

МЕТОДИКА **доктора**
НАУМОВА

Не нужно лечиться,
нужно правильно

ЕСТЬ



Ольга Строганова

Ольга Строганова

**Методика доктора Наумова.
Не нужно лечиться,
нужно правильно есть**

«Издательство АСТ»

2012

Строганова О.

Методика доктора Наумова. Не нужно лечиться, нужно правильно есть / О. Строганова — «Издательство АСТ», 2012

Имя доктора Наумова на сегодня знакомо уже сотням тысяч тех, кто обрел надежду на выздоровление. Это люди, которые смогли избавиться от язвы, вылечить гастрит и атеросклероз, навсегда забыть, что такое головные боли и гипертония. Они поверили в лозунг Наумова: «Не нужно лечиться, нужно правильно есть», изменили систему питания, убрали одни продукты и начали употреблять другие и смогли забыть про таблетки и врачей. Система питания, в основу которой положены открытия академика Болотова и доктора Наумова, улучшает сопротивляемость организма инфекциям и микроорганизмам, приводит в норму иммунитет, способствует быстрой замене старых клеток новыми, а значит, приводит к самовосстановлению и омоложению организма. В этой книге вы найдете подробное описание системы Наумова, узнаете, как питание влияет на ваш организм, сможете сами составить новый рацион питания, подобрав рецепты блюд, полезных именно вам.

© Строганова О., 2012

© Издательство АСТ, 2012

Содержание

Чудеса случаются	5
Протест официальной медицине	7
О чем расскажет эта книга	8
Важно!	9
Правильное питание – залог здоровья	10
Все начинается с питания	10
Строение пищеварительной системы	11
Виды питания с точки зрения традиционной и нетрадиционной медицины	13
Вегетарианство	13
Преимущества	13
Недостатки	14
Натуральное питание	14
Преимущества	14
Недостатки	15
Сыроедение	15
Преимущества	15
Недостатки	16
Фрукторианство	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Ольга Строганова

Методика доктора Наумова. Не нужно лечиться, нужно правильно есть

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

Чудеса случаются

Сегодня медицина предлагает нам огромный выбор способов лечения недугов: от народных рецептов и систем оздоровления до дорогостоящих лекарств и операционных вмешательств. Кто-то лечится травами, кто-то голоданием, кто-то уринотерапией, а кто-то верит только официальной медицине. Что же мы ищем? Почему даже в XXI веке человечество так и не смогло остановить свой выбор на чем-то одном.

Существует ли система лечения, которая была бы одновременно эффективна, безопасна и, наконец, проста. Лекарства и даже травы имеют побочное действие и противопоказания, комплексные системы очищения, голодание, йога помогают оздоровить организм, но требуют времени и сил, кроме того, также не всегда безопасны.

* * *

Несколько лет назад у меня обнаружили в желчном пузыре камень размером 8 мм. Я прошла длительный курс лечения медикаментами, перепробовала всевозможные системы питания, но улучшений не было. Врач посоветовал делать операцию. Но меня очень долго терзали сомнения. Все-таки это огромный риск. У одной моей знакомой после удаления камня начались проблемы со здоровьем и вскоре образовалась грыжа. Я пребывала в полном отчаянии и не знала, что мне делать. Пока мне не посчастливилось столкнуться с методикой доктора Дмитрия Власовича Наумова.

О ней я узнала совершенно случайно, когда попала на форум здоровья, на котором этот удивительный ученый проводил лекцию. Как оказалось, он был учеником известного академика Бориса Васильевича Болотова, который разрабатывал методы борьбы с раком и теорию бессмертия. Доктор Наумов воплотил многие идеи ученого в жизнь и, опираясь на его систему оздоровления, подошел довольно нестандартно к лечению различных недугов. Многие специалисты подвергали методы Наумова сомнению, но результаты говорили сами за себя – пациенты Наумова выздоравливали. Он никогда не отправлял своих пациентов на операционный стол, если, конечно, не было прямой угрозы здоровью. На форуме собралось большое количество людей, которые излечились только благодаря методике Наумова и пришли просто его поблагодарить. Они не сомневались, что Дмитрий Власович – врач от Бога.

