

Ешьте и лечитесь!

ПОЛНЫЙ
СПРАВОЧНИК
ЗДОРОВЬЯ



**ЧТО И КАК ЕСТЬ,
ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ**

СИСТЕМЫ

- **НАУМОВА**
- **БРЕГГА**
- **ШАТАЛОВОЙ**
- **ГОГУЛАН**

ЛУЧШИЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ



Полный справочник здоровья

Ольга Строганова

**Что и как есть, чтобы быть
здоровым. Системы Наумова,
Брегга, Шаталовой, Гогулан.
Лучшие рекомендации**

«АСТ»

2014

Строганова О.

Что и как есть, чтобы быть здоровым. Системы Наумова, Брегга, Шаталовой, Гоголан. Лучшие рекомендации / О. Строганова — «АСТ», 2014 — (Полный справочник здоровья)

Слова доктора Наумова – автора одной из методик, описанной в этой книге: «Человека не нужно лечить, его нужно правильно кормить!» – можно сделать девизом этого издания! Мы – то, что мы едим! С едой мы получаем необходимые питательные вещества и микроэлементы. Еда дает исходный материал, из которого организм синтезирует все, что ему нужно, чтобы не болеть и жить долго. Существуют правила, особенности, секреты правильного питания. Их нужно обязательно знать! Но, к сожалению, не существует правил, которые подходили бы всем без исключения. Что делать? Ответ на этот вопрос – данная книга. В ней собраны одиннадцать основных систем питания, которые имеют многомиллионную армию приверженцев по всему миру. Системы описаны сжато, но очень доступно. Изучите эти системы. Вы можете выбрать из них то, что считаете важным. А можете поэкспериментировать с каждым методом. Главное – у вас в руках ценнейшая информация! Воспользуйтесь ею для своего здоровья!

Содержание

Вместо предисловия	7
Секрет здоровья и молодости – в нашем питании	7
На пути к правильному питанию	8
Путеводитель по здоровому питанию в ваших руках	9
На какой системе питания остановиться?	10
Что нужно знать о питании	11
Почему так важно правильное питание?	11
Как устроена пищеварительная система	12
Как работает механизм пищеварения	13
Какое бывает питание?	14
Что значит правильное питание?	15
Проверьте, насколько правильно вы питаетесь	16
Самые популярные системы питания	17
Омолаживающее питание доктора Наумова	18
В чем эффективность методики	18
Принцип действия методики	19
Показания	22
Противопоказания	23
Практические рекомендации	23
Описание методики	23
Рацион питания по Д. В. Наумову	25
Примерное меню правильного питания доктора Д. В. Наумова	37
Отзывы	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Ольга Строганова

Что и как есть, чтобы быть здоровым.

Системы Наумова, Брегга, Шаталовой, Гоголан. Лучшие рекомендации

Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

Толковая книга. Просто и доступно рассказывает о том, как надо питаться. Очень много разных систем – на любой вкус. Причем выбраны самые-самые. Не нужно искать – все собрано в одной книге, очень подробно описано. Тут же даны и рекомендации, и рецепты. Понравилось, что можно выбрать систему, которая именно тебе нравится, а значит, и придерживаться ее будет легко. Кто-то, например, жить не может без мяса, и всякие вегетарианские системы ему совсем не подойдут. Разбираются также многие известные системы питания – йогов, Аюрведы и прочее. Рассказано о плюсах и минусах.

Дмитрий, Омск

Я давно хотела иметь такой краткий путеводитель по системам правильного питания. Книга очень дельная. Ничего лишнего нет – все самое важное собрано: описание системы, правила, конкретные рецепты или советы. Очень простая и четкая структура. Порадовалась, что в книге есть описание системы доктора Наумова. Я давно о ней слышала и вот, наконец, смогла прочесть и понять, что к чему. Попробовала сама и обнаружила, что это работает. Подправила здоровье. Теперь стараюсь питаться с учетом рекомендаций, данных в книге. Потихоньку уходят застарелые болячки и, что очень радостно, лишний вес. Спасибо автору за такую простую и понятную книгу.

Татьяна, Новосибирск

Книга читается легко, в ней нет тяжеловесной «зауми». Нет ничего лишнего, эта книга – сборник полезной информации. Для меня она стала стимулом изменить свой образ жизни и питания. Я поняла: не важно, какой системы ты придерживаешься, главное – не есть все подряд, соблюдать правила, и тогда и фигура будет в порядке, и здоровье.

Галина, Санкт-Петербург

В этой книге четко описаны схемы лечения при разных болезнях. А ведь страдающему человеку и хочется, чтобы все было «по полочкам разложено и в рот положено», иначе возникают сотни вопросов. А тут все ясно и доступно описано.

Евгения, Ярославль

Понравилось, что в книге много рецептов, не нужно искать где-то дополнительный материал. Тут все под рукой. Очень удобно. Теперь это моя настольная, а заодно и поваренная книга.

Оксана, Москва

Простая, доходчивая и удобная для чтения и использования на практике книга. Из плюсов еще – нет навязчивой диеты, автор в конце пишет о плюсах и минусах разных систем питания. Прочла с интересом. И, конечно, порадовало, что в книге собраны самые известные системы питания. Теперь можно сразу прочитать обо всех, сравнить. Это полезно, когда выбираешь систему для себя.

Евгения, Новосибирск

Вместо предисловия

Человек есть то, что он ест!

Л. А. Фейербах

Секрет здоровья и молодости – в нашем питании

Люди всегда искали эликсир вечной молодости и здоровья. На счету человечества тысячи испробованных лекарств, процедур, рецептов, методов... Но, увы и ах, таково же количество побочных эффектов самолечения. Между тем, секрет здоровья лежит на поверхности. Он настолько естественен и прост, что мы часто не обращаем на него никакого внимания. Но стоит хотя бы на минуту задуматься, что и как мы едим, все становится очевидным. Именно от ПИТАНИЯ в первую очередь зависит наше самочувствие, долголетие, молодость и красота. Почему, спросите вы?

Все дело в том, что в процессе питания к каждой клеточке нашего организма поступают необходимые для жизнедеятельности вещества и кислород, а выводятся ненужные токсины и углекислый газ. Если этот механизм работает неправильно, наши энергетические ресурсы истощаются и происходят сбои во всех системах. Это неминуемо приводит к целому ряду недугов. Ученые давно доказали, что из-за неправильного питания нарушается работа нервной, пищеварительной и других систем организма, ухудшается состояние кожи, волос и ногтей, появляется раздражительность и склонность к депрессиям, увеличивается риск атеросклероза и заболеваний сердца.

Возникает вполне закономерный вопрос: как же правильно питаться, чтобы сохранить здоровье и долголетие?

На пути к правильному питанию

С древних времен люди придавали здоровому питанию огромное значение. Еще древнегреческий врач Гиппократ считал, что к еде нужно относиться разумно. Она способна как навлечь болезнь, так и помочь избавиться от недуга. Древнеримский врач Гален посвятил целые трактаты лечебным свойствам различных видов пищи. А выдающийся ученый востока Авиценна считал еду источником силы, бодрости и долголетия.

Впоследствии русский биолог И. И. Мечников пришел к выводу, что люди преждевременно стареют из-за неправильного питания. Если употреблять только естественную пищу и придерживаться разумного рациона и режима, то жизнь можно продлить до 130–150 лет. И, наконец, в середине 19 века в Англии впервые вышла в свет книга Уильяма Бантинга, посвященная описанию безуглеводной диеты.

Так было положено начало целой серии различных систем питания, получивших распространение по всему миру. Первоначально такие методики использовались для избавления от лишнего веса. Они опирались на качество и количество употребляемых продуктов, их энергетическую ценность и сочетаемость, сбалансированный рацион. Но вскоре стало ясно, что методы правильного питания ко всему прочему являются прекрасным способом лечения и профилактики различных заболеваний.

Путеводитель по здоровому питанию в ваших руках

Итак, у вас в руках самый настоящий путеводитель по здоровью. С помощью него вы узнаете не только о том, что представляет собой наша пищеварительная система, какие бывают виды питания, но и без труда сможете оценить, насколько качественно вы питаетесь. И что самое главное – здесь вы освоите разнообразные системы правильного питания, известные во всем мире:

- ✓ омолаживающее питание академика Б. В. Болотова,
- ✓ раздельное питание Г. Шелдона,
- ✓ систему оздоравливающего питания П. Брегга,
- ✓ метод видового питания Г. Шаталовой,
- ✓ систему сбалансированного питания К. Ниши-Гогоулан,
- ✓ естественное питание Ю. Г. Вилунаса,
- ✓ питание по группам крови П. Д'Адамо,
- ✓ малоуглеводное питание доктора Аткинсона,
- ✓ энергетическую систему питания Бирхера-Беннера,
- ✓ исключаящее питание доктора Миркина,
- ✓ систему питания по гликемическому индексу Мишеля Монтиньяка.

