

ЗДОРОВЬЕ: УМНЫЕ МЕТОДИКИ



Ольга Строганова

Система доктора **НАУМОВА**

Как запустить механизмы
исцеления
и **омоложения**



Ольга Строганова
Система доктора Наумова. Как запустить
механизмы исцеления и омоложения
Серия «Здоровье: умные методики»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6887047

Система доктора Наумова. Как запустить механизмы исцеления и омоложения: АСТ; М.; 2014

ISBN 8-5-17-084098-4

Аннотация

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.

Содержание

Кто ищет, тот всегда найдет	5
Безопасность, доступность и эффективность – три правила в одной методике	7
О чем расскажет эта книга	8
Важно!	9
Правильное питание – залог здоровья	10
С чего начинаются болезни?	10
Строение пищеварительной системы	11
Питание по методике доктора Наумова. В чем отличие?	13
Наследник великого академика Болотова	14
Мифы традиционной медицины	16
Рефлекс Болотова – Наумова	18
Основные правила методики Болотова – Наумова	19
Система здорового питания Наумова	21
Нет раздельному питанию![2]	21
Голодание ни к чему!	21
Полезные продукты	22
Что нужно исключить из питания	23
Совместимость продуктов	24
Чудодейственные свойства соленых груздей	24
Сало – помощник здоровья	25
Как правильно готовить борщ, чтобы он был полезен	25
Лечебная каша	26
Что нужно пить?	27
О пользе кваса	27
Меню правильного питания доктора Наумова	29
Методика Наумова в вопросах и ответах	30
Как предотвратить изжогу?	31
Как навсегда забыть о гастрите?	33
Язва желудка излечима?!	35
Как снять симптомы отравлений?	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

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»¹), 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

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.

чудо. Вот уже два года я 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.

