

Содержание

Как проходят десятилетия нашей жизни.....	4
Пообещайте себе	5
Советы тем, кто желает сделать авиаперелет более комфортным.....	6
Выполнять физические упражнения в небе полезно для здоровья.....	6

Глава 1

Следуйте законам природы, чтобы сделать ваши стопы

здоровыми и сильными.....	8
Несколько слов о функциях стоп.....	8
Способность и неспособность обеспечивать равновесие.....	9
Причины проблем со сводом стопы	11
Неправильная ходьба становится причиной страданий.....	12
Боли в стопах распространены во всем мире.....	14
Проблемы со стопами имеют множество причин	14
Не забывайте о проблемах «холодных ног»	15
Почему так важны знания о стопах	16
Ходите босиком, чтобы ваши стопы были здоровыми и молодыми!.....	18
Обследование стоп, проведенное в Индокитае, доказывает, что лучше всего ходить босиком!	19
Написано в тихоокеанском раю Гавайских островов	20
Больные стопы портят красоту и здоровье	21
Кристаллы токсичных кислот цементируют суставы.....	22
Неправильное питание вызывает ожирение и накопление токсинов	24
Как вымыть затвердевшие кислотные кристаллы	26
Хронологический или биологический возраст?	28
Боли в стопах у детей и взрослых	30
Эффективное средство облегчения боли в стопах.....	31
Почему важно правильно мыть ноги	31
Масло чайного дерева — натуральный антисептик.....	31

Глава 2

Заботьтесь о ваших стопах, которые несут вас по жизни! 34

Почему стопы должны быть чистыми.....	34
Педикюр и стрижка ногтей на ногах.....	36
Тщательно ухаживайте за уставшими, ноющими стопами	37
Ножные ванны и массаж стоп	37
Совет эксперта по предотвращению «стопы атлета».....	39

Глава 3

Взаимосвязь осанки и стоп 42 |

Правильная осанка помогает сохранять отличное состояние стоп.....	42
Зеркало никогда не лжет.....	43
Сильные мышцы — залог силы позвоночника	45
Как стоять и ходить прямо, чтобы сохранить здоровье.....	45
Не сидите, положив ногу на ногу, эта поза убивает!.....	48
Плохая осанка приводит к боли и старению	51
Как правильно садиться в кресло	52
Сделайте ваш ум «капитаном» вашего здоровья.....	52
То, в чем вы не упражняетесь и что не используете, вы теряете!	54

Глава 4

Значение здорового питания..... 56 |

Полезные результаты голодания.....	58
О нынешней ситуации с продуктами и питанием.....	62
Натуральные продукты, способствующие суперздоровью	62
Переработанные, рафинированные, вредные продукты, которых следует избегать	64
Полезная клетчатка для суперздоровья.....	67
Здоровые продукты, богатые витамином Е, необходимы для вашего здоровья и долголетия.....	72
Признаки недостатка калия.....	74
Чистая вода важна для здоровья	75
Низкожировая диета снижает риск возникновения болезней сердца	76

Здоровые привычки укрепляют сердце и способствуют долгой активной жизни.....	77
Аллергия и ежедневный журнал.....	80
Десять разумных причин, почему следует пить только чистую, дистиллированную воду.....	83

Глава 5

Упражняйте ваши стопы и тело.....	85
Значение физических упражнений.....	85
Упражнения для здоровья стоп и пальцев ног.....	86
Упражнения со скалкой.....	89
Тренировка стоп посредством энергичной ходьбы.....	90
Наслаждайтесь контактом босых ног с землей.....	90
Учитесь у мудрой матери-природы.....	91
Динамичный план развития пружинистости стопы.....	92
Ходьба способствует оздоровлению стоп.....	92
Докажите себе, что вы можете иметь здоровые стопы.....	93
Сохраняйте здоровье и биологическую молодость с помощью физических упражнений и хорошего питания.....	94
У пожилых людей в возрасте 86–96 лет, практикующих силовые упражнения, сила мышц возросла втрое.....	96
По словам доктора Фиатароне, поразительное улучшение здоровья и физической формы за 8 недель.....	98
Здоровый образ жизни по Брэггу для суперздоровья на всю жизнь.....	102

