

Бренд «Dr. Nona» известен всему миру.
Рекомендаций доктора Нонны ищут те, кто любит жизнь!



Безглютеновая диета по-русски

КАК В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

- ✔ чувствовать себя отлично
- ✔ быть привлекательной
- ✔ иметь прекрасное настроение
- ✔ быть спокойной за своих детей



Доктор Нонна

Безглютеновая диета по-русски

«ЭКСМО»

2014

Нонна Д.

Безглютеновая диета по-русски / Д. Нонна — «Эксмо», 2014

Эта книга – для всех, кто мечтает быть здоровым и счастливым. Для тех, кто, перепробовав множество диет, так и не добился результата. Для тех, кто долгие годы пытается решить проблемы своего здоровья, но никак не найдет причины, отчего оно не меняется к лучшему. Автор не только раскрывает механизмы безглютеновой диеты, но и предлагает рецепты здорового питания на каждый день. Поверьте, успех гарантирован!

© Нонна Д., 2014

© Эксмо, 2014

Содержание

От Автора	6
Часть I	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Доктор Нонна

Безглютеновая диета по-русски

© Доктор Нонна, 2014

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

От Автора

Как съедающие очень много не бывают здоровы более, нежели употребляющие в пищу самое необходимое, так и истинно ученые бывают не те, которые читают многое, но те, которые читают полезное.

Аристотел Киренский

В далеком прошлом, в период золотого века античных цивилизаций, во времена становления и развития культурного общества, когда мифическое мышление уступило рациональному, был заложен фундамент множества точных классических наук, среди которых была и медицина. Искусство исцеления – а именно так дословно переводится латинское словосочетание *ars medicina* – объединило в себе систему знаний и практических мер, главной целью которых стало лечение и предупреждение болезни, сохранение и укрепление здоровья и, как следствие – продление человеческой жизни.

Ключевую роль в развитии европейской медицины как науки и специальности, основанной на индивидуальном подходе к каждому пациенту, сыграл известный древнегреческий врач, философ и естествоиспытатель Гиппократ. Клятвой, освященной его именем, по сей день начинается свой профессиональный путь каждый врач. Именно Гиппократ вошел в историю как «отец медицины», автор множества научных и исследовательских работ, на основе которых в дальнейшем произошло четкое разделение медицинских специализаций, где одно из главных мест и сегодня по праву принадлежит науке о рациональном питании – диетологии.

Лечебная кулинария, или, как сейчас принято говорить, правильное питание, в древние времена применялась как самостоятельный терапевтический метод, способствовавший активизации защитных функций человека и в результате приводивший к избавлению от целого ряда различных заболеваний. Древнегреческая поговорка, согласно которой еда должна быть лекарством, дабы в будущем лекарство не стало едой, являлась для людей того времени основным правилом диетологии, призванным прежде всего поддерживать хорошее здоровье, а не сохранение стройных форм. Ведь само слово «диета» изначально трактовалось как «образ жизни» – правильный и единственно верный.

Проблема избыточного веса в далеком прошлом не являлась актуальной в основном потому, что для ожирения не было благоприятных условий: человек должен был приложить немало физических усилий, чтобы добыть, вырастить или просто приготовить пищу. Примитивные орудия охоты, сельскохозяйственные инструменты являлись своего рода жизненно важным фитнесом, требующим от человека довольно больших затрат энергии. Люди, вынужденные каждый день заниматься физическим трудом, не могли и помыслить о малоподвижном образе жизни или, говоря современным языком, – гиподинамией, во власти которой сейчас находится большая часть населения Европы и Америки. Помимо постоянных, вынужденных физических нагрузок немаловажную роль в отсутствии массового ожирения сыграл дефицит продуктов питания, которые в древние времена человечество не могло производить в избыточном количестве. Стоит сказать и о качестве продуктов, из которых состоял рацион, – в основном это были овощи, фрукты, выращенные благодаря натуральным удобрениям в условиях чистой экологии. Сахар долгое время могли позволить себе лишь богатые люди, и население древних цивилизаций употребляло, как правило, мед, обеспечивая уже одним только этим свой организм целым набором жизненно важных веществ. Мучные изделия из-за трудности их приготовления и мясо вследствие его дороговизны присутствовали в меню лишь праздничных трапез. На протяжении множества веков все эти благотворные факторы препятствовали воз-

никновению проблемы ожирения как тотальной эпидемии, поразившей население развитых стран уже современных цивилизаций.