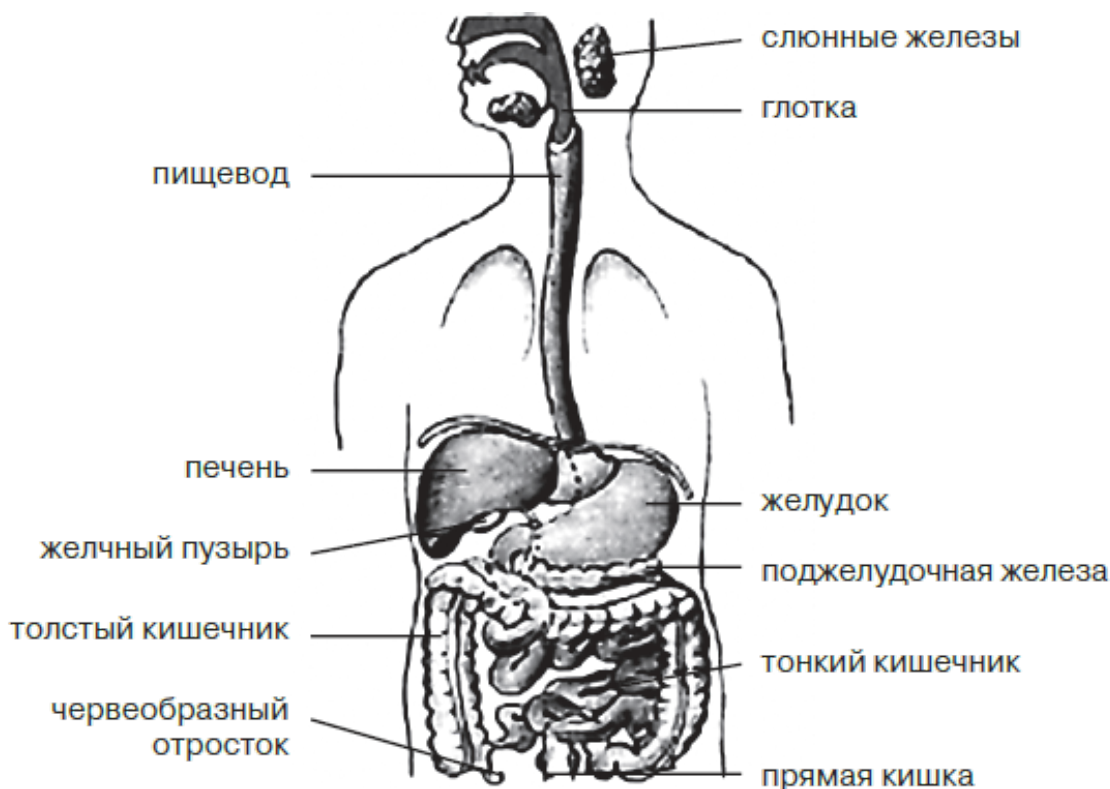
Строение пищеварительной системы

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 удается 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 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 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 рефлекторно 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 рефлекторно 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, морошку, 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 градуса по Цельсию.

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.

Система здорового питания Наумова

Все правила оздоровления, которые были разработаны Наумовым и Болотовым, легли в основу особой системы правильного питания. Самым главным принципом этой системы оздоровления 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.

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

Нет раздельному питанию!²

Наумов, вслед за Б. Болотовым, не признает идеи Г. Шелтона о раздельном 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 раздельного питания приводит к образованию шлаков и токсинов, а следовательно, и к различным заболеваниям органов пищеварения, крови и лимфы.

Так, раздельное 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 кислоты, 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.

Голодание ни к чему!

Диеты и голодания крайне противопоказаны не только для больного, но и 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

² О системе раздельного питания, а также о других системах питания, их плюсах и минусах, вы сможете прочитать в Приложении в конце этой книги.

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 кишки – 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 защелачивается. 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.

Полезные продукты

Правильное питание означает снабжение организма теми элементами, из которых он состоит, то есть аминокислотами (их pH – менее 7). Соответственно, полезной, по Наумову, является небелковая 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, квашеные 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 квашеные 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 проквасить 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 лучше перевариваются, особенно больным организмом.

Что нужно исключить из питания

Вредными для как для здорового, так и для больного человека являются продукты, которые зашлачивают организм. А значит, именно они подрывают иммунитет, провоцируют распространению 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
- Томат-паста
- Консервированные овощи и фрукты, которые не были проквашены
- Борщи из свежей зелени
- Борщи и рагу из свежих овощей
- Комбинированные жиры
- Маргарин
- Масло в консервах, в особенности растительных
- Растительные жиры
- Мука, не переработанная дрожжами
- Молоко свежее и кипяченое
- Крашеная вода (пепси-кола, кока-кола, лимонады и прочее)
- Макароны
- 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.

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 через 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 свежекислому 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-процентный 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.

Как правильно готовить борщ, чтобы он был полезен

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 содержание обеих кастрюль и добавляем квашеные помидоры. Через 5 минут борщ готов. Его подают со сметаной и чесноком. Такое блюдо аналогично полноценному обеду.

Лечебная 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 пшенную кашу. Хорошо включать в рацион рисовую кашу, но только с растительным маслом, или гречневую – желательно с курицей, чтобы они хорошо усвоились.

Можно использовать несколько рецептов каш.

Для приготовления *пшенной 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 седьмой – горячей. Затем залить пшено кипятком, посолить и варить в течение пяти минут на среднем огне под закрытой крышкой. Мелко нарезать петрушку и чеснок. Добавить овощи в готовую кашу. Кастрюлю 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 двух 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 трех 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. 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.

О пользе кваса

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 мин 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.

Это, пожалуй, и все, что нужно знать о принципах здорового питания по Д. Наумову. Теперь все в ваших руках. Дальше я расскажу, как применить методику доктора для избавления от целого ряда заболеваний без последствий для здоровья.

