

Spis treści

Od redakcji	5
Dekalog zdrowego stylu życia	7
Dedykacja	8
Wprowadzenie do głodówki	9
Głodówka oczyszcza, odnawia i odmładza	9
Głodówka czyni cuda dla zdrowia!	11
Rozdział 1. Cud głodówki	15
Głodówka, czyli turbodoładowanie, zdrowie, szczęście i dłuższe życie!	15
Motto Braggów – „Kocham życie i chcę żyć!”	16
Życie jest bezcenne – to skarb nad skarbami	16
Niezdrowy styl życia zabija miliony ludzi na całym świecie!	18
Choroba – zbrodnia przeciwko organizmowi. Nie bądź przestępcą!	18
Życie może być szczęśliwą, zdrową i wesołą przygodą!	21
Rozdział 2. Czym jest Cud głodówki?	23
Jakie jest największe odkrycie współczesności?	23
Największe odkrycie współczesności	23
Post oszczędza energię – twoją siłę witalną	25
Żyjemy w zatrutym świecie	26
Ogromny, brudny kolektor ściekowy nad naszymi głowami	27
Coraz bardziej zanieczyszczone rzeki, jeziora, oceany	28
Głodówka – klucz do wewnętrznego oczyszczenia	30
Truczny pochodzące z pestycydów i środków chemicznych	31
Uprawy spożywcze są często narażone na działanie substancji toksycznych	32
Cudowna głodówka pomaga wypłukiwać z organizmu szkodliwe trucizny	34
Woskowanie owoców i warzyw – zagrożenie dla zdrowia ...	36
Ludzka chciwość zatruwa żywność	37
Syntetyczne, toksyczne dodatki do żywności mogą zabijać ...	39
Niebezpieczny związek chemiczny – sól!	40
Zdumiewające fakty na temat soli	41
Skąd wziął się nawyk spożywania soli?	42

Sól wywołuje obrzęki oraz problemy z nerkami	43
Sól wywołuje nadciśnienie tętnicze u milionów osób	44
Mit lizawki	45
Dlaczego krowy karmi się dużymi dawkami soli?	46
Amerykanie to prawdziwi soloholicy!	47
Spożywanie soli podczas wycieczki po Dolinie Śmierci okazuje się niebezpieczne	47
Do mety dociera tylko nieużywający soli wędrowiec	49
Historyczny dowód na to, że nie potrzebujemy soli	50
Ile soli jest w stanie dziennie przyswoić organizm?	52
Głodówka to sposób na odsolenie komórek i organów	53
Głodówka – najwspanialsze oczyszczenie	56
Kilka słów wyjaśnienia na temat Sił Witalnych i osłabienia ..	56
Ludzie nie chcą wziąć na siebie odpowiedzialności za własne cierpienie	57
Cud dokonuje się w tobie	59
Czy masz groźne nawyki, które musisz wyplenić?	60
Głodówka – cudowny klucz do super energii	61
Głodówka – naturalny odruch będący cudem	62
Jezus, apostołowie oraz wszyscy najwięksi przywódcy duchowi praktykowali post	64

Rozdział 3. Wróg w twoim ciele

Zwalcz depresję	68
Cisi zabójcy – niezdrowy styl życia i przejadanie się	70
Życie to dla wielu powolne samobójstwo	71
A gdyby tak dożyć 120 lat...?	72
Autointoksykacja przyczyną chorób	74
Jak przechytrzyć zakwaszenie organizmu, które dotyka setki tysięcy osób?	75
Czym są produkty alkalizujące?	76
Surowe, organiczne owoce i warzywa, czyli cudowne produkty oczyszczające dane nam przez Matkę Naturę	77
Niech umysł przejmie kontrolę nad ciałem	79
Zadbaj o zdrowie i prawidłowe środowisko kwasowo-zasadowe w swoim żołądku	80
Doskonały regulator pH – ocet jabłkowy	82

Rozdział 4. Głodówka pozwala usunąć groźne kryształki moczanu sodu odkładające się w stawach ...