И я решила попробовать. Собрала всю информацию об авторе, подробно изучила его книгу «Методики Д. В. Наумова»¹ и поняла, что нашла то, что мне нужно. Рекомендации доктора просты, доступны и основаны на использовании натуральных продуктов. Так что я без опасений решила ими воспользоваться – даже если не помогут, то уж точно не навредят.

¹ 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.

Для лечения мне понадобилась обыкновенная... куриная желчь. И что вы думаете? Когда я через пару месяцев пришла делать УЗИ, мой врач был потрясен. Камень полностью рассосался, и надобность в операции отпала. Вот уже 3 года, как я живу без камня в желчном пузыре и чувствую себя великолепно. И что удивительно, я словно помолодела на несколько лет.

Методика доктора Наумова просто сотворила чудо. Поэтому теперь я придерживаюсь только его системы питания и советую ее всем своим знакомым.

* * *

Методика доктора Наумова – это здоровье без усилий. Она основана на естественных механизмах самовосстановления и позволяет справиться со многими хроническими недугами без лекарств или дорогостоящих процедур. Доктор Наумов полагает, что все болезни начинаются от желудка. А значит, и бороться с ними можно через желудок. Заболевания органов пищеварения, крови и лимфы и многие проблемы отступают перед системой питания, разработанной Дмитрием Власовичем. Мы питаемся правильно, и болезни уходят сами собой.

Протест официальной медицине

По сути дела, методика Д. В. Наумова – это протест всей официальной медицине. Наумов вслед за своим учителем Болотовым развеял традиционные представления о здоровье. Согласно официальной медицине такие болезни, как гастрит, язва желудка, атеросклероз, и прочие недуги связаны с повышенным уровнем кислотности желудка. Наумов, наоборот, утверждает, что основой здоровья является «закисление» организма через особую систему питания. Именно повышенная кислотность улучшает сопротивляемость организма инфекциям и микроорганизмам, приводит в норму иммунитет, способствует быстрой замене старых клеток новыми, а значит, приводит к самовосстановлению и омоложению организма.

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

Убедившись в эффективности методики доктора Наумова, в этой книге одна из пациенток доктора Наумова решила поделиться собственным опытом и рассказать о его чудодейственных способах оздоровления.

В этой книге вы узнаете:

- ◆ почему все болезни появляются от желудка;
- ◆ какие существуют системы питания в традиционной и нетрадиционной медицине и насколько они эффективны;
- ◆ в чем заключается методика доктора Д. В. Наумова и что положено в ее основу;
- ◆ какие представления официальной медицины она развенчивает;
- ◆ как нужно правильно питаться по методике Наумова;
- ◆ и, наконец, как справиться с различными заболеваниями с помощью рекомендаций доктора Наумова.

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 обязательно посоветуйтесь со своим лечащим врачом!

Правильное питание – залог здоровья

Все начинается с питания

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 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.