Меню правильного питания доктора Наумова

1-й завтрак

Сыр, белый черствый хлеб с брынзой, бутерброд с подсоленным маслом, чай (обязательно с $\frac{1}{2}$ чайной ложки 9-ти процентного уксуса).

2-й завтрак

Суп с мясом кролика, курицы, индюка или гуся, яйца всмятку с горчицей.

Обед

Борщ с квашеными овощами, каши с маслом, грибы, мясо.

Полдник

Свежие овощи и фрукты, желательно подсоленные или со сметаной, винегрет.

Ужин

Картофельное пюре с рыбой или уха с пшеном на выбор.

Перед сном

0,5 стакана кефира или простокваши.

Методика Наумова в вопросах и ответах

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?

С полной уверенностью можно сказать, что оздоровления доктора Наумова бояться не стоит. Поскольку оно основано на совершенно естественном механизме самовосстановления за счет нормализации пищеварительной системы. Соблюдение здорового рациона по Наумову обеспечивает правильную работу пилоруса, что избавляет от самых застарелых болезней и омолаживает организм. Появляется бодрость, энергичность, уверенность в своих силах, обостряются слух, зрение, улучшается память.

Как предотвратить изжогу?

Изжога – одна из самых частых жалоб людей, имеющих проблемы с пищеварением. Она связана с чувством жжения в области желудка, которое появляется после еды. У некоторых изжога может лишь изредка заявлять о себе, не вызывая особого беспокойства. Но это не повод махать на нее рукой. Изжога может указывать на серьезные заболевания желудочно-кишечного тракта, хронический холецистит или желчнокаменную болезнь.

Как работает методика доктора Наумова

Причина изжоги, как считает Наумов, вовсе не в повышении кислотности желудка. Чувство жжения появляется в результате неправильной работы пилоруса и забрасывания желчи и соков поджелудочной железы, которые обладают щелочной средой, в желудок. Они начинают разъедать стенки желудка и вызывать неприятные ощущения. Поэтому для избавления от изжоги необходимо нормализовать рефлекс пилоруса. А для этого важно включить в рацион те продукты, которые нормализуют работу клапана.

Рецепт от изжоги

Самым эффективным природным лекарством от изжоги являются жмыхи из свежих (неквашеных) растений. Их можно приготовить из моркови.

Вам потребуется:

200–300 г моркови.

Овощи измельчают и отжимают через марлю.

Полученный сок принимают, слегка подсолвив, вечером 1 раз в день по 1–3 ст. л. в течение 2 недель. А оставшийся жмых съедают натощак за 1 час до еды. Желательно каждый день готовить новую порцию.

Кроме того, 1 раз в день полезно протирать все тело столовым уксусом (9 %), разводя его вполновину теплой водой. Это дополнительно обеспечит организм недостающей кислотой.

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 последствие 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.

Радищев Степан Сергеевич, 45 лет, г. Саранск.

Я очень часто мучаюсь от изжоги. Поход к врачу особо не увенчался успехом, мне прописали дорогие лекарства, которые на деле оказались бесполезными. Спасибо за рекомендации доктора Наумова. Перешла на новый рацион питания, пролечилась жмыхами из свежих овощей. Про изжогу совершенно забыла.

Новикова Светлана Даримовна, 29 лет, г. Брянск

У меня иногда после жареного или очень жирного возникает изжога. Я стараюсь избегать большого количества такого рода продуктов. А вообще, при появлении изжоги давно использую один недорогой, но очень действенный препарат доктора Наумова – жмых из моркови. Он прекрасно спасает.

Терентьев Евгений Степанович, 69 лет, г. Киров

Во время беременности у меня была ужаснейшая изжога. Из-за нее даже ночью приходилось просыпаться. Поэтому я всегда под рукой держала жмых из моркови. Этот рецепт я прочитала на одном из форумов. Многие положительно отзывались об этом рецепте и о питании по системе Наумова. Теперь и я отношусь к их числу. Жмых из моркови не только помогает, но еще и полезен.