Złogi toksycznych kryształów mogą ograniczać ruchomość stawów, powodując sztywnienie	85
Kryształki moczanu sodu działają jak cement, nie jak substancja zmniejszająca tarcie	85
Jak powstają złogi kryształków moczanu sodu?	86

Bóle stawów i pleców przekleństwem ludzkości	90
Głodówka oczyszczająca	91
Mężczyzna, który dokonał samoodbudowy	92
Zwycięstwo za sprawą głodówki, diety i ćwiczeń	93
Matka Natura czyni cuda powoli, lecz gwarantuje je tym, którzy przestrzegają Jej praw	95
Toksyczne kryształki wywołują chrupanie stawów	96

Rozdział 5. Naukowe wyjaśnienie głodówki

Głodówka jest stara jak świat	100
Głodówka pobudza umysł i ciało	102
Postacie biblijne praktykowały post	103
Głodówka – bezpieczny, doskonały, cudowny sposób na oczyszczenie	104
Nie bądź niewolnikiem jedzenia	105
Regularne stosowanie postu pomaga usunąć toksyny	106
Zaplanuj swoją głodówkę już dziś	107
Sposób na głodówkowy sukces? Umysł rządzący ciałem	108
Powiedz „NIE” obfitym śniadaniom	109
Zapracuj na posiłek aktywnością fizyczną	110
Zdrowe nawyki żywieniowe sposobem na wieczną młodość	111
Amerycanie uwielbiają spotkania przy jedzeniu – stąd otyłość	113
Po pierwsze: wewnętrzna czystość	114
Gotowi na głodówkę, detoksykację i dobre zdrowie, czyli gwarancję długiego, pięknego życia?	115
Post sokowy – wstęp do głodówki	116
Paul C. Bragg nauczył Amerykanów wyciskać soki	119

Rozdział 6. Dlaczego piję wyłącznie czystą, destylowaną wodę?

Twarde, nieorganiczne minerały źródłem problemów	124
Miliony osób piją czystą (destylowaną) wodę deszczową	126
Woda destylowana służy zdrowiu	127
My, Braggowie, pijemy tylko wodę destylowaną	129
Cud życia wiecznie młodego Jacka LaLanne'a	130
Dziesięć zdroworozsądkowych powodów, dla których należy pić wyłącznie czystą wodę destylowaną	131

Rozdział 7. Jak długo powinien trwać post?

Krótsze głodówki są skuteczniejsze i bezpieczniejsze	136
Osoba poszcząca zdobywa niezwykle doświadczenie	138
Dlaczego warto pościć?	138
Im częściej pościsz, tym dłuższe głodówki możesz praktykować	139

Niezwykłe zalety krótkich i długich głodówek	140
Głodówka metodą uznaną na całym świecie	141
Powodzenie krótkiej głodówki zależy od właściwego odżywiania i zdrowych nawyków na co dzień	143
Dieta oczyszczająca wzmacnia efekty głodówki	144
Mój osobisty program głodówki, który zalecam podopiecznym	144
Łamiesz Prawa Zdrowia? Słono za to zapłacisz	146
Ogromny i kosztowny amerykański „przemysł chorobowy” ...	147

Rozdział 8. Jak zakończyć 24-godzinny post?

Uważnie przestrzegaj poniższych instrukcji!	149
Cudowny narząd zwany nerką	150
Uczucie dyskomfortu podczas detoksu jest normalne	150
Szwajcarski lekarz – mój anioł na ziemi.	151
Grunt to dobry humor i wysokie morale	152
Zdrowe i proste posiłki to podstawa	153
Dieta wegetariańska jest najzdrowsza	155
Nie martw się o swoje jelita w czasie głodówki	156
Ważne dla zdrowia: właściwy rytm wypróżnień	157

Rozdział 9. Poszczę przez okres 7–10 dni cztery razy do roku

Oto ścieżka do doskonałego zdrowia!	161
Głodówka sprzyja naturalnej termoregulacji	162
Zapach ciała powinien być neutralny, a oddech świeży i bezwonny – tak wymyśliła Matka Natura	164
Niezdrowy styl życia przyczyną życia w chorobie	165
Głodówka usuwa z organizmu toksyny i trucizny	167
Prędzej czy później odpokutujesz za swoje grzechy	168
Szczypta profilaktyki jest warta więcej niż tona lekarstw ..	170
Głodówka sprzyja zdrowemu rytmowi wypróżnień	170
Jak przeprowadzić 3-, 7- albo 10-dniowy post, by dokonać oczyszczenia, naprawy, odbudowy i przywrócenia zdrowia?	172

Rozdział 10. Jak zakończyć długi post?

