

ЗДОРОВЬЕ: УМНЫЕ МЕТОДИКИ



Ольга Строганова

# Система доктора **НАУМОВА**

Как запустить механизмы  
**исцеления**  
**и омоложения**



Здоровье: умные методики

Ольга Строганова

**Система доктора Наумова.  
Как запустить механизмы  
исцеления и омоложения**

«Издательство АСТ»

2014

## **Строганова О.**

Система доктора Наумова. Как запустить механизмы исцеления и омоложения / О. Строганова — «Издательство АСТ», 2014 — (Здоровье: умные методики)

Человека не нужно лечить, уверен доктор Наумов, – его нужно правильно кормить! Тысячи выздоровевших людей – доказательство эффективности его методики. В этой книге вы найдете описание этой методики. Основную часть книги занимают рекомендации, рецепты, советы по лечению разных заболеваний. Также в книге даны другие системы правильного питания, проанализированы их достоинства и недостатки. Книга написана простым языком, не требует дополнительных знаний и будет интересна широкому кругу читателей.

© Строганова О., 2014

© Издательство АСТ, 2014

## Содержание

Кто ищет, тот всегда найдет	6
Безопасность, доступность и эффективность – три правила в одной методике	8
О чем расскажет эта книга	9
Важно!	10
Правильное питание – залог здоровья	11
С чего начинаются болезни?	11
Строение пищеварительной системы	12
Питание по методике доктора Наумова. В чем отличие?	14
Наследник великого академика Болотова	15
Мифы традиционной медицины	17
Рефлекс Болотова – Наумова	19
Основные правила методики Болотова – Наумова	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Ольга Строганова**

## **Система доктора Наумова. Как запустить механизмы исцеления и омоложения**

Страдала гастритом с 26 лет. Перепробовала много методик, но мне становилось только хуже, хотя, по идее, должно было быть наоборот. Овсянка, протертые овощные супчики, ничего жареного, острого или жирного довели мой желудок до полной атрофии. Методика Наумова вернула мне здоровье и радость жизни. Ем все! Если бы два года назад мне кто-то сказал, что я буду так есть, не поверила бы. Низкий поклон доктору Наумову за его гениальную методику, а составителям этой книги – за ясность!

*Елена,  
Санкт-Петербург*

В этой книге четко описана методика лечения. 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.

*Дмитрий Юрьевич,  
Омск*

Узнала о методике Наумова недавно, на тот период я придерживалась другого мнения о правильном питании. Купила эту книгу, потому что в ней, помимо методики Наумова и Болотова, изложены и другие, причем с описанием плюсов и минусов. Стала читать и поверила автору, так убедительно и просто все написано. 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, что смог убедить меня, заставил поверить.

*Татьяна,  
Новосибирск*

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*

## Кто ищет, тот всегда найдет

\* \* \*

В 2009 году врачи поставили мне диагноз «язва желудка». Я, конечно, раньше жаловалась на внезапные приступы тошноты и изжоги. Да, бывали колющие ощущения в желудке во время еды. Иногда схватывало под ложечкой по ночам. Но я не придавала этим симптомам особого значения. С кем не бывает. С нашим образом жизни и режимом питания – это неудивительно. Но, чтобы вот так, внезапно и язва желудка. Я не могла в это поверить. Прошла полное обследование, после которого мне назначили курс лечения антибиотиками и диету. Жизнь превратилась в настоящую рутину. Спасибо, моему мужу, который всегда была рядом, поддерживал меня и помогал придерживаться предписаний.

Прошло полгода. Мое состояние нормализовалось. Я уже привыкла к вечным ограничениям и лекарствам. Понемногу жизнь вошла в прежнюю колею. Мы с мужем собрались поехать в отпуск на Канары. Ничто не предвещало беды. И вдруг перед самой поездкой сильная боль в желудке просто приковала меня к постели. Вызвали скорую. И вот вместо долгожданного отпуска на Канарах я оказалась в больничной палате. Снова череда обследований и лечения. На этот раз все не обошлось. Врач предупредил, что язва увеличивается, и мне нужна операция. Чем раньше, тем лучше.

«Ну, уж нет! – подумала я. – Сначала лекарствами меня закармливали, и все бестолку. А теперь еще и под нож хотят положить. А что изменится? Может, я после операции вообще белого света не увижу». И я решила – надо что-то менять. Около года я ходила на консультации к разным специалистам, изучала всевозможные методики и системы питания, пока не познакомилась с удивительным человеком Дмитрием Власовичем Наумовым. Совершенно случайно я попала к нему на лекцию, где и узнала о его методике. Как оказалось, Наумов был учеником известного академика Бориса Васильевича Болотова, который разрабатывал теорию бессмертия. Дмитрий Власович взял многие идеи ученого за основу и воплотил их в жизнь. Поскольку он подошел довольно нестандартно к лечению различных недугов, многие специалисты подвергали его методы сомнению. Тем не менее результаты лечения у Наумова были просто потрясающими. Его пациентам удалось избежать операций и быстро избавиться от болезни. На лекции я познакомилась с людьми, которые излечились от язвы желудка только благодаря методике Наумова и пришли просто его поблагодарить. Они меня так вдохновили, что я уже не сомневалась, Дмитрий Власович – врач от Бога.