Лирова Татьяна, 28 лет, г. Санкт-Петербург

Как навсегда забыть о гастрите?

На фоне нервных расстройств или нерегулярного питания нередко происходит воспаление слизистой оболочки стенок желудка, или гастрит. Это заболевание сопровождается крайне неприятными симптомами:

- чувством тяжести,
- изжогой,
- тошнотой,
- вздутием живота,
- запорами,
- нарушением аппетита,
- иногда ноющими или острыми болями в области желудка.

Если на эти признаки не обращать внимания, гастрит может приобрести хронический характер. Кроме того, рано или поздно гастрит может привести к серьезным осложнениям – желудочному кровотечению, язве желудка или раку желудка. Поэтому очень важно уделить этому недугу своевременное внимание.

Как работает методика доктора Наумова

Причиной гастрита по Наумову является нарушение рефлекса пилоруса в результате стресса или неправильного питания. Как только организм испытывает нехватку белковых веществ, то вырабатываемые в желудке кислоты – пепсин и соляная кислота – начинают разъедать его стенки. Кроме того, клапан, отделяющий желудок от двенадцатиперстной кишки, периодически не закрывается. Это приводит к забросу щелочной желчи в желудок, нейтрализации в нем кислой среды, образованию газов и солей, болям и спазмам. Никакие лекарства не способны привести к норме работу пилоруса. Только закисление с помощью правильного питания восстанавливает необходимую среду в желудке.

Рецепт от гастрита

Самым эффективным рецептом от гастрита является квас на чистотеле (о способе его приготовления см. в разделе «О пользе кваса»). Его следует принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Постепенно количество препарата можно увеличивать до $\frac{1}{3}$ стакана.

Но обязательно нужно придерживаться правильного рациона. Первые 5–7 дней в рационе должны присутствовать только кислые продукты (борщ, квашенные овощи, кисломолочные продукты), нормализующие работу желудка.

Затем можно постепенно переходить на щелочные – каши, свежие овощи, которые стимулируют работу печени и поджелудочной железы.

Отзывы

Люди, практикующие методику доктора Наумова, с большой теплотой отзываются об авторе, который помог справиться с гастритом без лекарств.

Врачи поставили мне диагноз «хронический гастрит». В течение 5 лет я мучалась от периодических болей, изжоги, отрыжки. Нередко приступы выбивали меня полностью из рабочего состояния. Все прописанные мне лекарства только облегчали симптомы болезни, но я не согласна была тратить часть своей жизни на проблемы с желудком. Совершенно случайно столкнулась с методикой закисления организма доктора Наумова. Решилась испробовать, хотя с большой опаской. Но уже через пару месяцев моему удивлению не было предела. Самочувствие значительно улучшилось, боли, изжога и тошнота прошли. Уже год я придерживаюсь системы правильного питания по Наумову и совершенно забыла о гастрите.
Сидорова Вера Анатольевна, 54 года, г. Новосибирск

Мой отец несколько лет мучался от гастрита. При обострении использовал традиционные средства для облегчения состояния, но курс лечения пройти не хотел. Только рукой на меня махал и говорил, что времени у него нет на всякие глупости. Недавно я узнала о методике доктора Наумова. Я незаметно перевела отца на авторскую систему питания. А потом рассказала, что уже начала его лечение обычными квашеными овощами, которые он очень любил. Отец не стал протестовать, с большим удовольствием начал принимать квас на чистотеле. Уже в течение года он ни разу не пожаловался на свой недуг.
Королева Тамара Петровна, 35 лет, г. Псков

После того как я заработал острый гастрит во второй раз, я решил не тянуть и искать решение. На помощь мне пришел интернет. Я вычитал много отзывов и на их основе решил попробовать лечение по доктору Наумову. Сначала, конечно, все делал с опаской. Но, когда через неделю почувствовал улучшения, понял, что в отзывах не врал. Уже несколько месяцев я питаюсь по рекомендациям доктора Наумова, пью квас на чистотеле. И пока никаких проблем с желудком действительно нет.
Васильев Роман Трофимович, 45 лет, г. Торжок