Глава 6

Уход за стопами в течение всей жизни.....	104
Забота о стопах во время беременности.....	104
Поднимайте ваши стопы вверх, упражняйте и давайте им отдых.....	105
Как ухаживать за стопами детей с момента рождения.....	106
Ваш младенец нуждается в любви и массаже.....	107
Стопы в детстве.....	108
Ходьба босиком помогает предотвратить плоскостопие.....	109

Следите за стопами детей, их манерой ходьбы и правильно выбирайте детскую обувь	110
Обувь должна хорошо сидеть и быть гибкой	112
В среднем за свою жизнь человек проходит 185 тысяч километров	114
Прежде всего проверьте ваш общий стиль жизни и привычки	116
Как лечить волдыри на стопах.....	117
Как лечить натоптыши	118
Как справляться с мозолями	119
Как обращаться с вросшими ногтями.....	121
Другие распространенные проблемы со стопами.....	123
Стопы в старости	125
Исследования, проводившиеся на протяжении 20 лет, показывают, что хорошая физическая форма экономит деньги	126

Глава 7

Распространенные проблемы со стопами	128
Артритом страдают 70 миллионов американцев	128
Ревматоидный артрит	129
Остеоартрит	130
Подагра	130
Как лечить артрит и подагру стопы	131
Хирургические операции на голеностопном суставе и стопе	133
Тендинит ахиллова сухожилия.....	133
Плоскостопие	135
Диабет и проблемы со стопами	136
Изъязвление стоп	137
Как лечить диабетические язвы	138
Предотвращение диабетических проблем со стопами.....	138
Как спасти пораженные диабетом конечности.....	140
Бурситы	140
Относитесь к хирургическим методам лечения бурсита и всем операциям на стопах с особой осторожностью	142
Молоткообразные пальцы	142
Мозоли на стопах	144
Натоптыши на стопах	145
«Стопа атлета»	146
«Стопа атлета» — бич миллионов.....	147

Советы по избавлению от «стопы атлета»	147
Неприятный запах стоп	148
Значение гигиены стоп	148
Боль в пятках	149
Воспаление ахиллова сухожилия.....	150
Подошвенный фасцит	150
Пяточные шпоры	151
Переломы пяточной кости.....	152
Неврома Мортона	152
Вросшие ногти.....	154
Грибковые поражения ногтей	155
Проблемы стоп и других частей тела часто взаимосвязаны.....	156
Что такое хиропрактика?.....	157
Натуральные, здоровые продукты предотвращают остеопороз	159
БОР — чудесный микроэлемент для здоровья костей	161

Глава 8

Значение обуви	164
Когда нельзя ходить босиком.....	164
Как правильно подобрать обувь	165
Носки из натуральных тканей — самые лучшие!	167
Обувь по индивидуальному заказу.....	168
Как покупать удобную, полезную для здоровья обувь.....	169
Ношение обуви на высоких каблуках может вызывать боль и повлечь нарушения здоровья	170
Советы для покупки самой лучшей спортивной обуви.....	171
Памятка покупателю спортивной обуви.....	172
Элементы, которые должны входить в конструкцию спортивной обуви....	173
Виды обуви для разных видов спорта.....	175
Бегуны нуждаются в хорошей обуви.....	176

Глава 9

Ходьба — королева физических упражнений.....	178
Ходьба полезна во всех отношениях	179
Философия ходьбы Поля Брэгга.....	181

Получайте удовольствие от ходьбы, неспешной или быстрой.....	182
Относитесь к вашей программе ходьбы добросовестно	184
Ходьба заряжает энергией и освежает	186
Когда вы будете готовы к бегу трусцой.....	187
Принимайте меры предосторожности, чтобы избежать травм.....	188
Меры безопасности при ходьбе и беге трусцой	190
Оптимальный стретчинг.....	191
Освобождение от обуви способствует здоровью стоп.....	193

Глава 10

Целебные свойства растений.....	195
Травяные, холистические и диетические средства от болезней стоп и суставов.....	195
Эффективные средства от «стопы атлета»	196
Травы и их целительные свойства помогают при заболеваниях стоп, подагре и артрите	198

Глава 11

Рефлексология стопы.....	210
Принцип действия рефлексологии	211
Рефлексология — эффективный метод самолечения.....	212
Что такое акупрессура?	218
Как акупрессура помогает ослабить боль.....	218
Вы можете заниматься акупрессурой самостоятельно.....	218
Исцеление с помощью рефлексологии и акупрессуры.....	220
Как оборудовать место для массажа.....	220
Релаксация — ключ к успеху лечения	221
Приемы массажа.....	224
Находите время для 12 вещей	226