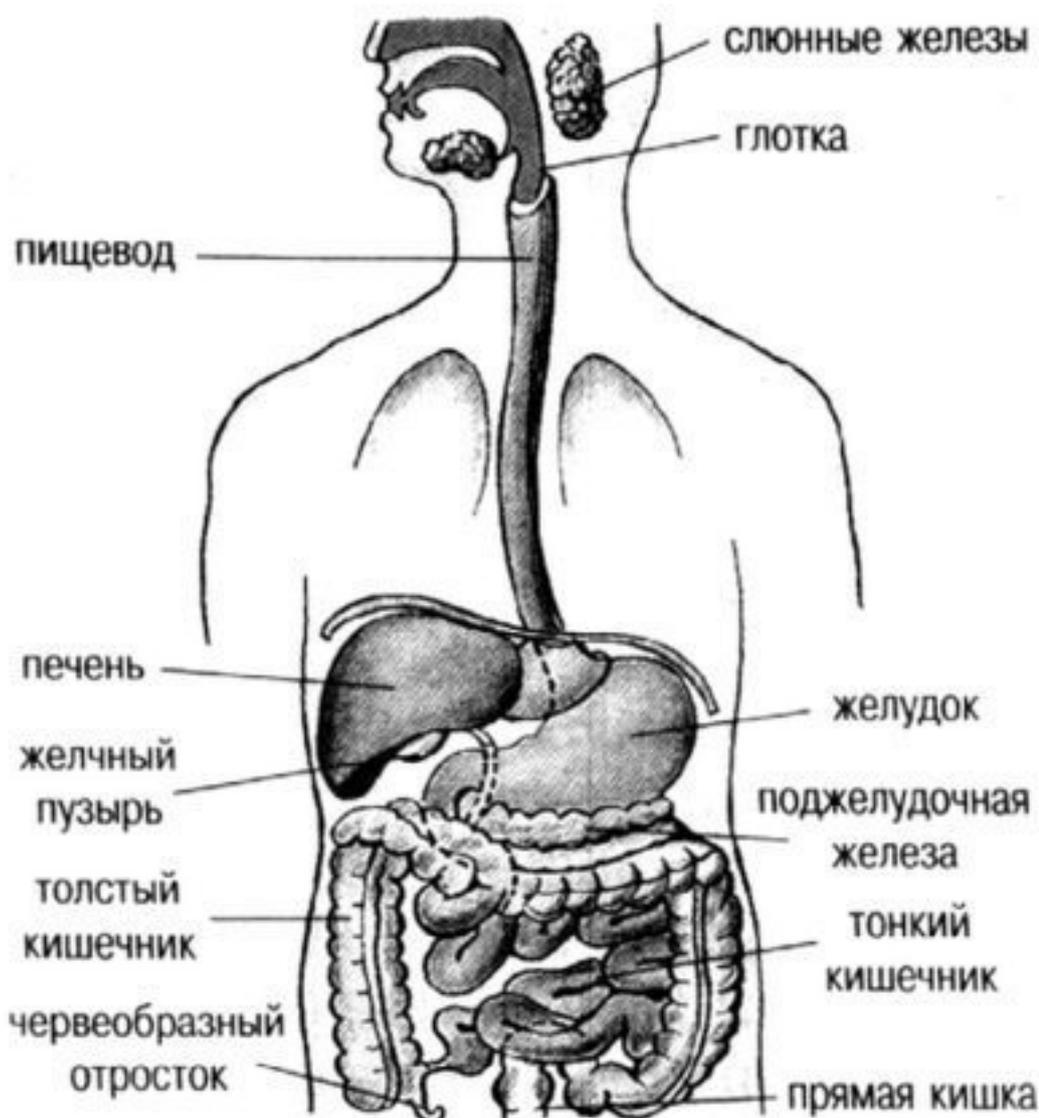
А ведь для выздоровления достаточно всего лишь позаботиться о своем питании. Как только мы начинаем соблюдать определенный рацион, организм запускает механизм самовосстановления и устраняет неполадки во всех органах и системах. Подобный способ лечения доступен каждому. Необходимо лишь желание бороться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



Строение пищеварительной системы

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.

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.

Виды питания с точки зрения традиционной и нетрадиционной медицины

Большинство людей полагают, что они питаются правильно. Но часто под влиянием чьих-то советов или прочитанной книги начинаем экспериментировать с различными диетами и системами питания. Я не стала исключением. Когда у меня обнаружили камень в желчном пузыре, я сразу начала изучать различные виды здорового питания, которые существуют в традиционной и нетрадиционной медицине. И только на практике я смогла оценить все их достоинства и недостатки. Расскажу о них вам, чтобы вы не совершали тех же ошибок, что и я.

Вегетарианство

Вегетарианство – один из древнейших видов нетрадиционного питания. Оно означает отказ от мясной пищи (в том числе рыбы и птицы).

Первыми вегетарианцами были древнейшие люди, занимавшиеся собирательством. Впоследствии вегетарианский образ жизни вели египетские жрецы, которые не употребляли в пищу животных из магических соображений.

В VI веке до н. э. появилось первое упоминание о вегетарианском сообществе, созданном Пифагором. Однако после падения Рима о растительном питании надолго забыли.

Лишь в XVIII–XIX веках в Европе вновь была введена мода на вегетарианство. В Россию же этот вид питания пришел из Англии в XIX–XX веках благодаря религиозным сектантам. Он расценивался не только как источник здоровья, но и духовного совершенствования.

Сегодня вегетарианство пользуется большой популярностью. Многие думают, что вегетарианство крайне ограничивает человека в питании. Поэтому придерживаться его очень тяжело. На самом деле, вегетарианство предлагает большое количество разнообразных блюд, полезных для здоровья. Кроме того, блюда из растительных и молочных продуктов гораздо быстрее и проще готовить, чем мясные.