Без промедления я решила попробовать лечение на себе. Сначала подробно изучила книгу доктора («Методики Д. В. Наумова»<sup>1</sup>), а затем отобрала те рецепты, которые мне подходили. Они не вызвали у меня никаких опасений. Во-первых, я лично общалась с людьми, которые испробовали лечение по Наумову и успешно. Во-вторых, Дмитрий Власович логично объяснил принцип действия своей методики, поэтому было понятно, что зачем и как нужно делать. В-третьих, рецепты Дмитрия Власовича включали в себя натуральные продукты, никакой химии. Ну и, наконец, «лекарства» доктора были просты и доступны, они не требовали больших денег. К примеру, я использовала обычную соль и квас на чистотеле собственного приготовления. И что вы думаете? Через пару месяцев пришла на обследование. Врач был потрясен. Язва начала уменьшаться, и необходимость в операции отпала. А спустя год она полностью зарубцевалась. Методика доктора Наумова просто сотворила чудо. Вот уже два года я

---

<sup>1</sup> В конце вы найдете список книг, которые я рекомендую к прочтению, чтобы подробнее познакомиться с взглядами двух замечательных людей: академика Бориса Болотова и врача Дмитрия Наумова.

придерживаюсь его системы питания и даже не вспоминаю о своем недуге. И что удивительно, я словно помолодела на несколько лет. Теперь советую методику Дмитрия Власовича всем своим знакомым.

\* \* \*

В XXI веке человечеству известна масса способов лечения болезней: от народных рецептов и систем оздоровления до дорогостоящих лекарств и операционных вмешательств. Каждый пытается найти для себя «волшебную пилюлю», которая решила бы все его проблемы со здоровьем. Вот и испытываем мы на себе то лекарственные препараты, то гомеопатию, то пиявок, то различные диеты и голодания. Но никак не можем остановиться на чем-то одном. А все потому, что одни методики не приносят желаемого результата, другие вызывают ряд побочных действий, третьи – имеют ряд противопоказаний, четвертые – требуют слишком больших затрат времени, денег и сил.

Возникает вполне закономерный вопрос: какой же системе лечения сегодня можно доверять, существует ли вообще такая методика, которая одновременно была бы простой, безопасной и эффективной?

## **Безопасность, доступность и эффективность – три правила в одной методике**

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

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.

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, моче-половой, 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.



## **О чем расскажет эта книга**

Эта книга, написанная одной из пациенток доктора Наумова. Она решила поделиться собственным опытом и рассказать о чудодейственных способах своего оздоровления.

Автор уже писала о методике доктора Наумова в своей предыдущей книге. Поэтому ее вторая книга во многом опирается на первую. Но здесь вы найдете и новые факты о различных системах питания, которые автор испробовала на собственном опыте. Вместе с ней оцените эффективность методики доктора Наумова и разберетесь в механизме ее действия, найдете массу интересных жизненных историй исцеления, которые автор продолжает собирать, чтобы вдохнуть надежду в тех, кто уже устал бороться с болезнью.

Итак, в этой книге узнаете:

- почему питание – залог здоровья, и что является истинной причиной всех болезней;
- что представляет собой методика доктора Д. В. Наумова, и как она работает;
- почему методика доктора Наумова идет в разрез с традиционными представлениями официальной медицины;
- как применить методику Наумова для лечения собственных болезней и оздоровления организма в целом,
- и, наконец, какие на сегодняшний день существуют виды питания, и чего следует в них опасаться.

## **Важно!**

Эта книга рассчитана на то, что все рекомендации доктора Наумова можно использовать самостоятельно и бороться с болезнями без лекарств. Но, занимаясь самолечением, не стоит бросаться в омут с головой. Осваивать методику нужно осознанно, прислушиваясь к своему организму. Только разобравшись в теории, можно переходить к практике, так как любой метод начинает работать тогда, когда мы понимаем, что и как делаем.

Но всегда важно помнить: любое, даже самое безобидное вмешательство в организм может стать причиной серьезного стресса. Поэтому перед началом практического применения методики обязательно посоветуйтесь со своим лечащим врачом!

## **Правильное питание – залог здоровья**

### **С чего начинаются болезни?**

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 подпадают 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 безумным количеством лекарств, 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 с механизмом работы пищеварительной системы.