Все перечисленные методики успешно применяются при лечении различных заболеваний, начиная от головных болей и заканчивая ожирением. Они помогут и вам:

- восстановить иммунитет,
- нормализовать работу пищеварительной, нервной, сердечно-сосудистой, лимфатической, эндокринной, половой системы,
- очистить организм от токсинов и лишних килограммов,
- навсегда забыть о бессоннице, плохом настроении и депрессиях,
- улучшить состояние кожи, волос и ногтей.
- омолодить весь организм.

На какой системе питания остановиться?

В каждой системе питания будет подробно описан принцип ее действия и правила выполнения. Вы также найдете показания и противопоказания оздоровительной системы, список продуктов, которые следует исключить из своего рациона. Так вы без труда освоите методики и сможете составить свое собственное меню на каждый день.

Возможно, какая-то из систем питания покажется вам более обоснованной и простой, какая-то – сложной. Возможно, в первое время вам будет непросто приспособиться к новому рациону или отказаться от привычных продуктов. Не бойтесь экспериментировать. Вы можете поочередно попробовать все методики питания и остановить свой выбор на одной, ориентируясь на свое самочувствие. Не забывайте прислушиваться к своим ощущениям! Критерием того, что методика вам подходит, должно стать хорошее самочувствие и легкость во всем теле.

Конечно, не стоит сразу изменять рацион и отказываться от привычных порций и блюд. К любой системе питания нужно подходить постепенно, чтобы организм успел адаптироваться и перестроиться. Резкий отказ от привычного питания не доставит вам никакого удовольствия. К тому же исключение ряда продуктов может закончиться срывом и набором лишнего веса.

Начните с теоретического освоения методики и моральной подготовки себя к изменениям ежедневного меню. Затем постепенно вводите в рацион новые продукты и исключайте те, которые наносят вред здоровью. Если первое время появляется усталость и раздражение от методики питания, не спешите с ней расставаться. Помните, организму нужно адаптироваться к новому меню. Со временем система питания войдет у вас в привычку, и вы начнете чувствовать улучшение самочувствия. Но ни в коем случае не бросайте оздоровительную методику сразу после достижения положительных результатов! Выходить из системы питания также нужно постепенно, включая новые продукты в меню. Ваш козырь на пути к здоровью и долголетию – это терпение. Будьте внимательны к своему организму, постепенно приучайте себя к новой системе питания.

Помните, все в ваших руках. Никогда не поздно начать заниматься своим здоровьем!



Внимание!

Эта книга рассчитана на то, что каждый человек, независимо от возраста и физического состояния, сможет без труда применить теорию на практике. Но всегда важно помнить, что любое, даже самое безобидное вмешательство в организм может стать причиной серьезных нарушений. Поэтому перед переходом на новую систему питания необходимо проконсультироваться с врачом!

Что нужно знать о питании

Почему так важно правильное питание?

Раньше говорили, что все болезни – от нервов. Сегодня можно с полной уверенностью заявить, что болезни возникают не только от нервов, но и от питания. Красота, молодость, долголетие напрямую зависят от здорового пищеварения. Даже наши мысли и настроение поддаются под влияние еды. Но вместе с тем прием пищи для нас – настолько естественный процесс, что мы не обращаем на него никакого внимания. Мы редко задумываемся над тем, как мы едим и что мы едим. А напрасно. Питание – это основной источник получения энергии. Вместе с едой к нам приходят жизненные силы. Неправильный рацион существенно сокращает и осложняет нашу жизнь. В результате употребления несбалансированной еды и несоблюдения режима мы не только подрываем пищеварительную систему, но и весь организм недополучает необходимые для нормальной работы микроэлементы. Начинаются проблемы с кожей, появляются боли в желудке, проблемы со стулом, образуются лишние килограммы, скачет давление. И это лишь малая доля того, чем грозит нам неправильное питание.

Мы начинаем пичкать свой организм лекарствами, устраняя лишь внешне проявления недуга. Иногда медикаменты, снимая одну проблему, усугубляют состояние пищеварительной системы. Вместе с тем сама причина заболевания так и остается нерешенной. И недуг возвращается.

А ведь для выздоровления достаточно всего лишь позаботиться о своем питании. Как только мы начинаем соблюдать определенный рацион, организм запускает механизм самовосстановления и устраняет неполадки во всех органах и системах. Подобный способ лечения доступен каждому. Необходимо лишь желание бороться за свое здоровье!

Всего лишь изменив систему питания, вы сможете избавиться от многих неприятных и даже опасных заболеваний. Как происходит исцеление? Чтобы понять это, разберемся, что собой представляет пищеварительная система, как она работает, какие существуют виды питания и насколько здоровым является ваш рацион.

Для любой методики очень важно понимать все нюансы. Только в этом случае она будет эффективно работать. Поэтому не пропускайте эту главу, стараясь сразу приступить к практике. На кону ваше здоровье.

Как устроена пищеварительная система

Питание – это сложный процесс работы ряда органов, которые располагаются в области головы, шеи, грудной клетки, брюшной полости и таза. В пищеварительную систему входят полость рта, глотка, пищевод, желудок, тонкая и толстая кишки, печень, поджелудочная железа. Они участвуют в процессах обработки пищи, обмена веществ и выведения ненужных продуктов переваривания.

Начальным этапом пищеварительной системы является *полость рта*. Здесь с помощью слюнных желез запускаются механизмы обработки пищи, которая затем поступает в *глотку* — воронкообразную трубку длиной 12–15 см.

Затем частично обработанная масса идет через *пищевод* – цилиндрическую трубку длиной 25–30 см – в *желудок*. Здесь начинается основной процесс переваривания пищи под воздействием желудочного сока. В зависимости от телосложения желудок человека может вмещать от 1,5 л до 4 л.

Далее пищевая масса поступает в *тонкую кишку* – самую длинную часть пищеварительного тракта, которая может достигать 2,2–4,5 м. Здесь происходит дальнейшее расщепление питательных веществ под воздействием *кишечного сока, сока поджелудочной железы и желчи печени*, которая постоянно накапливается в *желчном пузыре*.

Конечным отделом пищеварительной системы является *толстая кишка*. В ней завершаются процессы переваривания и обмена веществ.

Как работает механизм пищеварения

При поступлении пищи в организм полезные микроэлементы всасываются в кровеносные и лимфатические сосуды и доставляются ко всем органам и системам. Питательные вещества в результате сложных биохимических процессов преобразуются в энергию. Одновременно из каждой клетки организма выводятся продукты распада, формируясь в каловые массы. Таким образом поддерживается нормальная жизнедеятельность всех органов и систем. Но если человек придерживается неправильного питания, клетки недополучают необходимые витамины и микроэлементы, органы и системы постепенно начинают выходить из строя, доставляя массу хлопот.

Какое бывает питание?

Каждый человек может выбирать для себя разные виды питания. В зависимости от потребляемых продуктов и режима питания, они могут подразделяться: на вегетарианство, сыроедение, моноедение, фрукторианство, высокочастотное питание, дробное питание, спортивное питание (подробнее см. Приложение. Виды питания). Возможно, вы уже испробовали или собираетесь попрактиковать какие-то из перечисленных видов питания, но не уверены, действительно ли поступаете правильно. Вот и давайте определимся, какое питание можно считать здоровым.

Что значит правильное питание?

Большинство людей считают, что ограничив себя в употреблении сладкого, мучного и заменив мясо на фрукты, они делают свой рацион абсолютно здоровым. На самом деле это далеко не так. Правильный рацион питания вовсе не означает отказ или жесткое ограничение продуктов. Поэтому увлечение вегетарианством, сыроедением или моноедением порой может оказать негативное влияние на здоровье.

Правильное питание предполагает рациональное соотношение белков, жиров и углеводов, обеспечивающих организм необходимой энергией и оказывающих оздоравливающее действие. Оно подчиняется двум законам.

1. Количество потребляемых калорий должно соответствовать энергии, которую расходует организм (на физиологические функции, биохимические процессы, механические действия, поддержание температуры тела).

Белки – это самые важные компоненты для полноценного питания. В организме человека они расщепляются на аминокислоты, участвующие в выполнении многообразных функций (отвечают за рост клеток, сжигание жиров, поддержание иммунитета и т. д.). Поэтому в здоровом рационе обязательно должно содержаться около 30% богатых белком продуктов.

Углеводы снабжают организм человека энергией. Они быстро расщепляются и усваиваются организмом. Поэтому их количество должно превышать количество белков и составлять 50%.

А вот жиры являются строительным материалом для клеток. Особенно это касается растительных жиров. Они содержат полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, которые способствуют профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Однако, поскольку энергетическая ценность жиров выше, их количество должно быть минимальным и составлять 20%.

2. Состав суточного рациона должен соответствовать физиологическим потребностям человека в пищевых и биологически активных веществах.

Организм человека не способен самостоятельно вырабатывать необходимые для жизнедеятельности витамины и минералы. Поэтому они должны поступать вместе с пищей.

Наиболее богаты витаминами фрукты, овощи и зерновые изделия.

Проверьте, насколько правильно вы питаетесь

Понять, насколько вы соблюдаете законы правильного питания можно, измерив свой собственный вес и определив индекс массы тела. Для этого:

$$I=m/h^2, \text{ где}$$

I – индекс массы тела (ИМТ),

m – вес (кг),

h – рост (м).