Массовая проблема лишнего веса возникла относительно недавно – всего около двухсот лет назад. Одновременно с формированием современной европейской цивилизации появились абсолютно новые, несовместимые между собой, а значит, и с лечебной кулинарией в целом, такие виды пищи, как, например, рафинированные «мертвые» растительные масла, разнообразное мороженое с добавлением химических красителей и ароматизаторов, фастфуд, или так называемая быстрая еда, основанная преимущественно на генетически видоизмененных продуктах и ферментах на их основе. Как однажды сказал мне мой старый знакомый, владелец небольшого ресторана, расположенного в центре Манхэттена: «Люди сейчас много едят прежде всего потому, что не могут наесться, а не могут наесться потому, что глобально изменилось качество привычной еды, и изменения эти, увы, произошли не в лучшую сторону...»

К сожалению, проблема мутированных продуктов является далеко не единственной причиной массового ожирения. В современном понимании данная проблема имеет все основания называться многофакторным заболеванием, связанным не только с тем, что мы едим и в каком количестве, но и с распространенными в наши дни депрессиями и стрессами, сидячим, малоподвижным образом жизни, дефицитом витаминов и микроэлементов, а также гормональным фактором, связанным прежде всего с разнообразными заболеваниями, которым, как ни печально, с каждым годом становится подвержено все большее количество людей во всем мире.

Согласно последним статистическим данным, ожирение стало одним из самых распространенных хронических заболеваний. Печальный рекорд по «болезни века» поставили Соединенные Штаты Америки. Не секрет, что на сегодняшний день в одной из самых развитых стран ожирение стало главным национальным бедствием, а борьба с данной патологией входит даже в список задач по обеспечению национальной безопасности. К сожалению, Россия не является исключением, и проблема ожирения с каждым годом становится все актуальнее. Сегодня уже почти половина населения самой большой страны в мире в той или иной степени страдает от проблемы лишнего веса – спутника множества заболеваний и причины психологического дискомфорта в целом. Особое беспокойство врачей вызывает возрастающее количество детей, страдающих от ожирения. Согласно исследовательским данным, уже каждый десятый ребенок в мире имеет избыточный вес, и как следствие – потенциальную угрозу приобретения целого букета заболеваний в будущем.

На сегодняшний день можно с уверенностью констатировать, что все без исключения развитые страны считают ожирение проблемой национального масштаба. На борьбу с избыточным весом направлено множество медицинских программ, призванных найти идеальную чудо-диету, супертренажер или, другими словами, попросту волшебную палочку, от взмаха которой лишние килограммы исчезнут навсегда. Но, увы... Как ни печально, большинство из современных разработок не приносят обещанного результата и существуют исключительно за счет удачной коммерческой программы по их реализации.

Сегодня в борьбе с лишним весом, как и несколько десятков лет тому назад, справедливо распространенное утверждение: «Спасение утопающих – дело рук самих утопающих». Но вместе с тем необходимо признать, что благодаря широкой пропаганде здорового образа жизни, новейших разработок и научных исследований в арсенале современного человека появилось множество нового оружия, правильное использование которого поможет навсегда уничтожить врага, воплощенного в лишних килограммах.

