть печень, почки и толстую кишку, очистить кровь, сбросить лишний вес, избавиться от газов, вымыть токсины, сделать чистыми глаза и язык и освежить дыхание. Книги Брэгга вывели меня на путь здоровья.

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

Я знаком с замечательными книгами Брэгга о здоровье уже больше 25 лет. Они помогают мне, моим прихожанам и всем, кто их читает, сделать этот мир более здоровым.

Майк Макинтош, главный пастор христианского сообщества  
«Горизонт», Калифорния

Благодаря вашим книгам о голодании и здоровом образе жизни мы сохраняем здоровье, держим себя в форме, лучше поем и чувствуем себя моложе, чем когда-либо!

Музыканты группы «Beach Boys»

Я выражаю благодарность крестonosцам здоровья Полю Брэгу и его дочери Патриции за их многолетнее, неустанное служение человечеству. Они изменили мою жизнь и жизни миллионов людей во всем мире.

Пат Робертсон, член «Клуба 700» телекомпании CBN

Мне не хватает слов, чтобы выразить свои чувства. Книга «Чудо голодания» полностью перевернула меня физически, ментально и духовно.

Ричард Сего, Джорджия

Книги Брэга об уксусе и голодании помогли мне сбросить 35 килограммов, восстановить менструальный цикл и увеличить запас энергии. Я принимаю уксусный напиток Брэга 3 раза в день плюс каждый раз перед тем, как собираюсь петь. Он помогает избавиться от першения в горле. Я вошла во вкус уксусно-медовой смеси, и теперь она стала моим любимым напитком!

Нони Хильгесен, преподаватель музыки, Калифорния

После 5 вызовов скорой и проведенного в больнице уикенда мне стало невыносимо чувствовать себя смертельно больной! Нескончаемая череда врачей с их назначениями... Назовите любое лекарство, и я скажу, что меня им пичкали! Я знала, что причина этой боли и страданий была не в моей голове. От лекарств меня постоянно тошнило, шатало, я не могла нормально есть, пить, спать и дышать. Я стремительно превращалась в беспомощную обузу для моего мужа и детей, которым было 8 и 10 лет. В разгар одного из ночных приступов я через силу дотащилась до компьютера и набрала текст с описанием всех моих симптомов и информацией о себе. Используя поисковик, я нашла несколько подобных сценариев и ссылку на сайт, где люди оставляли восторженные отзывы об органическом уксусе Брэга с уксусной маткой и описывали почти невероятные результаты его применения. До самого рассвета я читала историю за историей и думала: «Если это выглядит слишком хорошо, чтобы быть

правдой, то, наверное, это ложь». Однако в тот момент мне нечего было терять. Чудодейственный уксус Брэгга удалось обнаружить в нашем местном магазине товаров для здоровья. Я размешала 1 чайную ложку уксуса в 150 граммах воды и выпила. Буквально через 20 минут почувствовала, что могу ходить колесом! В течение следующих 24 часов я прекратила прием ВСЕХ лекарств и начала 3 раза в день принимать средство Брэгга. С тех пор я больше никогда не испытывала никаких симптомов! Впервые за почти 10 лет спокойно проспала всю ночь! Никогда прежде никто из врачей даже не намекал мне на существование натурального способа избавления от моих болей или их облегчения. Теперь мне нужно восполнить все, что было упущено в моей жизни. В воздухе пахнет весной, и это вселяет уверенность в том, что скоро я сама испытаю возрождение. Огромное вам спасибо!

Лори Пррути, Коннектикут

В 91 год я чувствую себя молодым, не принимаю никаких лекарств и никогда этого не делал. Я здоров настолько, насколько это возможно. Уже 45 с лишним лет я использую яблочный уксус Брэгга и рассказываю всем о потрясающей полезности этого продукта.

Джозеф Хурвиц, Невада

Я испытала прекрасное, восхитительное духовное пробуждение. Прочитав вашу книгу о голодании, я больше никогда не стану прежней. Да благословит вас Господь!

Сэнди Таттл, Огайо

Раньше у всей нашей семьи были проблемы со здоровьем. За последние полтора года Господь явил нам Свою волю, указав путь к исцелению. В нашем случае это означало здоровое питание, немного голодания и полное изменение образа жизни. Мы попробовали яблочный уксус Брэгга, и могу вас заверить, что он стал одним из самых ценных изменений в наших привычках! Это потрясающий продукт! Не могу выразить, как хорошо мы себя чувствуем! Я так благодарен за

все хорошее, что дал нам Господь, — за этот путь, за чудесные результаты и за яблочный уксус Брэгга как средство их достижения. Спасибо вам за то, что делитесь с нами этой бесценной информацией о здоровье. Благослови вас Бог!

