

# Двойная жизнь Поля Брэгга



КТО ТОЛЬКО НЕ ГОЛОДАЛ ПО ЗНАМЕНОЙТО СИСТЕМЕ ПОЛЯ БРЭГГА! АВТОР, ДОЛГОЖИТЕЛЬ И СПОРТСМЕН, БЫЛ ЛУЧШИМ ПРИМЕРОМ ЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ. И ПРИ ЭТОМ ОТЛИЧНЫМ МИСТИФИКАТОРОМ — МНОГИЕ СВОИ ПОДВИГИ ОН... ВЫДУМАЛ.

## ПОЛУЧИТЕ СВОЕ ЧУДО

Когда в 1929 году Поль Брэгг начал читать лекции о здоровом образе жизни и самоисцелении, он прекрасно понимал, что для успеха недостаточно скучной пропаганды воздержания в еде и советов заниматься физкультурой.

Для настоящего коммерческого триумфа необходимо чудо. И тогда родилась история чудесного исцеления и волшебного долголетия.

Многие годы официальная биография Поля Брэгга выглядела так. Давным-давно, в 1881 году в штате Вирджиния родился мальчик Поль. Жизнь папы-фермера и его семьи была тяжелой, и в возрасте 16 лет Поль заболел туберкулезом. Врачи сказали, что жить подростку осталось месяца четыре, и уже безнадежным он попал в клинику Августа Роллера. Там он впервые узнал, что надо есть здоровую еду, заниматься спортом и время от времени голодать. Чудесное исцеление не заставило себя ждать. Из клиники Роллера бывший доходяга вышел суперменом. Да таким, что в 1908 и в 1912 годах оказался включенным в состав Олимпийской сборной по борьбе! Затем пошел на войну и сражался, написал 22 книги, играл в теннис с президентом США, открыл в Лос-Анджелесе первый магазин здоровой пищи, и, наконец, стал основателем империи Поля Брэгга — одного из самых успешных в те времена бизнес-проектов. Но главное, при помощи своей системы он вылечил от тяжкого недуга любимую сестренку Луизу! Это ли не чудо?

На вопрос, сколько ему лет, Брэгг отвечал: «Я не имею

возраста». Провокационные пассажи журналистов вроде «правда ли, что после шестидесяти половая функция мужчин ослабевает?» парировал: «Понятия не имею, мне всего лишь девяносто». Публика аплодировала. Вот оно, воплощение чуда, — живое и энергичное, остроумное и подтянутое, настоящий пример для подражания. Да и брошюры «Чудо голодания», «Вся правда о воде» и прочие стоили недорого. Ассортимент продуктов и биодобавок, правда, недешев, но если голодать пару-тройку дней в неделю, то в итоге выйдем на тот же бюджет. Вот и славно! Смерть Поля Брэгга в 1976 стала еще одним подтверждением «чудесности» его жизни. Он умер как истинный супермен — катаясь в дурную погоду на серфе. Замечательная биография. А теперь обратимся к документам.

## РЕАЛИТИ-ШОУ

Согласно сертификату о рождении Поль Чапуис Брэгг появился на свет в городе Бэйтсвилль, штат Индиана, в 1895 году. Что на четырнадцать лет позже, чем заявлено в версии, бывшей многие годы официальной. Отец его был работником типографии. Содержать жену и троих сыновей старший Брэгг мог, особенно после того, как получил место в правительственной организации, и семья переехала в Вирджинию. И «любимой сестренки Луизы» у Поля не было. Только два брата — Джон и Джеймс.

После окончания школы Поль пошел в армию, где согласно регистрационным картам, числился рядовым в течение трех лет. В 1915 году в храме St. Barbas в Нью-Йорке обвенчался с Нивой Парнин,

## НАШЕ ДРАГОЦЕННОЕ

после чего был освобожден от участия в боевых действиях и вернулся в Индиану, где выросла Нива. Там Брэгг работал страховым агентом. Вскоре семья переезжает в Вирджинию, где физически крепкий, всегда занимавшийся спортом — борьбой и плаванием (есть даже сведения, что он спас утопающего, о чем написала местная газета) Поль работает тренером в спортивном клубе YMCA.