Данную книгу я решила написать в связи с многочисленными письмами, которые стали приходить на мой электронный адрес после выхода в свет книги «Как не превратиться в Бабу-ягу». Наряду с благодарными отзывами и рассказами о чудесном преображении моих читательниц я прочла множество грустных историй, в которых была общая проблема – ожесточенная

борьба с лишним весом. Я поняла, что большинство людей, обратившихся ко мне за помощью, нуждается в эффективной диете, придерживаясь которой, не придется отказываться от большинства привычных для многих продуктов, а следовательно, обрекать себя на стресс. Диета без стресса в условиях современной жизни – бесспорное преимущество.

Безглютеновая диета изначально была разработана для пациентов, страдающих непереносимостью одноименного растительного белка, но позднее приобрела достаточно большую популярность среди многих людей, прежде всего заботящихся о своем здоровье и желающих навсегда забыть о лишнем весе. Получив широкое распространение в Европе и Соединенных Штатах Америки, данная методика является почти неизвестной в России, а значит, многие до сих пор не имеют полного представления о вероятном враге, скрывающемся в загадочном слове «клейковина». А между тем именно благодаря соблюдению безглютеновой диеты потеря в весе может составлять в среднем до двух килограммов в неделю! Кроме этого, данный режим питания способствует выведению токсинов, копившихся в организме годами, а значит, и его общему оздоровлению. В отличие от многих диет, безглютеновая стратегия питания не предполагает изнурительного голодания, наоборот, ее можно назвать одной из самых щадящих, основанной на сбалансированном и разнообразном рационе, что является основой правильного питания вообще и фактора, продлевающего полноценную жизнь, в частности.

Итак, дорогие мои читатели! Данная книга адресована всем людям, которые когда-либо задумывались о своем здоровье или о здоровье своих близких, тем, кто готов сражаться, чтобы непременно победить! Вам, кто ценит свою жизнь и безоговорочно, так же как и я, соглашается с изречением известного писателя, которое гласит: «Жизнь нам дана с неременным условием – храбро защищать ее до последней минуты!»

Всегда ваша, Доктор Нонна

Часть I

Привычка побеждать

Весной, когда купола церквей сверкают в лучах ослепительного солнца, а деревья в сквере на Патриарших уже надели полупрозрачную вуаль изумрудной листвы, я прилетела в Москву для долгожданной встречи с издателем. День был по-летнему теплый, и мы договорились обсудить публикацию моей новой книги не в офисе компании, а в уютном ресторане, находящемся неподалеку.

На просторной веранде, украшенной цветами и невесомыми полупрозрачными занавесками, тихо звучала музыка. Почти все столики по счастливой случайности были свободны, и мы, не задумываясь, расположились около распахнутого окна, откуда доносилось вкрадчивое рокотание водопада, искусно созданного около входа в ресторан.

– Будьте любезны, меню... – торжественно произнес официант и, слегка наклонившись, аккуратно положил на стол две кожаные папки с перечнем разнообразных блюд и напитков.

– Мне, пожалуйста... – даже не открыв меню, привычно начала заказывать обед моя собеседница. – Овощной салат, заправленный оливковым маслом, небольшой кусочек куриного филе, тушенного с несколькими ломтиками лука и помидора, стакан негазированной воды и... – на мгновение задумавшись, прервалась она, но тут же, обворожительно улыбнувшись, продолжила: – И все. Яблоко у меня всегда с собой...

– А у меня мандарин! – смеясь, воскликнула я и, заказав порцию тушеных овощей и рыбу, запеченную на гриле, с восхищением добавила: – Вы в прекрасной форме, и теперь понятно, почему!.. Диета?

– О нет! Что вы... Скорее образ жизни. Вы же как никто другой знаете, что большинство диет предполагает лишь временный режим их соблюдения, а быть в хорошей форме хочется постоянно! Поэтому я просто выработала привычку правильно и сбалансированно питаться, а как вы слышали: «Привычка – вторая натура», а в моем случае – первая!

– Потрясающе! – вновь искренне восхитилась я. – Никогда бы не подумала, что у вас взрослый сын, семья и главное – такая сложная, ответственная работа, требующая столько сил... Вы потрясающе выглядите, а ваши глаза просто светятся радостью и излучают энергию – значит, действительно вам удалось договориться со своим организмом и найти правильную жизненную тактику!