Преимущества

Вегетарианство, конечно, наиболее заметно сказывается на людях, страдающих от лишнего веса, так как растительная пища содержит меньше калорий. Такой рацион можно употреблять даже в большем объеме, и это не приведет к ненужным килограммам.

Вегетарианство положительно влияет на состояние кишечника, так как растительная пища содержит большое количество клетчатки, а потому стимулирует его работу.

Овощи и фрукты повышают защитные силы организма, способствуют выведению токсинов и шлаков, улучшают обмен веществ.

Благодаря вегетарианству появляется легкость, уходит одышка и тяжесть в области сердца, нормализуется давление. Известно, что вегетарианцы подвержены меньшему риску раковых заболеваний, инсультов и инфарктов. Они практически не страдают от радикулитов, подагры, остеохондроза, атеросклероза, слабоумия.

Растительная пища богата углеводами, которые являются источником энергии, поэтому благоприятствует активному образу жизни.

Кроме того, вегетарианцы повышают свою самооценку за счет того, что не убивают ничего живого.

Недостатки

Отказаться от мяса не каждому под силу. Да и нужно ли? Вегетарианство наряду с плюсами обладает и рядом минусов.

Растительный рацион неполноценен. В нем не хватает необходимых для нормальной жизнедеятельности аминокислот. Кстати, их недостаток может привести к потере зрения.

Вегетарианская пища не восполняет потребности организма в белке. А если компенсировать этот недостаток большим объемом растительной еды, то это приведет лишь к перегрузке пищеварительной системы.

Кроме того, уже доказано, что растительный белок усваивается гораздо хуже, чем животный.

А детям вегетарианство вообще противопоказано, так как замедляет процессы роста и развития организма. Я на собственном опыте убедилась: подходить к вегетарианству нужно со здравым смыслом и стараться им все же не злоупотреблять.

Натуральное питание

В последнее время все больше говорят о пользе натурального питания. Да это и понятно. На прилавках магазинов сейчас очень сложно найти продукты, которые бы не содержали пищевые добавки, канцерогены, консерванты и прочую химию. Уже никто не сомневается в том, что такая еда вредна для организма, подрывает наш иммунитет, является причиной многих хронических заболеваний, которые появляются незаметно.

О пользе натурального питания в 30-е годы XX века впервые заговорил доктор Говард Хей. Он предположил, что большинство наших заболеваний связано с употреблением денатурированных продуктов. Люди, проживающие в индийских субконтинентах, которых не коснулась цивилизация и которые не знают, что такое полуфабрикаты или консервы, практически не болеют язвой желудка, мочекаменной болезнью, хроническими запорами, подагрой, ревматизмом или астмой. Ненатуральные продукты содержат слишком большое количество жиров, которые приводят к нарушению обмена веществ, лишнему весу, сердечно-сосудистым заболеваниям.

Потому все больше людей обращаются к натуральным продуктам, не проходящим химическую обработку. Иначе говоря, натуральное питание – это свежая, «живая» еда. Это может быть и вегетарианская пища, и пища животного происхождения, только не промышленного производства.

Преимущества

Результат натурального питания, конечно, не заставляет себя долго ждать. Во-первых, употребление только «живых» продуктов положительно сказывается на самочувствии. Повышается жизненный тонус, улучшается иммунитет, человек чувствует прилив сил.

Во-вторых, натуральные продукты не откладываются в организме мертвым грузом в виде токсинов и шлаков. А это, в свою очередь, является профилактикой многих заболеваний пищеварительной, выделительной, дыхательной и кровеносной системы, ожирения, головных болей, бессонницы и т. д.

В-третьих, натуральное питание улучшает обмен веществ, способствует естественному самоочищению организма.

Кроме того, пища, дарованная самой природой, приводит весь организм в состояние равновесия и гармонии, появляется чувство спокойствия и удовлетворенности жизнью.

Недостатки

Однако в условиях городской жизни найти натуральные продукты достаточно сложно, а порой практически невозможно. Приходится либо выезжать за город и там искать фермерские хозяйства, либо посещать сельскохозяйственные ярмарки. Но при покупке натуральных продуктов нужно быть очень внимательным, чтобы не приобрести несвежую продукцию. А от того, что это может быть молоко или мясо больного животного, вообще никто не застрахован, так как фермеры, как правило, не имеют сертификатов на свою продукцию. Остается только им верить на слово.