Мой муж заработал гастрит еще в армии. Но вот недавно началось обострение, изжога была ужасная, и тошнило не на шутку. Прописали креон во время еды, бактисубтил, омез. Я посмотрела на весь этот список и ахнула. Зачем столько препаратов? Предложила мужу попробовать рецепт, который сама недавно узнала от своей подруги-врача. Обычный квас на чистотеле, который давно практикует доктор Наумов. Муж сначала отнекивался. Но потом согласился попробовать. Через неделю боль и изжогу, как рукой сняло, тошнота прекратилась. И никаких лекарств не понадобилось.
Евгеньева Валерия Борисовна, 37 лет, г. Омск

Язва желудка излечима?!

Язвенная болезнь желудка – это довольно распространенное заболевание органов пищеварения. Около 10 % людей сталкиваются с этим недугом. Он сопровождается воспалением стенок желудка и образованием на них открытых ран. Нервные расстройства, регулярное переутомление и недосыпание, сбои в работе гормональной системы, заболевания поджелудочной железы, гастриты, алкоголизм, курение и ряд других факторов могут спровоцировать язвенную болезнь желудка. Как правило, недуг заявляет о себе следующими симптомами:

- сильные болевые ощущения, особенно по ночам,
- неприятные ощущения при приеме пищи,
- рвота,
- изжога.

Язвенная болезнь может иметь серьезные осложнения вплоть до смертельного исхода. Поэтому не стоит затягивать визит к специалисту. Только он сможет поставить точный диагноз в результате обследования.

Как работает методика доктора Наумова

Причиной образования язв в желудке по Наумову является вовсе не особая бактерия хеликобактера пилори (как считает традиционная медицина), а опять же нарушение работы пилоруса. Из-за стрессов или нерегулярного питания он перестает закрываться. Это приводит к забрасыванию соков двенадцатиперстной кишки и желчи поджелудочной железы в желудок. В результате его кислая среда постепенно полностью нейтрализуется, стенки желудка разъедаются. На них появляются язвы. А ослабленный организм не способен самовосстановить поврежденные стенки желудка, так как неправильное питание не обеспечивает его необходимым строительным материалом в виде белков. Сами по себе такие раны вообще не являются проблемой. Они могут зажить так же, как и обычная рана при порезе.

Но со временем картина усугубляется, потому что клапан вообще перестает работать и защелачивается весь организм, что и приводит к различным осложнениям, образованию полипов (скоплению мертвых клеток), откладыванию солей, падает гемоглобин, возможен даже рак органов пищеварения. Поэтому в первую очередь нужно восстановить работу пилоруса. К антибиотикам обращаться ни в коем случае не стоит, так как они негативно сказываются на работе кишечника, печени и поджелудочной железы. Помочь в борьбе с язвой сможет особый режим питания, включающий кислую пищу, которая восстановит необходимую в желудке среду.

Рецепт от язвы желудка

Когда диагноз точно установлен, необходимо незамедлительно приступить к лечению.

Одним из самых эффективных способов является, так же как и при гастрите, квас на чистотеле (способ приготовления см. «О пользе кваса»). Препарат следует принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Постепенно количество препарата можно увеличивать до $\frac{1}{3}$ стакана.

Обязательно после приема пищи через 30 минут необходимо под язык положить небольшую щепотку соли (0,5–1 г), пососать ее и проглотить, это поможет выработке соляной кислоты в желудке.

Кроме того, нужно делать ежедневные натирания тела столовым 9-процентным уксусом, чтобы в организм через кожу поступала дополнительная кислота.