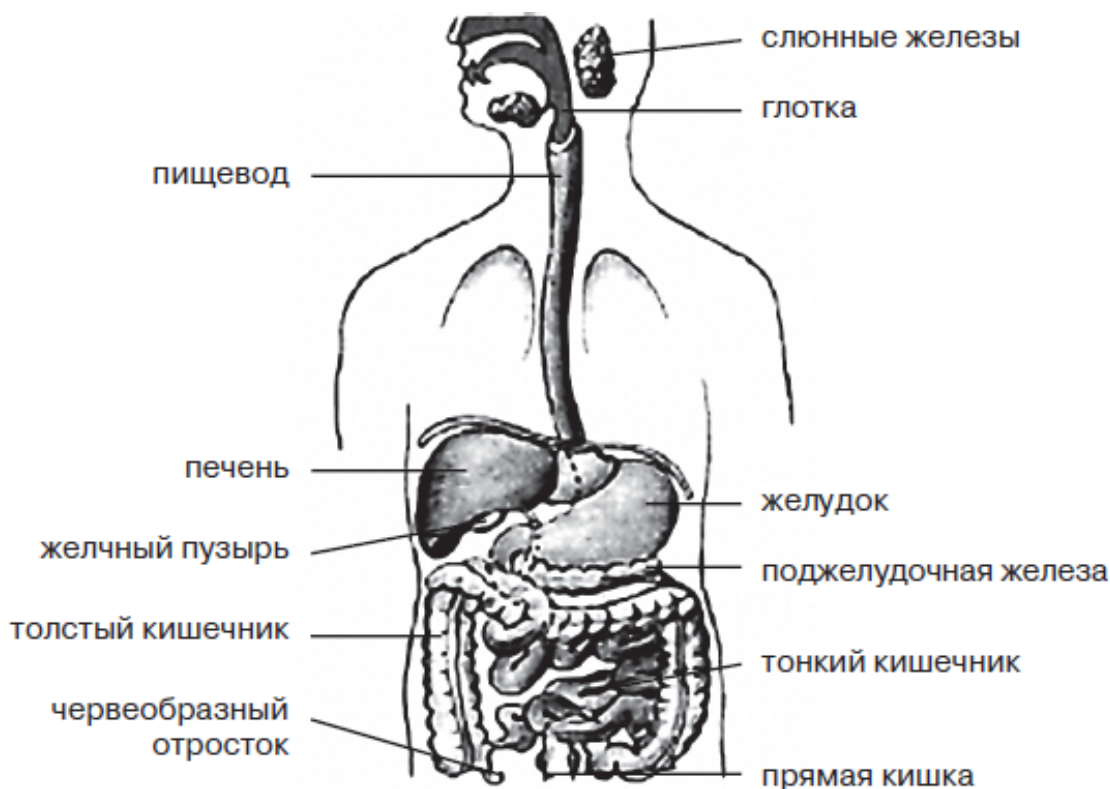
## Строение пищеварительной системы

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*.



## Строение пищеварительной системы

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

Вместе с пищей полезные микроэлементы всасываются в кровеносные и лимфатические сосуды и доставляются ко всем органам и системам, а продукты распада выводятся наружу. Таким образом поддерживается нормальная жизнедеятельность организма. Но если человек

придерживается неправильного питания, органы и ткани недополучают необходимые витамины и микроэлементы, постепенно начинают выходить из строя, доставляя массу хлопот.

## Питание по методике доктора Наумова. В чем отличие?

Спустя год мучительных поисков и борьбы с язвой желудка, я, наконец, нашла для себя самый лучший и эффективный вариант исцеления – совершенно уникальную и нестандартную систему питания по доктору Д. В. Наумову.

Сразу скажу о ее очевидных преимуществах.

Во-первых, мне **не пришлось тратить много времени на изучение** методики. Она очень проста.

Во-вторых, она оказалась **проверенной многими людьми**, и я не нашла ни одного свидетельства того, что кому-то стало хуже. Да и организовать питание по Наумову дома крайне просто.

В-третьих, эта методика не шла ни в какие сравнения с системами питания, которые мной уже были испробованы. Она **не требовала усилий для перехода на новый вид питания**. Мне не нужно было себя заставлять, ограничивать, мучить. Питание по Наумову включает в организме естественные механизмы оздоровления. Она позволяет обойтись без лекарств и дорогостоящих процедур. В борьбе с язвой желудка я перепробовала множество различных способов питания, начиная от вегетарианства, заканчивая раздельным питанием (см. Приложение). Но все они давали лишь непродолжительное облегчение, а через некоторое время болезнь заявляла о себе с новой силой. Да и самочувствие мое после истязания себя различными диетами намного ухудшилось. Лишь изучив систему питания Наумова, я поняла, что долгое время занималась не тем.

Уже после двух месяцев лечения по методике доктора у меня не только начала зарубцовываться язва, но и ушли многие хронические недуги, я буквально помолодела на несколько лет.

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.

## **Наследник великого академика Болотова**

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, т. к. 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 выводят 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.



## Мифы традиционной медицины

Почему же, несмотря на новейшие достижения современной медицины, ей так и не удастся справиться с такими заболеваниями, как гастрит, язва желудка, атеросклероз, и прочими недугами, которые приобретают хроническую форму?

Все дело в том, что изначально подход к самим болезням неверный. Итак, официальная медицина признает:

### ***Миф 1. Повышенный уровень кислотности – причина 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 обнаруживается 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 кислотно-щелочного 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.

### ***Миф 2. Повышенный холестерин – угроза 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 обновления клеток. Это происходит с возрастом. К 60 годам соляная кислота 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.

### ***Миф 3. Соль – белая смерть!***

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.

## 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.

## 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, тыква, морковь, репа, редька, капуста, листовой салат, шпинат, орехи, фасоль, бобы, горох, чечевица и соя).

**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, чаи 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.

## **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.