Jak zakończyć post 7-dniowy?	175
Jak zakończyć post 10-dniowy?	176
PAMIĘTAJ: przejadanie się jest niebezpieczne dla organizmu!	177
W czasie głodówki nie martw się o wypróżnienia	177
Idealny rytm wypróżnień	178

Zdrowy Styl Życia Braggów – sposób na superzdrowie i długowieczność	179
Wegetarianie kontra mięsożercy	180
My, Braggowie, wolimy zdrowszą dietę wegetariańską	181
Zdrowiej i bezpieczniej jest zrezygnować z mięsa	183
Mięso zawiera toksyczny kwas moczowy i cholesterol	184
Moi ukochani nauczyciele i mentorzy	185
Wspaniali uzdrowiciele z powołania	186

Rozdział 11. Język nigdy nie kłamie – to magiczne lustro twojego wnętrza 189

Ciało potrafi sporo znieść	190
Naucz się odczytywać, co mówi twój język	192
Dobry nawyk: codzienne mycie języka	194
Dzięki głodówce ciało jest zdrowe i oczyszczone	195

Rozdział 12. Uśmiechnij się, dasz radę! 197

Nie żyj, aby jeść – jedz, aby żyć i być szczęśliwym!	198
Daj Siłom Witalnym szansę na zaprowadzenie porządku ...	201

Rozdział 13. Głodówka zwalcza śluz i usuwa go z organizmu 205

Standardowa dieta amerykańska to czynnik śluzo- i chorobotwórczy	206
W czasie głodówki śluz pojawia się w moczu	208
Sezon chorobowy? A może oczyszczanie organizmu?	210
Przeprowadź eksperyment dotyczący śluzu. Wyniki cię zaskoczą!	212
Dzięki głodówce zerwij z paleniem, pić alkoholu, coli i kawy	213
Przewiduje się, że palenie tytoniu będzie przyczyną miliarda zgonów w XXI wieku	215
Koszmarne fakty o paleniu, czyli powody, by je rzucić	217

Rozdział 14. Głodówka pozwala zrzucić zbędne kilogramy, oczyszcza, odnawia i odmładza ... 219

Nadmiar tkanki tłuszczowej stanowi obciążenie i jest groźny dla zdrowia	220
Modne „diety cud” wywołują efekt jo-jo, czyli szybki przyrost wagi po gwałtownym schudnięciu	222
Nagrodą za głodówkę jest zastrzyk energii	223
Linia talii to twoja linia życia i wieku	224
Głodówka wzmacnia, poprawia stan zdrowia i wydłuża życie ..	225
Codzienny zestaw ćwiczeń (po 10 powtórzeń)	228

Rozdział 15. Jak przybrać na wadze dzięki głodówce? . . .	229
Dla tych, którzy powinni przytyć	229
Ludzki organizm ma niezwykłą zdolność regeneracji	231
Głodówka czyni cuda	233
Głodówka – najzdrowsza i najszybsza metoda unormowania wagi	234
Rozdział 16. Głodówka sposobem na choroby w sezonie zimowym	237
Głodówka, relaks i odpoczynek receptą na wyleczenie!	238
Samoleczenie i samonaprawa organizmu	240
Zadaj sobie kilka pytań na temat swojego zdrowia. Zrób poniższy test.	242
Rozdział 17. Przechytrzyć przedwczesne starzenie się . . .	245
Wypełnij quiz i zrób test lustra dziś, a następnie co miesiąc, by kontrolować swoje zdrowie	245
Głodówka to cudowne odrodzenie i zmartwychwstanie	246
Naładowany nową energią siedemdziesięcioletek mistrzem świata w tenisie	248
Stoisz przed życiową szansą	251
Rozdział 18. Głodówka zapewnia wieczną młodość tętnicom	253
Jesteś tak stary, jak stare są twoje tętnice!	254
Główne tętnice i żyły zasilające ciało – chodzącą, mówiącą cudowną maszynę, jaką jest człowiek	256
Jesteś tym, co jesz i pijesz	257
Jedz zdrowo i prowadź się zdrowo, a pożyjesz dłużej	259
Twoje cudowne serce i układ krwionośny	261
Dbalność o serce podstawą długiego życia pełnego energii	262
Twoich Dziewięciu Lekarzy	266
Rozdział 19. Doktor Słońce	269
Promienie słoneczne przynoszą wewnętrzny spokój i rozładowują napięcie	270
Delikatne promienie słoneczne to najlepsze ukojenie	272
Uwielbiam spędzać czas z Doktorem Słońce	274
Rozdział 20. Doktor Świeże Powietrze	277
Organizm ludzki to cudowna oddychająca maszyna	278
Jak ważne dla zdrowia jest czyste powietrze?	280
Żyj dłużej, wdychając głęboko świeże powietrze	281