Например, ваш вес 70 кг, а рост 1 м 64 см, следовательно, индекс массы тела будет равен 26.

Если ИМТ меньше 18,5 – вы испытываете дефицит веса. Необходимо включить в рацион больше белковой пищи.

✓ ИМТ 18,5–25 – ваш вес в норме. Вы потребляете достаточное количество калорий. Следите за правильным соотношением белковой, углеводной и липидной пищи.

✓ ИМТ 25–30 – у вас есть лишний вес. Вам необходимо изменить свой рацион, сократить количество углеводной и жирной пищи.

✓ ИМТ больше 30 – у вас ожирение. Необходимо незамедлительно проконсультироваться с врачом и скорректировать питание.

Теперь, когда вы путем простой математики определили, насколько правильно вы питаетесь, пора задуматься, как же изменить свой рацион питания, чтобы он приносил пользу для здоровья.

Самые популярные системы питания

Сегодня существует огромное множество методик, которые позволяют оздоровить весь организм с помощью питания. Это омолаживающая система доктора Наумова, раздельное питание Г. Шелдона, система оздоравливающего питания П. Брегга, метод видового питания Г. Шаталовой, система сбалансированного питания К. Ниши-Гогоулан, естественное питание Ю. Г. Вилунаса, питание по группам крови П. Д'Адамо, малоуглеводное питание доктора Аткинсона, энергетическая система питания Бирхера-Беннера, исключаящее питание доктора Миркина, метод питания по гликемическому индексу Мишеля Монтиньяка.

Все эти методики предлагают свой путь оздоровления и имеют множество приверженцев и последователей. В каждой из них свой подход к качеству и количеству потребляемых продуктов, свой принцип действия и условия выполнения. Возникает вопрос: какую же систему выбрать, чтобы она приносила вам максимальную пользу и удовольствие. Здесь ничего не остается, кроме того, как пробовать.

Вы можете сразу остановить свой выбор на одной методике, которая будет наиболее соответствовать вам по показаниям.

Или же вы можете посвятить каждой системе питания по 1–2 месяцам. Этого времени вполне достаточно, чтобы понять, как действует на вас новый рацион. Таким образом вы перепробуете все системы питания и остановите свой выбор на максимально удобных и полезных для себя.



Внимание!

В любой методике очень важно учитывать все нюансы. Поэтому будьте внимательны при изучении теории и следуйте всем рекомендациям при применении ее на практике.

Омолаживающее питание доктора Наумова

Сегодня Дмитрий Власович Наумов – практикующий врач в украинском городе Виннице. После окончания медицинского института в 1986 году он работал участковым терапевтом и использовал традиционные подходы лечения, которым научился в вузе. Но уже тогда он заметил, что люди с язвами желудка или двенадцатиперстной кишки после лечения лекарствами не выздоравливали окончательно. После терапии им становилось лучше, но через некоторое время появлялись новые язвы. Разочаровавшись в эффективности общепринятых способов лечения, Наумов обратился к нетрадиционной медицине. В основу своего метода оздоровления он положил идеи выдающего академика Б. В. Болотова.

Имя Бориса Васильевича Болотова известно по всему миру. Он добавил к таблице Менделеева не одну сотню новых химических элементов и совершил революцию в медицине, поставив под сомнение многие ее методы. Изучив процессы регенерации клеток и замедления процессов гниения, Болотов в буквальном смысле разработал теорию бессмертия и способы лечения рака. Он утверждал, что за счет выработки организмом определенных веществ можно добиться быстрой замены старых клеток на новые. А это способствует омоложению организма, восстановлению больных органов и тканей.

Большое внимание Болотов уделял системе правильного питания. Вопреки всем мнениям, он считал, что есть нужно только вкусное, так как именно оно и будет являться полезным для организма. Только наши пищевые рецепторы являются самыми верными советчиками в правильном питании, но никак не диетологи.

Согласно Болотову, вкусная пища должна стимулировать выработку желудочных ферментов (пепсинов), которые через кровь разносятся по всему организму и переваривают старые и поврежденные клетки (в том числе и раковые). Для этого прекрасно подходят свежие овощи, бобовые, каши, хлеб из зерна грубого помола, орехи. Особенно полезными являются кислые продукты (например, квашеные овощи, соленья, уксусы), которые позволяют избавляться от шлаков, преобразуя их в соли. В свою очередь соли из организма выводит ряд травяных чаев и соков растений (сельдерея, хрена, петрушки, мать-и-мачехи и т. д.). Поэтому они обязательно должны входить в рацион питания, обогащая внутренние органы необходимыми микроэлементами. Природные и всеми любимые антибиотики (земляника, клюква, брусника, яблоки, калина, черника, облепиха, смородина, чеснок, лук и т. д.) не только являются кладезем витаминов, но еще и борются с болезнетворными бактериями, естественным образом защищая от болезней.

Болотов не был сторонником кардинальных перемен в организме. Поэтому он разрабатывал щадящие и долговременные способы очищения и лечения организма.

Однако его методы долгое время не признавались. Именно поэтому его имя связывали со знахарством и алхимией. Лишь в 1990 году Болотову было присвоено звание Народного академика, а медицина ученого стала поистине народной.

Вслед за Болотовым Наумов добился колоссальных успехов в борьбе с хроническими заболеваниями, с которыми не могла справиться официальная медицина. Ему удалось помочь не одной сотне человек с заболеваниями органов пищеварения, кровеносной и лимфатической систем благодаря им же разработанной системе питания.

В чем эффективность методики

Для тех, кто впервые столкнулся с системой оздоровления доктора Наумова, вполне правомерен вопрос – можно ли ей доверять? Ведь случаев, когда кто-то занимался самолечением,

а потом внезапно оказывался в больничной палате, встречается не так уж мало. Безопасно ли использование системы питания по Наумову? Действительно ли его методика эффективна?

Методика доктора Наумова – это уникальный способ оздоровления без усилий. А уникальна она потому, что сочетает в себе три основных принципа: доступность, безопасность и быстрое действие.

Во-первых, методика доктора Наумова основана на естественных механизмах самовосстановления и позволяет справиться со многими хроническими недугами без лекарств или дорогостоящих процедур. Любой человек может без труда освоить ее и применить на практике. Методика не требует усилий для перехода на новый вид питания и позволяет отказаться от лекарств.

Во-вторых, в основе методики лежит использование только натуральных продуктов, совершенно безопасных для нашего организма и обогащающих его необходимыми веществами и микроэлементами. Поэтому препараты доктора Наумова практически не имеют противопоказаний и побочных действий.

В-третьих, методика дает быстрый и стойкий оздоравливающий эффект, поскольку устраняет главную причину недуга, а не только его внешние симптомы. Доктор Наумов полагает, что все болезни начинаются от желудка. А значит, и бороться с ними можно через желудок. Мы питаемся правильно, и болезни уходят сами собой. Благодаря системе питания доктора Наумова не только исцеляются больные органы, но и оздоравливается и омолаживается весь организм. Перед его методикой отступают острые и хронические заболевания крови, лимфы, органов пищеварения, дыхания, мочеполовой, нервной, иммунной системы и т. д.

Методику Д. В. Наумова проверили и поддержали тысячи людей, поэтому с уверенностью можно сказать, что в настоящий момент она является одной из самых эффективных среди нетрадиционных способов лечения.

Принцип действия методики

Рефлекс Болотова-Наумова

В основу своей методики доктор Наумов положил особый желудочный рефлекс, который был открыт им вместе с Болотовым. Оказывается, в организме человека действует интересный механизм, называемый пилорус. Этот мышечный клапан между желудком и двенадцатиперстной кишкой и регулирует уровень кислотности организма. Когда в желудке вырабатывается соляная кислота, пилорус рефлексорно сжимается и закрывается. В результате вся кислота остается в желудке и не проникает в двенадцатиперстную кишку, в желудке благополучно переваривается кислая пища. В двенадцатиперстной кишке сохраняется щелочная среда благодаря вырабатываемой печенью желчи и сокам поджелудочной железы. И здесь переваривается щелочная пища. Также, когда пилорус закрыт, желчь из двенадцатиперстной кишки не может попасть в желудок. А ведь именно желчь, а не соляная кислота является причиной гастрита и язвенной болезни.

Поэтому от рефлекса этого клапана зависит наше здоровье. Если пилорус работает плохо, желчь попадает в желудок и разрушает его стенки. В результате появляются изжога, отрыжка, тяжесть в желудке, горечь во рту и другие неприятные проблемы с пищеварительной системой, а вслед за ней с кровеносной и лимфатической.

Причинами нарушения работы пилоруса могут быть постоянное употребление щелочной пищи (например, овощная или фруктовая диета), остеохондроз (он затрагивает нервные окончания, которые контролируют моторику желудка), стресс (расслабляет пилорус).