Чего-то не хватает... Ах, да! Страшная болезнь, которая чуть не свела в могилу юного Поля! И только благодаря клинике Августа Роллера... Однако, тут тоже нестыковка. Дело в том, что клиника появилась на пять лет позже того времени, когда в ней «лечился» мальчик Брэгг. А сам Поль в это время на спор выступал на ринге. Выступал и даже выиграл 1000 долларов. И все же, несмотря на отличные физические данные, Поль Брэгг никак не мог оказаться в Олимпийской команде. Просто потому, что в тот год (1908), когда по его утверждению это событие имело место, герою нашего повествования исполнилось всего 13 лет.

Однако вернемся к реальной биографии гуру голодания. В 1921 году Брэгг с женой и двумя маленькими дочками переезжает в Калифорнию, где появляется на свет сын Роберт. Поль опять работает в спортивном клубе YMCA (филиал в Лос-Анджелесе), а затем какое-то время учителем физкультуры в старших классах. В 1926 году он открывает собственный оздоровительный центр и начинает сотрудничать с газетой «Лос-Анджелес таймс», для которой пишет колонки о здоровье. В 1929 Брэгг начинает выступать и выезжать с лекциями, в том же году выходит его первая книга. Сами лекции были бесплатными, а вот личная консультация после — 20 долларов. Видимо на этом

этапе и возникла необходимость в чуде. Двадцать долларов хоть и небольшие деньги, но за просто так ни один обыватель с ними не расстанется.

## ЖИЗНЬ УДАЛАСЬ!

Новая жизнь сулила хорошую прибыль, и новую жизнь, как подтвердят некоторые мужчины, хорошо начинать с новой женой. В 1930-м Поль и Нива разводятся. Бывшая жена с новым мужем и тремя детьми от Поля поселяется на другом конце Лос-Анджелеса, а Поль женится во второй раз, однако новый брак оказывается недолгим — Брэгг остается вдовцом.

С середины шестидесятых он живет в Майяме. Бодрый, жизнерадостный, молодежавый господин с благородной сединой, успешный бизнесмен, автор бестселлеров и талантливый оратор. Его дело поставлено на широкую ногу и сдобрено грамотным менеджментом, он может себе позволить заниматься только тем, чтобы давать интервью и консультировать звезд. А вокруг — лето круглый год, замечательный дом, теплое море... Дела он передал бывшей невестке (жене второго сына) Патрисии, можно кататься на серфе в свое удовольствие. Ах, если бы он только знал, что увлечение приведет к роковому исходу... Впрочем, не будем торопиться заламывать руки.

СОГЛАСНО СВИДЕТЕЛЬСТВУ О СМЕРТИ, ПОЛЬ БРЭГГ УМЕР В ГОСПИТАЛЕ ГОРОДА МАЙЯМИ БИЧ, ШТАТ ФЛОРИДА, ОТ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА.

За пару недель до того он действительно катался на серфе, но — за пару недель. На момент смерти ему исполнилось 81 год, что, согласитесь, для серфингиста немало. Впрочем, он всегда был здоров как бык, этот Поль Брэгг.

Елена СМЯГИНА, г. Рестон, США

## ЕГО ПРИНЦИПЫ

● **ГОЛОДАНИЕ.** Это один из основных принципов питания по Брэггу. Он рекомендовал однодневные голодания раз в неделю, 7-дневные раз в 3 месяца и 21-дневные раз в год.

● **ВЕГЕТАРИАНСТВО.** Гуру голодания считал, что не менее 40% рациона должны составлять сырые овощи и фрукты. Последние он считал самой здоровой пищей. Не



менее, впрочем, благосклонно, Брэгг относился к овощам, также жаловал орехи и семечки.

● **ЕСТЕСТВЕННОСТЬ.** Любые продукты с искусственными добавками, консервантами или красителями, из рациона исключаются. Масло следует выбирать с особой тщательностью, поскольку многие сорта содержат добавки, предотвращающие прогорклость.

● **УМЕРЕННОСТЬ.** Сахар, мед, патоку нужно использовать как можно в более малых дозах. Соль желательна вообще исключить, а также соленую и сушеную рыбу. Жирному мясу и утке не место на столе.