Głęboki oddech gwarancją dłuższego i szczęśliwszego życia . . .	282
Hinduscy mnisi i ich praktyka głębokich, spokojnych oddechów	283
Sto lat, czyli sekret doskonałej formy ukryty w głębokim oddechu	285
Amerykianie najchętniej tylko by siedzieli	286
Zagrożenia związane ze zbyt długim siedzeniem	288
Głęboki oddech buduje silne ciało	288

Rozdział 21. Doktor Czysta Woda 291

Woda, którą pijesz, może wzmocnić, ale i zniszczyć zdrowie!	291
Większość starożytnych uzdrowicieli sięgała po hydroterapię	292
Woda jest ważniejsza niż jedzenie	293
W jaki sposób ciało wykorzystuje wodę?	295
Woda niezbędna do trawienia	296
Woda odgrywa kluczową rolę w wydalaniu końcowych produktów przemiany materii	298
Osocze składa się w 90% z wody	299
Woda pozwala utrzymać odpowiednią, zdrową temperaturę ciała	300
Woda – niezwykle i bardzo ważny środek poślizgowy w organizmie	301
Trzy źródła, z których organizm czerpie wodę	302
Odwodnienie prowadzi do poważnych problemów zdrowotnych	303
Nasz napój na bazie organicznego octu jabłkowego pozwala utrzymać prawidłowy poziom pH moczu	304
Czysta woda to klucz do zdrowia	305
Niebezpieczny brak równowagi mineralnej organizmu	307
Fluor to śmiertelnie niebezpieczna trucizna!	309
Trzymaj toksyczny fluorek z dala od wody i organizmu!	310
Bądź na bieżąco z informacjami Na temat fluoryzacji:	311

Rozdział 22. Doktor Zdrowe i Naturalne Pokarmy 313

Zawartość wapnia w przykładowych produktach spożywczych	318
Wewnętrzne oczyszczenie sekretem zdrowia	320
Zdrowe pokarmy są budulcem ciała i utrzymują ją w dobrej formie	322
Całe ciało potrzebuje zdrowych pokarmów	324
Jod występujący w wodorostach jest ważny	326
Zdrowe jedzenie dobrze wpływa na pracę mózgu	327
Zabójcy: alkohol, toksyny i narkotyki	328

Przetworzona, rafinowana żywność o wysokiej zawartości tłuszczu, soli i cukru odpowiedzialna za trudności w uczeniu się u dzieci	329
Miliony amerykańskich dzieci faszeruje się bezwartościowym wzbogaconym pieczywem i zbożami	330
Większość młodych Amerykanów nie ma żadnej kondycji ...	331
Ameryka z najwyższym odsetkiem chorych na świecie	332
Oplakany stan fizyczny i psychiczny dorosłych Amerykanów	334
Cudowne nagrody dla ciała, ducha i umysłu	336
Zdrowe odżywianie to nauka przyrodnicza	338
Spożywanie dużej ilości błonnika drogą do doskonałego zdrowia	340
Najpopularniejsze alergeny pokarmowe	341
Ostrzeżenie: nie podgrzewaj jedzenia w mikrofalówce! Pamiętaj: takie jedzenie jest niezdrowe!	342
Rozdział 23. Doktor Głodówka	345
Rozdział 24. Doktor Wysilek Fizyczny	349
Przestań to odkładać na później – zacznij codziennie ćwiczyć!	350
Zastosuj 10-minutową sztuczkę – czyni cuda!	351
Aktywność fizyczna obniża ciśnienie tętnicze	352
Szybki marsz ku zdrowiu, kondycji i długowieczności	353
Szybki marsz – król wszystkich ćwiczeń i najlepszy przyjaciel twojego zdrowia	354
Jak ważne są ćwiczenia mięśni brzucha?	355
Czy można ćwiczyć w czasie głodówki?	356
Eksperyment rządu: seniorzy-kulturyści (86–96 lat) trzykrotnie zwiększają siłę swoich mięśni	358
Niesamowite efekty dla zdrowia i kondycji w 8 tygodni.	359
Eksperyment pokazuje, że dobra kondycja poprawia samopoczucie	361
Budowanie zdrowego ciała za sprawą ćwiczeń	361
Rozdział 25. Doktor Odpoczynek	365
Dlaczego odpoczywamy?	367
Na odpoczynek i sen trzeba sobie zasłużyć	368
Życiem trzeba się delektować, nie zaś łapczywie je połykać ..	369
Matka Natura wie, co dla ciebie najlepsze	371
Rozluźnij się i ciesz się życiem – to nie zbrodnia	372
Przykładowe techniki relaksacyjne	373
Leż nieruchomo, rozluźnij się, nie przerywaj	374
Za sprawą głodówki znika beżsenność	376