Чтобы обеспечить нормальную работу клапана, необходимо помочь организму с кислотой и ограничить употребление щелочной пищи. При поступлении в желудок кислых продуктов, например различных квашений, пилорус рефлексорно закрывается. Тогда как щелочная

пища, например овощи, мясо, творог, яйца, сметана и др., снижают способности клапана к правильному сокращению. Это есть рефлекс Болотова – Наумова.

Больше аминокислот!

Самым главным принципом системы оздоровления Наумова является снабжение организма аминокислотами. Это органические соединения, которые участвуют в процессах строения наших органов и тканей и, что самое главное, поддерживают уровень кислотности в организме. Поэтому от наличия аминокислот зависит сопротивляемость нашего организма инфекциям и вирусам, скорость восстановления больных органов и систем, а значит, наше самочувствие, наш внешний вид и наше долголетие. По сути дела, система здорового питания Наумова рассчитана на то, чтобы просто запустить естественные механизмы самоисцеления. А дальше организм уже все сделает сам при условии здорового образа жизни. Такая система правильного питания доктора Наумова позволяет справиться со многими хроническими заболеваниями органов пищеварения, крови и лимфы без особых усилий.

Протест официальной медицине!

Как оказалась, система питания доктора Наумова коренным образом отличается от всех существующих на сегодняшний день методик и диет. А многие из способов питания традиционной медицины Наумов вообще не признает, так как они наносят только вред здоровью. Итак...

1. Повышенный уровень кислотности – не является причиной заболеваний органов пищеварения.

Доктор Наумов полагает, что до сих пор одним из самых распространенных мифов традиционной медицины является представление о вреде повышенного уровня кислотности желудка. Согласно этому представлению, причиной заболеваний желудка является особая бактерия – хеликобактера пилори. Она провоцирует повышенное выделение кислоты. Но, как оказалось, у 90 % людей с такой бактерией не обнаруживаются никаких симптомов недуга.

На самом деле Наумов, вслед за Болотовым, полагает, что причиной изжоги, гастрита или язвы являются щелочные вещества – желчь печени и трипсины, вырабатываемые поджелудочной железой. Именно они разъедают стенки желудка. Организм, чтобы восполнить нехватку кислоты, начинает вытягивать ее из крови. В результате происходит ощелачивание всего организма, и страдать начинают различные органы и системы. Поэтому организм нужно «закислять», а не «защелачивать».

Показателем кислотности организма является уровень pH. Самая высокая кислотность у здорового человека равна 1,2 единицы. Норма pH кислотнощелочного баланса определена в пределах 6,4 единицы. Если pH выше 7,0 – это говорит о защелачивании организма, что и приводит к различным заболеваниям.

Если в организме будет достаточный уровень кислоты, болезнетворных процессов просто не будет. Ведь кислота растворяет все старые и нездоровые клетки.

2. Повышенный холестерин – не является угрозой здоровью человека

С точки зрения официальной медицины, в результате накопления в организме холестерина (животного жира) в сосудах начинают появляться бляшки, они закупориваются, и, как следствие, возникает атеросклероз, инсульт, инфаркт.

Доктор Наумов, вслед за Болотовым, считает подобное представление ошибочным. Ведь множество людей, которые перенесли инсульты и инфаркты, имели абсолютно нормальный уровень холестерина. Жиры у человека расщепляются особым ферментом поджелудочной железы (липазой) на глицерин и жирные кислоты. Поэтому они не могут оседать на стенках сосудов и вызывать заболевания кровеносной системы. На самом деле причиной атеросклероза является опять же нехватка кислоты в организме, которая влияет на процессы обновле-

ния клеток. Это происходит с возрастом. К 60 годам соляной кислоты вырабатывается в 5 раз меньше, чем в 20 лет. В результате происходит сбой, и на стенках сосудов начинают накапливаться отмершие клетки, которых ежедневно в нашем организме накапливается до 0,5 кг. На них оседают нерастворимые соли и нерасщепленные жиры. И так, слой за слоем, формируются опасные для здоровья отложения.

А холестерин, в отличие от растительных жиров, стимулирует выделение соляной кислоты, которая способствует растворению отмерших клеток и устранению бляшек.

Поэтому ни повышенная кислотность, ни высокий уровень холестерина никак не могут провоцировать заболевания. Скорее наоборот, они являются источником для борьбы с недугами.

3. Соль – дарит жизнь!!

В традиционной медицине соль рассматривается как белая смерть. Большое употребление такого продукта приводит к различным проблемам со здоровьем. Прежде всего соль является причиной повышения кровяного давления, сердечно-сосудистых заболеваний, она повышает ломкость костей, приводит к раку желудка.

Но это очередное заблуждение. Пищевая соль (NaCl) полностью растворяется в организме, а не остается в нем в виде отложений. Мертвым грузом являются нерастворимые соли, которые образуются в результате нарушенного пищеварения – фосфаты, ураты и оксалаты.

Гипертония же появляется в результате стрессов, а не чрезмерного употребления соли. Кроме того, ее может спровоцировать нарушение рефлекса пилоруса (о котором я расскажу ниже). В результате того, что клапан не закрывается, в двенадцатиперстной кишке накапливаются соки поджелудочной железы и желчь, это провоцирует особую форму гипертонии – желудочную. И как раз для профилактики такого недуга необходимо употреблять соль на кончике ножа через 30 минут после еды (ее нужно подержать во рту до полного растворения, а затем проглотить).

Пищевая соль содержит необходимый для организма хлор, который стимулирует выработку соляной кислоты и приводит в норму работу желудочного клапана. Более того, хлор очень важен для желудка. Недостаток соли приводит к его атрофии.

От наличия в организме хлора также зависит долголетие и внешний вид человека. Из хлора образуется соляная кислота, которая замедляет процессы старения, так как растворяет дряхлые и больные клетки.

4. Никакого отдельного питания! (О системе отдельного питания Г. Шелдона см. ниже.)

Наумов, вслед за Б. Болотовым, не признает идеи Г. Шелдона о отдельном питании. Эта система не оправдывает себя и, более того, даже вредна для здоровья. Дело в том, что американский врач неправильно определил щелочные продукты, то есть те, которые были проквашены или переработаны дрожжами, и кислотные продукты. Поэтому предложенная им пища несовместима. И вместо того чтобы оказывать положительное действие на организм, система отдельного питания приводит к образованию шлаков и токсинов, а следовательно, и к различным заболеваниям органов пищеварения, крови и лимфы.

Так, отдельное питание запрещает одновременное употребление мяса и хлеба, то есть белковой и крахмалистой пищи. Оно настаивает на совместимости мяса со свежими овощами. На самом деле такое сочетание лишь ухудшает процессы пищеварения, так как заставляет смешиваться в желудке кислотам, которые участвуют в переваривании белковой пищи, и щелочам, которые растворяют овощи. Лучше пойти более естественным путем. Мясо с хлебом не только можно, но и нужно есть. Просто белый хлеб – это не растительная пища, как мы всегда считали, а продукт дрожжевого брожения. Дрожжи – это грибы, а грибы – мясо. Поэтому эти продукты прекрасно сочетаются. Особенно рекомендуется употреблять белый дрожжевой

хлеб с мясом людям, имеющим проблемы с пищеварением, так как своих ферментов для переваривания белковой пищи у них не хватает.

5. Голодание ни к чему!

Диеты и голодания крайне противопоказаны не только для больного, но и для здорового человека. Они ограничивают поступление в организм необходимых микроэлементов, сокращают количество вырабатываемых ферментов, необходимых для переваривания пищи. В результате различные техники голодания заканчиваются нарушением механизма работы желудочно-кишечного тракта, атрофией желудка, организм уже не может справиться с пищей, которая поступает после длительного голодания, что, соответственно, приводит к различным заболеваниям – от гастрита до язвы желудка. Вводить длительные голодания можно только под присмотром специалиста.

Все дело в том, что при нехватке белковых веществ в организме соляная кислота и особый фермент пепсин, вырабатываемые желудком для переваривания белков, начинают разъедать его стенки. Кроме того, страдает уже известный клапан между желудком и двенадцатиперстной кишкой – пилорус. Это приводит к поступлению желчи в желудок. Она имеет щелочной характер, поэтому нейтрализует кислоту в желудке, также разъедает его стенки, приводит к образованию язв, к метеоризму и вздутию. Состояние человека ухудшается с каждым днем, так как клапан постепенно перестает закрывать желудок вообще. Он полностью застывает. В результате происходит нарушение работы всей пищеварительной системы. И никакие лекарственные препараты здесь не помогут. Единственное, что нужно делать, – это закислять организм, чтобы привести его в норму. Только когда пищеварительная система работает нормально и пилорус вовремя закрывается, можно употреблять щелочные продукты, стимулирующие деятельность печени и поджелудочной железы. Конечно, специально закислять здоровый организм не нужно. Важно просто создавать условия, чтобы белковая пища расщеплялась на аминокислоты, а жирная пища на глицерин и жирные кислоты. А для этого важно, чтобы рацион был разнообразным и содержал как кислые продукты, которые усваиваются желудком, так и щелочные, которые всасываются в двенадцатиперстной кишке.