– И стратегию! – смеясь, добавила она, доставая из сумочки макет обложки моего нового романа. – Взгляните, какая красота... Уверена, вашим читателям очень понравится!..

Обеденное время пролетело незаметно, и я была чрезвычайно огорчена, когда раздался звонок мобильного телефона моей собеседницы и она, словно птица, быстро вспорхнула и, вновь подарив мне обворожительную улыбку, улетела, оставив на прощание только ароматный шлейф французских духов...

Через несколько минут я также собралась покинуть ресторан, но, взглянув на небо, вдруг заметила стремительно надвигающуюся пелену свинцовых туч. Спустя мгновение сверкнула молния, и вскоре раздался оглушительный раскат грома и пошел дождь.

– Возможно, в зале вам будет удобнее? – неожиданно прозвучал за моей спиной голос официанта. – Я могу предложить уютный столик и чашечку горячего капучино...

– Да, пожалуй... – с радостью согласилась я и последовала в глубину ресторана.

В зале царил полумрак, единственным источником света, казалось, были свечи, горевшие в стеклянных подсвечниках, стоявших всего на нескольких столиках. Расположившись рядом с окном, я с наслаждением принялась наблюдать за весенним ливнем, который с каждой минутой

становился все сильнее и сильнее. Вскоре на столе передо мной как-то незаметно появилась белоснежная чашка с ароматным напитком, и время словно остановилось...

«Привычка правильно питаться...» – неожиданно я вспомнила слова своей собеседницы и тут же подумала, что именно это словосочетание для многих из моих друзей и пациентов может являться своего рода ключом к крепкому здоровью, хорошему настроению, а также избавлению от многих болезней и лишних килограммов!

Не секрет, что к увеличению веса зачастую приводят именно вредные привычки, способные отрицательно влиять на образ жизни в целом.

Хорошо, когда основополагающим в семейных традициях является здоровый образ жизни, где одна из главных ролей отводится правильному питанию. Но, к сожалению, это большая редкость, и моя семья, увы, не была исключением...

Должна признать, что, несмотря на наследственную склонность к полноте, передавшуюся мне еще от бабушки с дедушкой, которые большую часть своей жизни страдали от избыточного веса, борьбу за стройную фигуру я начала только в тридцать пять лет и...

– Простите, пожалуйста!.. – неожиданно мои воспоминания прервал женский голос. – Мне очень неудобно, но я сразу вас узнала и просто не могла не подойти!

Оглянувшись, я увидела перед собой невысокую девушку, крепко сжимавшую один из моих романов. Ее глаза светились от радости, а на щеках мгновенно проступил яркий румянец, выдававший ее волнение.

– Я и моя мама, и еще моя сестра... В общем, мы очень любим читать ваши книги и... И вот как раз у меня одна из них! – Молодая особа протянула мой последний роман. – Не могли бы вы подписать его?!

– О! Конечно... С радостью! – немного смутившись, воскликнула я. И тут же добавила: – Присаживайтесь, пожалуйста!..

– Правда?.. Вот это да... – пробормотала девушка и, отодвинув стул, нерешительно присела за мой столик. – Здорово...

– Как вас зовут? – спросила я кареглазую незнакомку с густыми темными волосами, собранными в пучок. Девушке было не больше двадцати лет, но из-за лишнего веса, который, к сожалению, редко молодит женщину, можно было предположить, что ей уже около тридцати...

– Катя... – представилась она, а затем, суетливо поправив шелковый платок на груди, поспешно добавила: – А еще Кристина и Маша!..

Я с удивлением посмотрела на девушку и, только через мгновение догадавшись, что она имеет в виду сестру и маму, сказала:

– Понятно! Так и запишем!..