Rozdział 26. Doktor Prawidłowa Postawa Ciała	379
Przeprowadź test lustra dotyczący postawy twojego ciała . . .	380
Prawidłowa postawa jest ważna dla zdrowia i wyglądu	383
Jak siedzieć, stać i chodzić, by mieć siłę, być zdrowym i wiecznie młodym?	384
Zła postawa przyczyną bólu	384
Rozdział 27. Doktor Ludzki Umysł	389
Cudowny komputer organizmu	389
Twoje ciało to twój bezcenny dom – chroń je	390
Ważne dla zdrowia – odpowiedni sposób myślenia	391
Niech umysł przejmie kontrolę nad ciałem	391
Narkotyki rządzą umysłem narkomana	392
Zdrowe myśli to zdrowe ciało	393
Niech umysł poprowadzi ciało ku zdrowiu!	394
Cudowne łaski, które przyniesie głodówka trójcy umysł – dusza – ciało	395
Ważna jest wewnętrzna harmonia duchowa	396
Rozdział 28. Duchowe aspekty głodówki	399
Głodówka daje pełnię możliwości fizycznych i mentalnych	400
Najwięksi przywódcy duchowi praktykowali post	402
Moje wiekopomne spotkanie z Gandhim	403
Gandhi – cud ducha	403
„Post przynosi duchowe odrodzenie tym, którzy oczyszczają swoje ciało”	405
Grota, w której pościł Jezus	406
Post przyniósł mnichom wieczną młodość	407
Post czterdziestodniowy	408
W zdrowym ciele zdrowy duch	409
Ciało jest świątynią i zasługuje na najlepsze traktowanie . . .	410
Prowadź Zdrowy Styl Życia Braggów – to sposób na życie w pełni zdrowia!	413
Rozdział 29. Nauka o pożywieniu dającym doskonale zdrowie	417
Ziemia była tropikalnym rajem dla zdrowia	418
Zagwarantuj sobie permanentne zdrowie dzięki diecie zasadowej	420
Podczas wysiłku sięgamy po zasoby energii zgromadzone w Siłach Witalnych	422
Wypracuj zbilansowaną, naturalną dietę	423

Jedz proste, naturalne pokarmy, by zapewnić sobie zdrowie.	425
Owoce – najzdrowszy pokarm dla człowieka.	427
Organiczne owoce – najbardziej wartościowy pokarm	427
Lista surowych, niesolonych orzechów i nasion.	428
Organiczne warzywa – oczyszczenie i ochrona	429
Delektuj się organicznymi strączkami i fasolą	430
Naturalne substancje słodzące	430
Zdrowe, naturalne oleje	431
Naturalne organiczne pełnoziarniste produkty, mąki i płatki	431
Przykładowe jadłospisy	432
Rozkoszuj się całym wachlarzem zdrowych, pysznych, bogatych w wartości odżywcze produktów	434
Zdrowe napoje	437
Świeżo wyciskane soki, herbaty ziołowe i napoje dodające energii	437
Nasze ulubione dodające energii smoothie	438
Pyszny i zdrowy popcorn Patricii	439
Brazowy ryż z soczewicą w formie zapiekanki, burgerów lub zupy – ulubiony przepis Paula Bragga i Jacka LaLanne’a	440
Zdrowa oczyszczająca surówka z organicznych warzyw à la Bragg	440
Zdrowy sos sałatkowy à la Bragg.	441
Winegret z miodu i nasion selera	442
Podsumowanie informacji na temat odżywiania i produktów spożywczych	442
Produkty bogate w witaminę E są ważne dla zdrowia	446
Cudowne fitoskładniki dane nam przez Matkę Naturę pomagają zapobiegać zachorowaniu na raka	447
Sygnały wysyłane przez organizm przy niedoborze potasu	450
Unikaj przetworzonych, rafinowanych, niebezpiecznych produktów	454
Rozdział 30. Matka Natura nie zna litości	459
Matka Natura pragnie nas widzieć w zdrowiu i czystości	460
Jakim jesteś człowiekiem?	461
ANEKS. Alternatywne metody leczenia i techniki masażu	463
Spróbuj – potrafią zdziałać cuda!	463