Можно устраивать разгрузочный день раз в неделю. Это позволяет почистить организм, так как ферменты, которые переваривают пищу, при ее отсутствии начинают перерабатывать ненужные вещества. Накануне однодневного голодания важно подготовиться, есть кашу из злаковых со сливочным маслом. Это позволит вывести из организма токсичные вещества. Во время однодневного голодания достаточно пить слабоминеральную воду, например «Трускавецкую». Но после такой процедуры на следующий день нужно есть кислые продукты, чтобы поддержать работу пилоруса, – морскую или квашеную капусту, брынзу, сыр. Они постепенно запускают пищеварительные процессы, и тогда можно вводить в рацион белковые продукты – мясо, яйца и др.

Показания

Оздоровляющую систему питания Д. В. Наумова могут практиковать даже дети. Она показана как для профилактики, так и для лечения различных заболеваний:

- ✓ гастрита и язвы желудка,
- ✓ ожирения,
- ✓ отравления,
- ✓ дисбактериоза,
- ✓ запора и диареи,
- ✓ заболеваний органов дыхания,
- ✓ заболеваний сердца и сосудов,
- ✓ герпеса,

- ✓ авитоминоза,
- ✓ анемии,
- ✓ пародонтоза,
- ✓ желчекаменной болезни,
- ✓ панкреатита,
- ✓ гломерулонефрита,
- ✓ подагры,
- ✓ простатита.

Противопоказания

Методика Наумова, в отличие от многих систем оздоровления, не имеет противопоказаний и побочных действий, если придерживаться всех советов и рецептов автора. Доктор Наумов доказал, что методика эффективна. Он поднял на ноги больных, которые были приговорены к пожизненному заключению в больничной палате.

Практические рекомендации

Приступать к системе питания нужно постепенно. В течение первой недели можно вводить в рацион квашеные и соленые овощи, кисломолочные продукты, морепродукты, горькие специи. Необходимо также добавлять в супы и борщи 9 % уксус, свежие овощи есть со сметаной или солью.

Затем можно приступить к исключению, согласно Наумову, бесполезных продуктов. Следует придерживаться и правил приема пищи, то есть сначала съесть блюда с мясом, рыбой, грибами, а потом из овощей.

Когда организм привыкнет к закисленному рациону, можно полностью переходить на систему питания по Наумову. Ориентируйтесь на свои ощущения. Организм сам подскажет вам, когда можно будет окончательно перейти на новый рацион питания.



Внимание!

Перед тем как приступить к системе питания доктора Наумова, не забудьте проконсультироваться с врачом.

Описание методики

Основные правила методики Болотова – Наумова

Опираясь на механизм рефлексивной работы пилоруса, доктор Наумов, вслед за Болотовым, придерживается нескольких основных правил системы оздоровления.

Правило 1. Для борьбы с недугами необходимо увеличивать число молодых клеток в организме по отношению к старым.

Если количество здоровых клеток в организме будет постоянно расти, а мертвые и поврежденные клетки – расщепляться, то процесс самовосстановления не заставит себя долго ждать. И человек будет «здороветь» буквально на глазах.

Вопрос в том, как это сделать?

За процессы растворения старых клеток в организме отвечает желудочный сок. В нем содержатся особые вещества – пепсины, которые действуют только на больные клетки, не повреждая молодые. Значит, нужно стимулировать выработку желудочного сока, то есть активность работы желудка. А для этого важно включить в рацион пищу, богатую клетчаткой (каши, хлеб из зерна грубого помола, свежие овощи, сухой инжир, свежие и сушеные сливы, тыкву, морковь, репу, редьку, капусту, листовой салат, шпинат, орехи, фасоль, бобы, горох, чечевицу и сою).

Правило 2. Для борьбы с недугами необходимо избавиться от шлаков.

Продуктами неправильного пищеварения являются вредные и токсичные вещества. Постепенно они накапливаются в организме и провоцируют различные болезни.

Наиболее эффективным способом выведения шлаков является превращение их в более простые соединения – соли. Чтобы этого добиться, необходимо включать в рацион кислую пищу, овощные и фруктовые соленья. С помощью них шлаки быстро преобразуются в соли. Соли частично растворяются и постепенно выводятся из организма вместе с мочой.

Правило 3. Для борьбы с недугами необходимо избавлять организм от нерастворимых солей.

В процессе жизнедеятельности у человека в организме накапливается ряд нерастворимых щелочных, минеральных и жирных солей, типа уратов, фосфатов, оксалатов. Со временем они превращаются в камни и провоцируют множество сердечно-сосудистых заболеваний, болезни органов пищеварения и лимфы.

Чтобы избавить организм от солей, необходимо принимать отвары из корней подсолнуха, чай из спорыша, полевого хвоща, толокнянки, сабельника болотного, сока черной редьки, корней петрушки, сельдерея, хрена, листьев мать-и-мачехи, сабельника болотного, репы и др. Такие лекарства помогают полностью растворить соли и вывести их из организма.

Правило 4. Для борьбы с недугами необходимо разжижать и окислять кровь.

Кровеносная система доставляет к каждой клеточке нашего организма полезные микроэлементы. Но вместе с питательными веществами через кровь разносятся болезнетворные бактерии, которые приводят к различным заболеваниям. Если кровь постоянно разжижать и окислять, то вредоносные микроорганизмы погибают самостоятельно без лекарственных препаратов. А для этого необходимо употреблять кислую пищу – молочнокислые продукты, особенно молочную сыворотку, уксус, квашения, витамины, а также природные антибиотики: землянику, клюкву, бруснику, яблоки, калину, чернику, облепиху, смородину, морознику, рябину, чеснок и лук. Правильное употребление этих продуктов и растений обогащает рацион и позволяет естественным образом защитить себя от болезней.

Правило 5. Для борьбы с недугами необходимо восстановление ослабленных органов.

В результате длительных болезней какие-то органы и системы человека могут становиться очень слабыми или повреждаться. А в результате понижаются защитные свойства всего организма.

Поэтому восстановление организма нужно начинать с регенерации поврежденных тканей органов (печени, почек, легких, сердца). А для этого необходимо придерживаться особой системы питания, которая будет стимулировать быстрое зарождение новых клеток поврежденной ткани.

Правило 6. Для борьбы с недугами необходимо регулировать температурный баланс организма.

От температуры тела человека зависит процесс образования новых клеток, а значит, и наше здоровье и долголетие. Когда нам холодно, то организм, чтобы восстановить температурный баланс, начинает активно образовывать белки, в результате чего выделяется энергия. А поскольку наши клетки строятся из белка, то этот процесс стимулирует и быстрый рост новых клеток, что может приводить к появлению злокачественных опухолей.

Когда нам жарко, мы пьем много воды, что, наоборот, ускоряет расщепление белка и замедляет образование новых клеток, что грозит остановкой роста, падением массы тела, нарушениями обмена веществ.

Поэтому важно поддерживать температурный баланс организма, чтобы избежать различных проблем со здоровьем. А для этого необходимо принимать ванны ежедневно с температурой воды 42–44 °С.

Правило 7. Для борьбы с недугами необходимо поддерживать в норме работу лимфатической системы.

Именно лимфатическая система защищает наш организм от различных микробов и бактерий. Как только она выбивается из строя, мы начинаем болеть даже от самых незначительных инфекций. Причиной же нарушения деятельности лимфосистемы является нехватка соли в организме, так как именно соль обезвреживает большое количество бактерий. Поэтому важно восстановить уровень соли в организме. А для этого полезно принимать солевые ванны с температурой воды 42–44 градуса по Цельсию на 2–3 минуты. Затем обсыпать тело мелко помолотой каменной солью, оборачиваться полиэтиленовым мешком и снова погружаться в ванну на 10 минут. Такую профилактику целесообразно проводить раз в месяц.

Рацион питания по Д. В. Наумову

Полезные продукты

Правильное питание означает снабжение организма теми элементами, из которых он состоит, то есть аминокислотами (их рН – менее 7). Соответственно, полезной, по Наумову, является белковая пища. Это такие продукты, как рыба, мясо, яйца, творог, грибы, обладающие необходимыми аминокислотами. Но больным людям жирную белковую пищу можно употреблять только в небольших количествах, так как ослабленный организм с трудом справляется с ее перевариванием, и она начинает гнить и отравлять желудочно-кишечный тракт.

Очень полезны для профилактики и лечения различных недугов крупяные супы. Они поглощают попавшую в желудок желчь, которая имеет щелочную основу. А значит, позволяют поддерживать необходимый уровень закисленности организма.

Из этих же соображений в рационе обязательно должны присутствовать кисломолочные продукты, квашенные овощи, соленья. Они содержат кислые аминокислоты, которые уничтожают патогенную микрофлору в желудке, нормализуют работу всего желудочно-кишечного тракта. Маринованные овощи можно употреблять в небольшом количестве и только здоровым людям. Желательно это делать после употребления мясных блюд, когда в пищеварении активизируются щелочи.

Конечно, полезны не только квашенные овощи, но и свежие. В них содержатся уксусы, которые поддерживают иммунитет. Ежедневно в организме должно образовываться около 1 л уксуса, иначе его защитные силы снижаются.