Можно, конечно, завести свое собственное хозяйство, но для многих людей это тоже проблематично.

Потому, решив побороться со своим недугом натуральным питанием, я столкнулась в первую очередь с тем, что рынок природных продуктов очень скуден и ограничен. Да и к тому же организм каждого человека индивидуален. Для кого-то настоящее молоко или творог будут полезны, а у кого-то они просто не усваиваются.

Сыроедение

Сегодня множество людей в качестве здорового питания выбирают для себя сыроедение. Это употребление продуктов, не подвергшихся термической и промышленной обработке. К ним относятся свежие овощи, фрукты, орехи, бобовые, злаки, то есть все то, что растет в природе и пригодно в пищу в сыром виде. Соответственно, в этом виде питания исключается мясо, рыба, птица, животные жиры, соль, сахар, молочные продукты. Все блюда готовятся из свежих продуктов, они не варятся, не жарятся, не тушатся, не пекутся, не нагреваются, не охлаждаются, не маринуются, не консервируются, не бродят, не квасятся.

Конечно, для человека, который с детства привык к разнообразной еде, довольно сложно перестроиться на сыроедение и соблюдать все ограничения. Но результаты такого питания, конечно, ошеломляющие.

История сыроедения уходит в глубокую древность. Наши предки еще в каменном веке поедали в сыром виде все, что могли найти. И уж точно не знали таких болезней, которые стали бичом современного человечества. В 60-70-е годы XX века в странах Западной Европы и Америки рост таких недугов, как ожирение, диабет, гипертония, рак, привел к массовым увлечениям здоровым питанием, обращению к своим истокам и лечению с помощью сырой еды.

Преимущества

Сырые продукты очень хорошо перевариваются, усваиваются организмом и обеспечивают его необходимой энергией. Потому человек ограничивается небольшими порциями еды, что, конечно, положительно сказывается на избавлении от лишних килограммов.

Сыроедение экономит время, так как не требует сложных приготовлений блюд, жарки, варения, тушения и т. д. Пища, не обработанная термическим путем, сохраняет в себе все полезные микроэлементы.

Сыроедение нормализует работу кишечника благодаря высокому потреблению клетчатки, содержащейся в овощах и фруктах.

Благодаря высокому содержанию витаминов и минералов сырые продукты необходимы для поддержания здоровья и долголетия. Постепенно повышается иммунитет, выводятся токсины и шлаки, исчезают все застарелые болячки. У человека появляется высокая физическая и умственная выносливость. Легко переносится дефицит сна, большие нагрузки, приходит в равновесие нервная система.

Недостатки

В течение нескольких месяцев я практиковала сыроедение. И на первых этапах действительно почувствовала облегчение. У меня уменьшились боли в желчном пузыре, улучшилось общее самочувствие, я стала менее раздражительной. Но через некоторое время болезнь заявила о себе вновь. Оказалось, что сыроедение имеет ряд недостатков, несмотря на все свои преимущества.

Во-первых, для обогащения организма всеми микроэлементами рацион должен быть очень разнообразным. А это требует немалых расходов и знаний, как правильно комбинировать растительные продукты.

Во-вторых, злоупотребление сыроедением приводит к истощению организма, потому что при быстром насыщении сырой пищей организм остается относительно голодным.

В-третьих, постоянное употребление сырой пищи приводит к чрезмерной нагрузке на кишечник, а это, в свою очередь, может провоцировать болезненные симптомы.

Кроме того, вместе с сырой пищей можно занести в организм патогенные микробы и паразиты. Поэтому овощи и фрукты должны очень тщательно промываться и быть идеально свежими.

Фрукторианство

Фрукторианство тесно связано с сыроедением. Для многих людей оно стало не просто правильным питанием, но и стилем жизни. Это своеобразный путь физического и духовного очищения. Фрукторианство заключается в употреблении в пищу исключительно сырых плодов растений, фруктов и ягод. В фрукторианстве можно пить свежевыжатые соки, но не воду.

Фрукторианство пользовалось популярностью в разные времена. Известно, что в 1924 году существовали целые колонии фрукторианцев в Калифорнии, в Аргентине, в Австралии. Их рацион включал менее 22 г белков в день.

До сих пор целые народности в Африке и Азии придерживаются исключительно фруктоедения и отличаются необычайной силой и выносливостью.

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.