Катя внимательно смотрела, как я подписываю книгу. Счастливая улыбка не покидала ее лица, и вскоре она с восхищением воскликнула:

– Вы так хорошо выглядите! Моя мама ваша ровесница, а... Словом, вы такие разные... – Опустив глаза, девушка тяжело вздохнула и неожиданно с грустью продолжила: – Свою комплекцию я, наверно, унаследовала от нее. Сколько себя помню, мама всегда была полная и говорила нам, что это потому, что она двоих детей родила – меня и Кристинку – и работала всю жизнь «без выходных»... И что избавиться от этого просто невозможно! – закончила девушка, но, робко посмотрев на меня, словно оправдываясь, добавила: – В общем, все как у всех... Но точно не как у вас!

Слова девушки поразили меня своей искренностью и непосредственностью.

– Катя, ну что ты! – воскликнула я, почувствовав, что должна попытаться хоть как-то поддержать свою новую знакомую, и начать, безусловно, необходимо с опровержения мифа о своем безоблачном прошлом: – Моя жизнь, как и жизнь многих женщин, не была легкой. Вына-

шивая третьего ребенка, я набрала двадцать три килограмма, а после его рождения из семидесяти восьми я потеряла всего только семь. Вскоре мне пришлось выйти на работу. Постоянная тревога за маленькую дочку, которой было тогда всего два с половиной месяца, физическая усталость и эмоциональная истощенность просто не позволяли мне всерьез задуматься о лишних восемнадцати килограммах. И только спустя несколько лет я поняла, что именно в тот момент началась так называемая цепная реакция, которая в дальнейшем привела к ужасающему результату...

– Неужели это правда?! – с изумлением воскликнула Катя. – И вы тоже были...

– Полной? – договорила я и тут же ответила: – Да. Нехватку сна я компенсировала едой. И надо признать, что пища эта была далека от «здоровой»: булочки, бутерброды, постоянные перекусы. К тому же отсутствие завтрака, как такового, обед, состоящий из несочетаемых продуктов, и поздний изобильный ужин в конце дня... Проблема была еще и в том, что мой муж любил меня такой, какой я была!

– Это такая редкость... – заметила Катя и с грустью добавила: – А мой возлюбленный бросил меня и на прощание сказал: «К счастью, единственное, что мне будет напоминать о тебе, – многослойный бутерброд с говяжьей котлетой посередине!» – В глазах девушки появились слезы. – Я его очень любила и до сих пор не могу забыть... О, если бы он был такой, как ваш муж...

– Что ты! – возмутилась я. – Да, он словно не замечал недостатки моей фигуры, но, Катенька, теперь я с уверенностью могу сказать, что тем самым муж оказывал мне «медвежью услугу».

Отсутствие критики со стороны близких является одним из основных факторов, способствующих отрицанию существующей проблемы ожирения и оправданию собственного бездействия!

– Глядя на вас, невозможно поверить, что когда-то в вашей жизни была проблема лишних килограммов! – сказала Катя, вытирая слезы. – Ведь вы же врач! Кому как не вам... – Девушка снова не договорила и смущенно опустила глаза.

– Знать, как вредно носить с собой столько лишнего? – смеясь, договорила я и, немного задумавшись, с грустью продолжила: – Оглядываясь назад, могу признаться, что, несмотря на медицинское образование и профессиональный опыт, благодаря которым я помогла множеству людей, про свое здоровье, как врач, в тот момент я не думала. К тому же организм, в силу своей молодости и способности относительно незаметно растрчивать резервные силы на обслуживание лишних килограммов, не давал сбоев, и мне казалось, что излишний вес и все проблемы, с ним связанные, ко мне не имеют никакого отношения. Но как же я заблуждалась...

За окном по-прежнему шел дождь. Частые струи полупрозрачной завесой окутали ресторан. Их бесконечный каскад только изредка нарушали многогранные зонты, под которыми безуспешно пытались укрыться немногие из посетителей, рискнувших покинуть гостеприимное убежище...

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.