Важно правильно проквашить овощи. Для этого их помещают в деревянную кадку, заливают чистой холодной водой и добавляют соль (1–2 ст. л. соли на 1 л воды). Сверху кладут листья смородины или хрена и придавливают тяжелым грузом. Оставляют кваситься на 2–3 недели.

Кроме того, свежие овощи перевариваются с помощью соков печени и поджелудочной железы в двенадцатиперстной кишке, поэтому стимулируют их работу. Благодаря содержанию растительных волокон овощи улучшают моторику кишечника.

Необходимыми продуктами в рационе питания должны быть горькие специи, такие, как горчица, хрен, чеснок. Они важны для расщепления жиров, а поэтому не позволяют накапливаться лишним килограммам.

В рационе каждого человека обязательно должны присутствовать морепродукты (например, кальмары, креветки, мидии, морская капуста). Они восполняют недостаток йода, участвуют в строении лимфатической системы и являются профилактикой ее заболеваний.

Полезно периодически употреблять консервированные или засоленные грибы, в основном опята и грузди. Они улучшают процессы пищеварения и освобождают организм от шлаков.

Из хлебобулочных изделий предпочтение следует отдавать дрожжевому хлебу, но обязательно подсушенному, а не свежеспеченному. В нем лучше ферментируются дрожжи, которые хорошо перевариваются, особенно больным организмом.

Продукты, которые нужно исключить из питания

Вредными как для здорового, так и для больного человека являются продукты, которые защелачивают организм. А значит, именно они подрывают иммунитет, провоцируют распространение вирусов и инфекций, вызывают проблемы с пищеварительной системой, заболевания крови и лимфы. Показатель pH в таких продуктах больше 7,0. К ним относятся (по степени убывания pH):

- ✓ табак;
- ✓ алкоголь;
- ✓ томатпаста;
- ✓ консервированные овощи и фрукты, которые не были проквашены;
- ✓ борщи из свежей зелени;
- ✓ борщи и рагу из свежих овощей;
- ✓ комбинированные жиры;
- ✓ масло в консервах, в особенности растительных;
- ✓ маргарин;
- ✓ растительные жиры;
- ✓ мука, не переработанная дрожжами;
- ✓ молоко свежее и кипяченое;
- ✓ крашеная вода (пепси-кола, кока-кола, лимонады и прочее);
- ✓ макарон;
- ✓ горячий хлеб;
- ✓ бобовые;
- ✓ кофе;
- ✓ какао;
- ✓ орехи;
- ✓ халва;
- ✓ гречка, овсянка, а также другие каши на молоке и воде;
- ✓ гарниры;
- ✓ сладости;
- ✓ варенье;
- ✓ компоты;
- ✓ сливы;
- ✓ груши;
- ✓ свежие овощи и фрукты заморские и несезонные.

Молоки рыб провоцируют онкозаболевания, так как разрушают мембраны клеток.

Совместимость продуктов

Для лучшего переваривания пищи очень важно правильно совмещать продукты. Это позволяет не просто лучше их усвоить, но и снабжает организм всем необходимым количеством полезных микроэлементов. А самое главное, поддерживает повышенный уровень кислотности и холестерина.

Поэтому при сочетании продуктов следует придерживаться следующих правил:

- ✓ студень употреблять с горчицей,
- ✓ рыбу и гуляши – с картофелем или с лимоном,
- ✓ мясо птицы – с яблоками,
- ✓ говяжье или свиное мясо – с квашеной капустой,
- ✓ картофель – с квашеными овощами,
- ✓ квашеные овощи – с растительным маслом,
- ✓ мясной бульон – с крупой и яйцом,
- ✓ творог – с медом или с солью и сметаной,
- ✓ сыр приправлять хреном,
- ✓ яйца подавать только с окрошкой,
- ✓ грибы – с нерафинированным растительным маслом, свежим репчатым луком и уксусом,
- ✓ кашу из злаковых заправлять сливочным маслом, кукурузное и бобовое пюре – растительным нерафинированным маслом,
- ✓ свежее молоко – с клубникой, малиной, шелковицей,
- ✓ хлеб – с салом и чесноком (но в небольшом количестве),
- ✓ орехи употреблять в запеченном виде,
- ✓ выпечку делать на маргарине.

Важно правильно планировать свой рацион, опираясь на сочетаемость продуктов и работу пищеварительной системы.

В первой половине дня более активен желудок, поэтому сначала нужно употреблять продукты животного происхождения (мясо, яйца, рыбу, творог, кефир, сыр) или кислые продукты (борщи с квашеными овощами). Во второй половине дня можно есть щелочную пищу (салаты, винегреты, свежие овощи и фрукты, каши), так как работать начинает двенадцатиперстная кишка.

Лечебные жмыхи

Для поддержания здоровья, а также для лечения заболеваний пищеварительной системы доктор Наумов рекомендует ввести в рацион питания жмыхи из свежих овощей – капусты, моркови, свеклы или яблок.



Внимание!

Если вы страдаете гипертонией, то лучше взять свеклу, при гипотонии – капусту, при изжоге – морковь, при анемии – яблоки.



Вам потребуется:

- ✓ 1 кг свежей капусты (моркови, свеклы или яблок),
- ✓ 1 ч. л. сметаны.

Овощи очищают, измельчают и выдавливают из них сок. Можно делать это с помощью соковыжималки, можно давить руками через марлю. Полученный сок принимают на ночь, слегка подсолить. Жмых смешивают со сметаной и съедают по 2 ст. л. утром натощак за 1 час до завтрака.

Дополнительно можно употреблять жмыхи из свежего картофеля. Для этого сырой картофель очищают, протирают на терке, а затем отжимают через марлю. Сок выливают, а полученный жмых употребляют по $\frac{1}{3}$ стакана утром сразу после сна за один час до еды. Очень важно готовить каждый раз новую порцию жмыха.

Хорошо также ввести в рацион квашеные яблоки. Они являются прекрасным средством для восстановления иммунитета.



Для их приготовления вам потребуется:

- ✓ 20 кг яблок,
- ✓ 1 кг ржаного хлеба,
- ✓ 10 л воды,
- ✓ 5 ст. л. соли.

Хлеб необходимо нарезать на небольшие ломтики и подсушить в духовке до золотисто-коричневого цвета. Затем вскипятить воду и залить сухари. Добавить соль. Подождать, пока закваска остынет, и процедить. Яблоки помыть и, не разрезая, выложить в кастрюли или ведро, только обязательно вверх плодоножками. Затем залить хлебной закваской. Емкость накрыть чистой тканью и положить сверху груз. Оставить в темном прохладном месте на 2 недели.



Эффективным способом борьбы с желчнокаменной болезнью является сок черной редьки. Вам потребуется:

- ✓ 10 кг клубней черной редьки,
- ✓ 1,5 кг меда или 2,5 кг сахара.

Корнеплоды освободить от мелких корешков и помыть. Затем разрезать на несколько частей, не очищая от кожуры, и выжать сок. Сок налить в темную стеклянную посуду и поместить в холодильник. Оставшийся жмых перемешать с медом или сахаром из расчета 300 г меда или же 500 г сахара на 1 кг жмыха. Полученную массу положить в банку, сверху накрыть доской или крышкой и положить тяжелый груз. Жмых поставить в темное прохладное место для того, чтобы он закис.

Сок принимать по 1 ч. л. через час после еды 1 раз в день, постепенно увеличивая количество препарата до 0,5 стакана. Когда сок закончится, нужно начать употребление прокисшего жмыха по 1–3 ст. л. во время еды 3 раз в день. Курс лечения может продолжаться до двух месяцев.

В первые дни лечения могут появляться сильные боли, так как сок редьки стимулирует выработку желчи, проход которой затрудняется из-за наличия камней. Чтобы облегчить свое состояние, надо на область печени положить горячую водяную грелку (электрическая для этих целей не годится).

Чудодейственные свойства соленых груздей

Особой ценностью как для здорового, так и для больного человека обладают соленые грузди. Это белковая пища, положительно влияющая на деятельность желудочно-кишечного тракта. Ферменты, содержащиеся в соленых груздях, запускают механизмы очищения сосудов, обладают противосклеротическим и противовоспалительным действием.

Чтобы грузди проявляли полезные свойства, необходимо их правильно заквасить. Для этого нужно их промыть и нарезать. Затем следует положить грузди в соленую воду (на 10 л 1 стакан соли) и придавить сверху грузом. Вымачивать в течение 5 дней. Для того чтобы грузди отдали горечь, соленую воду следует менять каждый день на новую. Через 5 дней берут эмалированную кастрюлю, на дно помещают листья смородины и выкладывают слоями вымоченные грузди. Сверху грузди полностью закрывают листьями смородины и заливают соленым раствором (1 стакан соли на 3 л воды). Снова кладут груз и оставляют на 1 месяц в темном прохладном месте. Вместо листьев смородины можно использовать и листья дуба, только вымачивать нужно в течение 40 дней. О готовности груздей можно понять по приятному свежескислому аромату.