Глава 12

Вопросы и ответы	228
Спасибо тебе	243

Глава 13

Альтернативные методы оздоровительной терапии и техники массажа.....	244
Попробуйте, они творят чудеса!.....	244
Персональное послание нашим ученикам.....	251
Кофе и все виды чая (кроме травяных) — это наркотики	254
Исследованиями доказано, что кола токсична.....	254
Заявление об ответственности авторов.....	255

Советы тем, кто желает сделать авиаперелет более комфортным

- Забронируйте место у прохода или сразу за переборкой между салонами, чтобы для ног было больше места.
- Физические упражнения заставляют мышцы работать и предотвращают спазмы в спине.
- Поверните голову вправо, удерживайте 10 секунд, затем верните ее в исходное положение и поверните влево. Выполните 5 повторений.
- Прижмите руки к бокам и выполните вращения плечами: вверх, назад, вниз, вперед и далее по кругу. Выполните по 5 повторений назад и вперед.
- Снимите обувь. Поднимите пятки так, чтобы подушечки стоп оставались на полу, а затем резко опустите пятки на пол. А теперь поднимите носки, чтобы на полу оставались пятки. Выполните 10 повторений.
- Прогуляйтесь по проходам. Сгибайте спину и прогибайтесь, поставив руки на талию. Выполните наклоны в сторону. Поставьте руки на бедра и слегка наклонитесь вправо. Удерживайте позу 5 секунд, затем выпрямитесь и наклонитесь влево. Выполните 10 повторений.

Выполнять физические упражнения в небе полезно для здоровья

Мы бегаем трусцой, занимаемся растяжкой, даже когда находимся в самолете на высоте нескольких тысяч метров, поэтому после приземления не чувствуем себя уставшими, ведь миллиарды клеток нашего тела получают необходимый массаж. Всем нам: офисным работникам, управляющим компаниями и домохозяйкам — следует научиться в течение

ПЛАН ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПО БРЭГГУ

- Прочтите эту книгу, составьте конкретный план и следуйте ему ради превосходного здоровья и долголетия.
- Подчеркивайте, выделяйте маркером особенно важные пассажи или загибайте уголки страниц, на которых вы будете их находить.
- Правильная организация образа жизни поможет вам определить, что для вас особенно важно.
- Каждый день напоминайте себе о поставленных целях, чтобы сделать свою жизнь долгой и счастливой!
- Везде, где позволяет пространство, разместите высказывания выдающихся мыслителей, чтобы черпать из них вдохновение.

дня извлекать пользу из свободных моментов, занимаясь бегом на тренажере. Физические упражнения необходимы нам для того, чтобы иметь крепкие кости, сильное сердце и здоровое тело. Самолетами летают миллионы, но для людей с больной спиной воздушные путешествия могут быть болезненными и трудными. Увеличивающие вместимость самолетов узкие и тесно поставленные кресла ограничивают пространство для ног и могут вызывать проблемы у тех, кто страдает от боли в спине и ногах!

Сохранение здоровья — наш моральный и религиозный долг. Когда мы плохо себя чувствуем, то теряем способность приносить пользу.

Доктор Сэмюэл Джонсон,
составитель «Словаря английского языка» (1755)

ГЛАВА 1

Следуйте законам природы, чтобы сделать ваши стопы здоровыми и сильными



Несколько слов о функциях стоп

Почти все мы приходим в этот мир, получив в подарок от природы идеальные стопы. Однако миллионы людей жестоко обращаются с ними и вступают в пору зрелости, едва волооча ноги и жалуясь: *«Мои больные стопы меня убивают!»*

Стопы — это чудесные, сложные, элегантные и тонко сбалансированные механизмы. Слаженность их работы зависит от условий, в которых стопы выполняют свои естественные функции, а также от здоровья всего тела.

Почти все виды обуви нарушают хрупкую сбалансированность этих механизмов, причем иногда до такой степени, что стопы не выдерживают условий содержания в этих тесных и душных камерах, не говоря уже о ходьбе по городским ули-

*Человеческая стопа — шедевр инженерии
и произведение искусства.*

Леонардо да Винчи
