

Поль Брэгг

Поль Брэгг является одним из основоположников зарождения в Америке движения здорового питания. Им были разработаны специальные методики голодания и дыхания, способствующие повышению защитных сил организма.

Поль Чаппиус Брэгг (англ. Paul Charpius Bragg) родился [6 февраля](#) 1895 года в штате Индиана (США). После окончания средней школы он в течении трех лет проходил службу в Национальной гвардии США, а затем переехал в Нью-Йорк, где в 1915 году женился на Ниве Парнин (в этом браке родились две дочери).

Затем семья переехала в Индианаполис, где Поль работал страховым агентом в крупной компании по страхованию жизни. А через несколько лет он вернулся на Восточное побережье, где работал в разных отделениях Христианского союза молодежи и разных школах учителем физкультуры или легкой атлетики.

В 1929 году Брэгг начал проводить турне по разным городам с лекциями о здоровье. Большую известность ему принесла книга «Чудо голодания». Брэгг был убежден, что средняя продолжительность жизни человека составляет 120 лет. В основу своего учения о здоровом питании он положил сыроедение и голодные дни. Брэгг считал, что голодные дни, проводимые по определенной схеме (один день каждую неделю и одна неделя голодания в квартал), очень полезны для человека, способствуют очищению организма и стимулируют работу иммунной системы.

Также пищевой рацион человека должен не менее чем на 60% состоять из свежих фруктов и овощей. Поваренная соль исключалась из рациона питания полностью, а вместо обычной воды Брэгг советовал употреблять только дистиллированную воду. По его мнению, она хорошо растворяет вредные для организма человека шлаки и выводит их наружу.

Большое значение уделялось Брэггом длительному пребыванию на свежем воздухе, занятиям физическими тренировками и правильному глубокому дыханию. Основными компонентами здоровья он считал ровный позвоночник и наличие крепкой нервной системы.

На основании его учения в России был разработан метод разгрузочно-диетической терапии с успехом используемый при различных заболеваниях.

Поль Брэгг был крепким, сильным и здоровым, вел очень активный образ жизни до самого последнего дня и скончался в Майами-Бич (Флорида, США) [7 декабря](#) 1976 года, как считается, в



Поль Брэгг (Фото: Los Angeles Times, 1932, [UCLA](#), по лицензии [CC BY 4.0](#))

результате несчастного случая при катании на сёрфинге в возрасте 81 года.

© 2005—2025 Проект «Календарь событий»

CALEND.RU
КАЛЕНДАРЬ СОБЫТИЙ



<https://www.calend.ru>