Для получения оздоровительного эффекта соленые грузди нужно употреблять по 200–300 г 2–3 раза в неделю. Чтобы соленые грузди лучше усваивались, их нужно смешивать с растительным маслом и гороховым пюре. Это потребует минимум усилий органов пищеварения.

Вместо гороха можно использовать репчатый лук. Его нарезают кольцами, мнут ступкой, чтобы он пустил сок. Затем заливают растительным маслом и добавляют столовый 9 % уксус (на 3 части масла 1 часть уксуса). Можно еще добавить 1–2 зубчика чеснока.

Сало – помощник здоровья

Одним из ценнейших продуктов, который важно включать в рацион питания, Наумов считает сало. Дело в том, что сало богато витаминами А, Е и D, селеном, которые без проблем усваиваются. Оно не содержит канцерогенов и обеспечивает организм необходимыми жирными кислотами. Они положительно влияют на иммунитет, участвуют в строительстве новых клеток организма, растворяют холестериновые бляшки, выводят ненужные токсичные вещества, очищают сосуды. А то, что сало содержит большое количество холестерина, – это заблуждение. Там его практически нет. Поэтому сало очень важно включать в свой рацион, особенно зимой, когда нас атакуют различные вирусы и микробы. Лучше всего сало употреблять с чесноком. Он улучшает процесс расщепления жиров.

Употреблять сало следует по 50 г в день 3–4 раза в неделю.

Полезный борщ

Одним из полезных продуктов по Наумову является борщ, при условии его правильного приготовления. Он регулирует работу пилоруса и положительно влияет на деятельность желудка. Такой борщ обязательно нужно варить из квашеных овощей. Поэтому важно заранее их засолить.

Для начала можно взять свежую свеклу, помыть, разрезать ее на несколько частей и положить в банку. Затем залить рассолом (из расчета 50 г соли на 1 л воды), сверху накрыть банку марлей в 3 слоя и плотно все завязать. Оставить квашение в темном прохладном месте на неделю. Аналогичным образом следует засолить капусту и помидоры.



Для приготовления *полезного борща* вам понадобится:

- ✓ 3 л воды,
- ✓ 300–500 г мяса свинины,
- ✓ 3 ст. л. квашеной свеклы,
- ✓ 5 ст. л. квашеной капусты,
- ✓ 100 г вареной фасоли,
- ✓ 2–3 квашеных помидора,
- ✓ несколько зубчиков чеснока.

Для начала нужно сварить мясной бульон. Помещаем мясо в кастрюлю с водой, кладем туда целую очищенную луковицу и варим. Когда мясо будет почти готово, отливаем 1 л бульона в другую кастрюлю, добавляем туда квашеную свеклу и кислую капусту и тушим овощи в течение 40 минут. К готовым овощам добавляем 100 г вареной фасоли (ее можно приготовить заранее и хранить в холодильнике). В кастрюлю с мясом добавляем картофель и варим его до готовности. Затем смешиваем содержимое обеих кастрюль и добавляем квашеные помидоры. Через 5 минут борщ готов. Его подают со сметаной и чесноком. Такое блюдо аналогично полноценному обеду.

Полезная каша

После борща хорошо включить в свой рацион кашу. Борщ активизирует работу желудка, так как является кислотной пищей. Каша – это щелочная еда, потому она полезна для двенадцатиперстной кишки. Кроме того, она улучшает перистальтику кишечника и способствует его очищению. Благодаря кашам вся пищеварительная система начинает работать как часы. Можно употреблять овсяную, пшеничную или пшеничную кашу. Хорошо включать в рацион рисовую кашу, но только с растительным маслом, или гречневую – желателно с курицей, чтобы они хорошо усвоились.

Можно использовать несколько рецептов каш.



Для приготовления *пшеничной каши* вам потребуется:

- ✓ 1,5 стакана пшена,
- ✓ 3 стакана воды,
- ✓ пучок петрушки,
- ✓ несколько зубчиков чеснока,
- ✓ соль по вкусу.

Крупу нужно промыть 6 раз холодной водой, на 7-й – горячей. Затем залить пшено кипятком, посолить и варить в течение 5 минут на среднем огне под закрытой крышкой. Мелко нарезать петрушку и чеснок. Добавить овощи в готовую кашу. Кастриюлю накрыть полотенцем и оставить на полчаса настояться.



Для приготовления *овсяной каши* вам потребуется:

- ✓ 2 стакана овсяных хлопьев среднего помола,
- ✓ 1 л воды,
- ✓ 0,5 л молока,
- ✓ соль по вкусу.

Геркулес залить холодной водой и варить на слабом огне до тех пор, пока не выкипит вода. Затем добавить горячее молоко, помешать и варить до загустения. В готовую кашу добавить соль по вкусу.



Для приготовления *каши из пшеничной крупы* вам понадобится:

- ✓ 200 г пшеничной крупы,
- ✓ 2 л воды,
- ✓ 4 ст. л. сахара,
- ✓ 2 стакана молока,
- ✓ соль по вкусу,
- ✓ 1 ст. л. грецких орехов или миндаля.

Крупу промыть, залить холодной водой и поставить на слабый огонь. Варить в течение 2 часов. В готовую кашу добавить кипяченое молоко, сахар и соль. Все тщательно перемешать. Перед тем как подавать, кашу можно посыпать измельченным грецким орехом или миндалем.



Для приготовления *гречневой каши* вам потребуется:

- ✓ 200 г куриного мяса,
- ✓ 2 стакана гречневой крупы,
- ✓ 1,5 л воды,
- ✓ 2–3 зубчика чеснока.

Куриное мясо залить 1 л воды и сварить отдельно до готовности. Крупу промыть и замочить в 3 стаканах воды на 1 час. Затем добавить соль и в этой же воде варить гречку в течение 10–15 минут. Кашу подавать с мясом, посыпав сверху мелко нарезанными зубчиками чеснока.



Для приготовления *рисовой каши* вам потребуется:

- ✓ 0,5 стакана рисовой крупы,
- ✓ 2 стакана воды,
- ✓ 1 ч. л. масла.

Рисовую крупу предварительно нужно промыть несколько раз (можно залить водой и оставить на 2–3 часа, затем воду слить). Затем ее засыпают в кипящую воду, добавляют масло и варят в течение 5–10 минут, периодически помешивая. Затем кастрюлю накрывают крышкой и оставляют кашу томиться на небольшом огне до полной готовности.

Что нужно пить?

Рацион питания любого человека должен включать жидкости. Но есть определенное условие.

Минеральная вода

Необходимо пить воду, которая содержит минеральные соли, например «Миргородскую». Желательно делать это за 20 минут до еды, чтобы простимулировать выделение соляной кислоты, необходимой для переваривания пищи, или через 1 час после еды, чтобы помочь закрытию пилоруса.

Травяные отвары

Можно также практиковать раз в месяц прием отваров.



Для их приготовления вам потребуется:

- ✓ 2 ст. л. полыни,
- ✓ 2 ст. л. корня аира,
- ✓ 2 стакана воды,
- ✓ 6–10 ч. л. меда или сахара.

Траву полыни заливают 1 стаканом холодной воды и варят 5–10 минут. Затем настаивают и процеживают. В отвар добавляют 3–5 ч. л. меда или сахара. Такой же напиток делают из аира.

Принимают отвары поочередно через день по 0,5 стакана утром и вечером через 1,5 часа после еды. Минимальный курс лечения – 2 недели.

Отвар коры дуба

Для предотвращения кариеса, стоматита, пародонтита и других заболеваний ротовой полости полезно делать ежедневные полоскания отваром коры дуба.



Для его приготовления вам потребуется:

- ✓ 1 ч. л. измельченной коры дуба,
- ✓ 0,5 стакана воды.

Кору дуба заливают кипятком, накрывают емкость полотенцем и оставляют настаиваться на 1–2 часа. Этим настоем полощут рот 4 раза в день. Курс лечения – 2–3 недели.

Малиновый настой

Для выведения из организма избыточных солей и токсинов полезно принимать малиновый настой. Он способствует хорошему потоотделению и особенно полезен при борьбе с лишним весом.



Для его приготовления вам потребуется:

- ✓ 1 л воды,
- ✓ $\frac{1}{3}$ ч. л. лимонной кислоты,
- ✓ 2 ст. л. малинового варенья.

Варенье заливают кипяченой водой, добавляют лимонную кислоту и все тщательно размешивают. Принимают до 2 л в день курсом до 2–3 недель.

Настой из мать-и-мачехи

Кроме того, для очищения организма и вывода солей можно использовать травяной настой из мать-и-мачехи.



Вам потребуется:

- ✓ 1 кг свежих листьев мать-и-мачехи,
- ✓ 3 ст. л. соли,
- ✓ 2–3 л воды.

Листья мелко нарезают. Затем выкладывают в стеклянную банку слоями, пересыпая их солью. Содержимое заливают кипяченой водой так, чтобы листья полностью скрылись в воде. Препарат хранят в холодильнике. Принимают кашичу по 1 ст. л. через полчаса после еды 3 раза в день. Курс лечения – 2–3 недели.