Ронда Джексон, Оклахома

Боль в моем правом колене была невыносимой. Я купила книгу Брэгга об уксусе и стала принимать по 2 чайные ложки на стакан воды за час перед каждым приемом пищи. Меньше чем за месяц боли исчезли без следа. Я рассказываю об этом всем моим подругам.

Эвелин Сатклифф, Калифорния

Спасибо вам и вашему замечательному отцу. Я впервые прочел «Чудо голодания» в 1965 году, после знакомства с вашим отцом на пляже в Санта-Монике, напротив моей спасательной вышки в Сорренто-Бич. С тех пор у меня нет проблем с лишним весом, сознание сохраняет ясность, зрение остается острым, и я чувствую себя ближе к моему Создателю, чем когда-либо раньше. Голодание — это действительно чудо! Каким бесценным даром стали для нас ваши книги о здоровье и питании. В свои 67 лет я особенно осознаю все преимущества хорошего здоровья, которыми могу наслаждаться благодаря трудам, которым вы и ваш отец посвятили себя!!! Желаю вам всех благ.

Вес Херман, капитан в отставке, пожарное управление округа Санта-Барбара

Недавно я купила несколько ваших книг и теперь готовлю вкуснейшие напитки с яблочным уксусом. Эффект потрясающий! У меня полностью исчез туман в голове! Я перепробовала множество других продуктов и лекарств, но все они

---

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

**3-е Иоанна 2**

---

не идут ни в какое сравнение с этим средством. Я бесконечно благодарна вам за то, что вы делаете для меня и других людей во всех Соединенных Штатах и во всем мире. Благодарю вас Господь.

Хитер Хэйес, Колорадо

Здоровый образ жизни по системе Брэгга в сочетании с голоданием изменил мою жизнь! Я сбросил лишний вес, а уровень энергии просто зашкаливает. Я с нетерпением жду каждого нового «разгрузочного» дня. У меня прекрасно работает голова, и я лучше справляюсь с обязанностями мужа и отца. Спасибо вам, Патриция, за этот бесценный подарок. Кроме того, благодарю за то, что выступили с рассказом о системе здорового образа жизни по Брэггу на конференции сотрудников нашего медиахолдинга.

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

Доктор Патриция Брэгг — преданный своей миссии крестноносец здоровья. Она с удовольствием рассказывает миллионам наших радиослушателей о том, как правильно вести здоровый образ жизни по системе Брэгга. Лично я уже 2 года ежедневно принимаю органический яблочный уксус Брэгга. Спасибо вам, Патриция.

Джордж Нури, ведущий радиостанции «Coast To Coast AM»

Я купил электронную книгу «Чудо голодания» и дважды ее прочел (планирую повторить это еще очень много раз). Благодарю судьбу, которая послала мне ваш веб-сайт и электронные книги о здоровом образе жизни по Брэггу. Я успешно провел два 36-часовых голодания и собираюсь сделать это еще несколько раз, прежде чем настанет пора для моего первого 3-дневного голодания. На следующей неделе

---

*Пусть будут дни их сто двадцать лет.*

Бытие 6:3

---

планирую купить все ваши электронные книги. Кстати, мне очень понравились ваши органические аминокислоты и укус. Огромное вам спасибо.

Рик Кратти, Массачусетс

В нашу штаб-квартиру в Санта-Барбаре ежедневно приходит масса писем. Нам будет приятно, если вы тоже напишете нам о любых положительных результатах и исцелениях, которые принесет вам здоровый образ жизни по Брэггу в сочетании с голоданием. Вам тоже по силам достичь заветных вершин здоровья. Следуйте рекомендациям из этой книги, и наградой вам станут превосходное здоровье и счастливая, долгая, активная жизнь! Начать никогда не поздно. Прочтите на с. 347, какой эксперимент ученые провели с людьми, которым перевалило за 80 и 90 лет, и какие поразительные результаты они получили! С помощью правильного питания, физических упражнений и голодания вы сами сможете творить чудеса! Начинайте немедленно!

*Мы ежедневно направляем свои молитвы и любовь всем вам, вашим сердцам, умам и душам!*

*Patricia Bragg и Paul C. Bragg*

---

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

Патриция Брэгг

---