Не нужно придерживаться растительно-молочной и бессолевой диеты, которую рекомендует традиционная медицина, и исключать из рациона кислую, жирную и мясную пищу. Наоборот, рацион должен быть богат аминокислотами. Нужно включить в него квашенные овощи, соль, сало, готовить еду не на растительном, а на сливочном масле или животном жире. Во время лечения полностью противопоказан алкоголь, газированные напитки. Можно употреблять только чистую родниковую воду, желательна с минеральными солями.

Щелочные продукты (каши, свежие овощи, свежее молоко, маринады и консервированные овощи, фрукты, которые не были проквашены) нужно вводить в рацион питания постепенно, после того как будут устранены основные симптомы болезни. Для лучшего переваривания их полезно подсаливать или заправлять сметаной.

Следует придерживаться и правил приема пищи, то есть сначала съедать блюда с мясом, рыбой, грибами, а потом из свежих овощей.

ОТЗЫВЫ

Все люди, которые испробовали методику Наумова от язвы желудка, дают только положительные отзывы.

5 лет назад врачи поставили мне диагноз «язва желудка», сделали операцию, прописали курс лечения антибиотиками и диетой. Я строго придерживалась всех рекомендаций, но через 2 года снова случился рецидив. Недавно открыла для себя лечение по методике доктора Наумова. Оно кардинально отличалось от тех способов, которые я применяла. Как ни удивительно, именно благодаря системе питания по доктору Наумову я полностью забыла о болях, язва зажила без лекарств, и мне не пришлось снова ложиться под нож.

Иванова Светлана Валерьевна, 56 лет, г. Ярославль

Система лечения язвы желудка по доктору Наумову просто творит чудеса. Два года назад мне поставили диагноз «язва желудка». Мое состояние постоянно ухудшалось, врач предупредил, что нужно ложиться в больницу на операцию. Но мне не очень хотелось это делать. Для начала я решил воспользоваться альтернативными способами лечения. Вот тогда и столкнулся с системой правильного питания Дмитрия Власовича. Квасы и уксусные протирания сотворили чудо. Когда я отправился через 2 месяца на обследование, оказалось, что язва зарубцевалась.

Лыков Станислав Андреевич, 43 года, г. Липецк

У моего сына год назад открылась язва желудка. Месяц он пролежал в больнице. Состояние улучшилось, но язва не зарубцевалась. Тогда я решила лечить его самостоятельно. Сначала с разными специалистами консультировалась. Но все они говорили лишь о том, что нужно соблюдать диету и поддерживающую лекарственную терапию. А однажды попала на семинар к Наумову Дмитрию Власовичу. Я к нему тогда подошла и своей проблемой поделилась. А он только улыбнулся и рассказал, что

можно сделать. Во мне тогда словно второе дыхание открылось. Вобщем, пришла я домой окрыленная и начала готовить лекарство, которое Наумов советовал от язвы. Сын сначала сопротивлялся, мол, ерунда какая-то. Но я настояла, все равно хуже ему не будет. Через месяц сын сам заметил улучшения. А когда сходил к врачу, тот только руками развел. Оказалось, язва практически зарубцевалась. После этого сын перешел на питание по доктору Наумову. Прошел уже год. О язве он даже не вспоминает.
Павлова Нина Сергеевна, 45 лет, г. Магнитогорск

Каждый, кто сталкивался с язвой, прекрасно знает, что это такое. Изжога, тошнота, боль превращают жизнь в сущий кошмар. Я много средств перепробовал, пока не столкнулся с методом лечения доктора Наумова. Хочу выразить свою благодарность этому великому человеку. Кто бы мог подумать, что я так легко и просто смогу справиться с язвой.
Никитин Владимир Иванович, 43 года, г. Курск

Как снять симптомы отравлений?

С пищевым отравлением сталкивается практически каждый человек в своей жизни. Оно возникает, как правило, в результате нашей экономности или невнимательности. При употреблении в пищу несвежих продуктов или некачественных лекарственных препаратов, несоблюдении гигиены. Вместе с ядовитой пищей в организм попадают микробы или токсины, которые выводят из строя пищеварительную систему и отравляют организм.

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.