Лимонный коктейль

В сезон обострения простудных заболеваний Наумов рекомендует в качестве напитка принимать коктейль на основе лимонной кислоты.



Для его приготовления вам потребуется:

- ✓ 1,5 л воды,
- ✓ $\frac{1}{3}$ ч. л. лимонной кислоты (которая продается в магазине, так как выжатый сок лимона обладает щелочной средой),
- ✓ 3–4 ст. л. малинового или смородинового варенья.

Воду необходимо вскипятить и залить в стакан с вареньем. Все тщательно перемешать и добавить лимонную кислоту.

Такой коктейль необходимо принимать по 1 стакану 8–10 раз в день курсом 5–7 дней.

Ферментированный напиток из хвои

Лучшим способом снижения давления является ферментный напиток из хвои.



Для его приготовления вам понадобится:

- ✓ 10–20 веточек хвойного дерева (сосны, ели),
- ✓ 10 л чистой родниковой воды,
- ✓ 100 г сахара,
- ✓ 3 ст. л. 9 % уксуса,
- ✓ 1 ст. л. соли.

Веточки хвойного дерева мелко нарезать, засыпать в бутылку и залить водой. Закрыть пробкой и поставить в теплое место на 3 дня. Через 3 дня в настой добавить $\frac{1}{4}$ сахара и снова убрать в теплое место. Такую процедуру повторить 4 раза.

На 9-й день в настой добавить уксус и соль. Через 2 недели напиток надо будет процедить через марлю и убрать в холодильник.

Принимать препарат по $\frac{1}{4}$ или $\frac{1}{2}$ стакана за полчаса до еды 3 раза в день. Дополнительно нужно съесть по 2 ст. л. порошка из морской капусты через 30 минут после приема пищи. Курс лечения – от 2 недель до 2 месяцев. Его можно повторять несколько раз в год с небольшими перерывами.

Царская водка

Еще один напиток, который желательно включить в рацион, особенно при сердечно-сосудистых заболеваниях – так называемая «царская водка».



Для его приготовления вам потребуется:

- ✓ 1 л воды,
- ✓ 0,5 стакана виноградного уксуса,
- ✓ 1 ст. л. концентрированной серной кислоты,
- ✓ 4 таблетки нитроглицерина.

Все компоненты нужно смешать, полностью растворить таблетки.

Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день – во время еды или сразу после нее курсом 3–4 месяца.

Квас

Большое значение для нормализации пищеварения, лечения и профилактики различных заболеваний играют квасы. Они содержат ферменты, которые улучшают работу желудка. Чтобы квас обладал лечебным действием, важно правильно его приготовить.



Для этого вам потребуется:

- ✓ 3 л чистой родниковой воды,
- ✓ 1 стакан сахара,
- ✓ 1 ч. л. сметаны жирностью не более 15%,
- ✓ 0,5 стакана измельченной банановой кожуры или травы чистотела.

Налейте в 3-литровую банку воду, добавьте в нее сахар и сметану. Размешайте до полного растворения. Банановую кожуру или траву чистотела поместите в марлевый мешочек и опустите его на дно банки с помощью груза. Горлышко накройте марлей. Настаивайте в течение двух недель в темном прохладном месте. В течение этого времени, если образуется осадок, квас нужно процеживать. Пленку с плесенью, которая появляется на поверхности, тоже следует убирать. Качественный квас должен немного пениться, пахнуть фруктами, быть без плесени или осадка, содержать градусы (то есть немного пьянить). Если квас не соответствует этим требованиям, лучше его вылить и сделать новый. Иначе он лишь вызовет сухость во рту и боли.

Через 2 недели из банки можно отлить 1 л в бутылку и закрыть ее крышкой. Этот напиток можно пить. Когда квас закончится, снова нужно отлить из банки 1 л и долить емкость водой с сахаром, и так в течение двух месяцев.

Квас, настоянный на банановой кожуре, можно принимать без ограничений как напиток для профилактики проблем с пищеварением.

Квас из чистотела можно принимать в небольшом количестве – $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ стакана за 20–30 минут до еды 3 раза в день в течение двух недель. А для закрепления лечебного эффекта еще в течение месяца по 1 разу в день за 30 минут до завтрака.

Кроме того, обязательным является употребление кваса из еловых иголок.



Для его приготовления вам потребуется:

- ✓ несколько еловых веточек с иголками,
- ✓ 3 л родниковой воды,
- ✓ 0,5 стакана сахара,
- ✓ 1 ч. л. сметаны.

Еловые ветки измельчают до размера 5–7 см, помещают в 3-литровую банку и заливают водой. Затем добавляют сахар и сметану. Горлышко банки накрывают тремя слоями марли и ставят кваситься в темное прохладное место на 2–3 недели.

Препарат принимают по 0,5 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения – 2–3 недели.

Следующие две недели принимают квас из календулы.



Для его приготовления вам потребуется:

- ✓ 3 л чистой родниковой воды,
- ✓ 1 стакан сахара,
- ✓ 1 ч. л. сметаны жирностью не более 15%,
- ✓ $\frac{1}{2}$ стакана цветков календулы.

В 3-литровую банку необходимо налить воду и добавить в нее сахар и сметану. Все размешать до полного растворения. Цветки календулы поместить в марлевый мешочек и опустить его на дно банки с помощью груза. Затем горлышко банки необходимо накрыть марлей и настаивать квас в течение двух недель в темном прохладном месте. По мере образования плесени важно ее снимать, а сам квас процеживать через каждые 2 дня. Получившийся напиток должен немного пениться, быть без плесени или осадка.

Принимают его по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Затем чередуют и обращаются на протяжении 2 недель к квасу на чистотеле. Вместо кваса на календуле можно также принимать квас на еловых иголках по $1/2$ стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

Для лечения гломерулонефрита нужно употреблять квас на малине, спорыше и хвоще полевым.



Для этого вам понадобится:

- ✓ 3 л чистой родниковой воды,
- ✓ 1 стакан травы хвоща полевого, спорыша или листьев малины,
- ✓ 1 стакан сахара,
- ✓ 1 ч. л. сметаны.

Все компоненты нужно смешать, залить в банку, накрыть марлей в три слоя и поставить кваситься на 2 недели в теплое место.

Квас на малине принимать по 2–3 стакана на ночь или перед потогонными процедурами (например, перед походом в баню) для выведения токсичных веществ.

Квас на спорыше или хвоще пить по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Можно эти напитки чередовать, например 2 недели принимать квас на хвоще, 2 недели – квас на спорыше.

Для лечения и профилактики атеросклероза принимают квасы, приготовленные на малине.



Для этого берут:

- ✓ 3 л воды,
- ✓ 1 стакан малинового варенья (или 0,5 л свежей малины),
- ✓ 0,5 стакана сахара,
- ✓ 1 ч. л. сметаны.

Все компоненты смешивают и настаивают 2 недели в темном прохладном месте.

Препарат принимают по 0,5 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения – 2–3 недели. Это, пожалуй, и все, что нужно знать о принципах здорового питания по Д. Наумову.

Примерное меню правильного питания доктора Д. В. Наумова

Первый завтрак: сыр, белый черствый хлеб с брынзой, бутерброд с подсоленным маслом, чай (обязательно с $1/2$ чайной ложки 9 % уксуса).

Второй завтрак: суп с мясом кролика, курицы, индейки или гуся, яйца всмятку с горчицей.

Обед: борщ с квашеными овощами, каши с маслом, грибы, мясо.

Полдник: свежие овощи и фрукты, желативно подсолненные или со сметаной, винегрет.

Ужин: картофельное пюре с рыбой или уха с пшеном на выбор.

Перед сном: 0,5 стакана кефира или простокваши.

ОТЗЫВЫ

Яркими доказательствами эффективности методики Наумова являются примеры многих людей.



Мне 71 год. 8 лет назад перенесла операцию на желудке. В последнее время все чаще стала беспокоить изжога, хотя причину врачи так и не обнаружили. Попробовала лечиться по методике Наумова жмыхом из моркови. Через 2 месяца прошли не только боли, но и улучшилось общее самочувствие, появилась легкость во всем теле. Теперь при любом недуге я обращаюсь только к системе питания Наумова.

Смирнова Вера Анатольевна, 71 год, г. Нижний Новгород



После длительного курса лечения бронхита антибиотиками меня стало беспокоить чувство жжения в желудке. Обращался к участковому врачу, сделал анализы, но никаких нарушений не обнаружили. Соответственно, и лечения никакого не было назначено. Врач сказал, что это следствие антибиотиков и что через некоторое время все пройдет. Но изжога не прекращалась в течение нескольких недель. Я решил попробовать нетрадиционные способы лечения. Столкнулся с очень простой методикой Д. В. Наумова. После приема жмыхов моркови изжогу как рукой сняло. Более того, намного улучшилось мое самочувствие, я почувствовал прилив сил, улучшился цвет лица. Спасибо доктору Наумову за доступные советы. Сейчас придерживаюсь только его методики питания.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.