● **ОБИЛЬНОЕ ПИТЬЕ.** Причем, не любое. Все напитки, содержащие сахар или искусственные подсластители, исключаются полностью. Лучше всего вода или травяные отвары.

## ЙОГУРТЫ С ПОЛЕЗНЫМИ БАКТЕРИЯМИ БЕСПОЛЕЗНЫ

ПОЛЬЗА ЙОГУРТОВ, ОБОГАЩЕННЫХ БАКТЕРИЯМИ, НЕ БОЛЕЕ ЧЕМ МИФ, УВЕРЕНЫ ПРЕДСТАВИТЕЛИ ЕВРОПЕЙСКОГО АГЕНТСТВА ПО ПРОДОВОЛЬСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ (EFSA).

Проведенное в 2006 году крупномасштабное исследование показало: из 180 заявленных как полезные для здоровья ингреди-



ентов, 10 вообще не могут принести пользу, польза остальных 170 не доказана. К тому же, использование йогуртов в качестве пробиотиков неэффективно, и содержащиеся в молочных продуктах бифидо- и лактобактерии не способствуют улучшению микрофлоры кишечника и лечению дисбактериоза. «Рекламный слоган о том, что хорошие бактерии помогут победить плохих, всего лишь красивая фраза», — говорят эксперты. В Европейском союзе с 2006 года законодательно запрещено бездоказательно использование в рекламе информации о пользе той или иной продукции для здоровья.

BBC.CO.UK

## ПОЛОВИНА РОЖДЕННЫХ В НАШИ ДНИ МЛАДЕНЦЕВ ДОЖИВУТ ДО 100 ЛЕТ



БОЛЬШЕ ПОЛОВИНЫ МЛАДЕНЦЕВ, РОЖДЕННЫХ В НАШЕ ВРЕМЯ В РАЗВИТЫХ СТРАНАХ, ДОЖИВУТ ДО 100 ЛЕТ, — ТАКОЕ СМЕЛОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ СДЕЛАЛИ УЧЕНЫЕ ИЗ УНИВЕРСИТЕТА ЮЖНОЙ ДАНИИ.

По данным крупного статистического исследования, в 1950 году вероятность дожить до возраста 80-90 лет составляла в среднем 16% для женщин и 12% — для мужчин. В 2002 году — уже 37% для женщин и 25% для мужчин. По словам авторов исследования, продолжительность жизни неуклонно растет с 1840 года и причин для замедления этого процесса пока нет. При этом пожилой — не значит немощный. По данным ученых, до 40% людей в возрасте от 92 до 100 лет способны обходиться без посторонней помощи. Исследование американских долгожителей-рекордсменов в возраст от 110 до 119 лет показало, что даже в столь «почтенном» возрасте лишь 40% долгожителей частично нуждались в помощи. По словам ученых, к продлению жизни людей причастны снижение детской смертности, победа над опасными инфекционными заболеваниями, успехи медицины в профилактике и лечении сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний и повышение уровня жизни населения.

BBC.CO.UK

## «IPOD» ОГРАНИЧАТ В ГРОМКОСТИ

ИПОД И ДРУГИЕ ПЛЕЕРЫ, ПРОДАЮЩИЕСЯ НА ТЕРРИТОРИИ ЕВРОСОЮЗА, БУДУТ ОГРАНИЧЕНЫ В ГРОМКОСТИ, ТАКОЕ РЕШЕНИЕ ПРИНЯЛА ЕВРОКОМИССИЯ.

Она подготовила новые стандарты громкости для портативных устройств, предназначенных для прослушивания аудиозаписей с использованием наушников. По новым стандартам, уровень громкости будет принудительно ограничен до 100 децибел. В программу любого устройства, поступающего на территорию ЕС для продажи, будет заранее включена эта принудительная опция. Ограничение коснется не только плееров, но и мобильных телефонов, оснащенных музыкальным проигрывателем. Запрет не случаен, по данным ученых, около 10 миллионов молодых людей регулярно слушают музыку с таким уровнем громкости, который может привести к снижению и даже полной потере слуха.

BBC.CO.UK

