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 очищение, 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 - 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.] 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. 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 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.

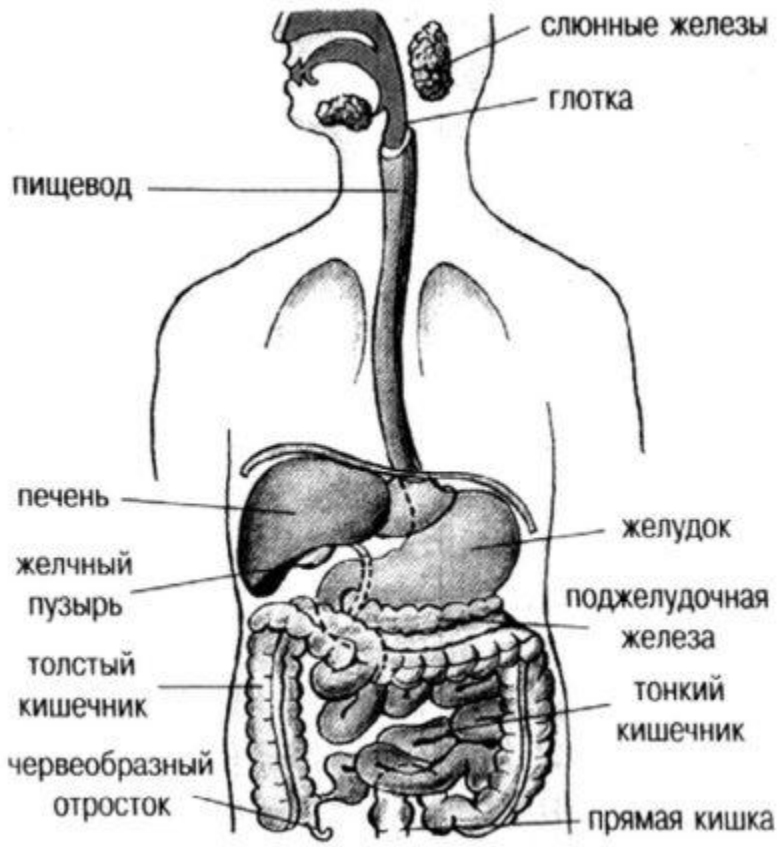
А ведь для выздоровления достаточно всего лишь позаботиться о своем питании. Как только мы начинаем соблюдать определенный рацион, организм запускает механизм самовосстановления и устраняет неполадки во всех органах и системах. Подобный способ лечения доступен каждому. Необходимо лишь желание бороться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



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 болезнь, 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 улучшают 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 уменьшись 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 1 924 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.

Преимущества

Люди, которые вступают на путь фрукторианства, действительно изменяют свою жизнь. Питание только фруктами освобождает время, так как не требует приготовления сложных и бесчисленных блюд.

В теле появляется легкость, так как организм очень быстро очищается от шлаков и токсинов.

Фрукторианство решает проблему с лишним весом. Организм заряжается бодростью и энергией при минимальном потреблении калорий.

Так же как и сыроедение, фрукторианство обеспечивает большим количеством витаминов и микроэлементов, а, значит, повышает иммунитет, способствует долголетию.

Кроме того, фрукторианство приводит не только к физическому, но и духовному очищению человека. Оно обеспечивает гармонию с собой и миром.

Недостатки

Однако, несмотря на все преимущества, данная система питания обладает и рядом минусов.

Прежде всего фрукторианство способен выдержать далеко не каждый. Оно требует длительной подготовки. Иначе двух– или трехнедельное ограничение себя в питании может приводить к перееданиям, нервным срывам.

Кроме того, нужно заботиться о разнообразии своего меню, чтобы обеспечивать

организм необходимыми питательными элементами.

Многие фрукты богаты сахаром, поэтому нужно тщательно контролировать их употребление.

А злоупотребление такой системой питания вообще может грозить избыточной потерей веса. Да и сама фрукторианская диета – отнюдь не дешевое удовольствие.

Испытав эту систему питания на себе, я поняла, что все мои усилия были напрасны. Мне так и не удалось добиться растворения камня в желчном пузыре, зато свой организм я значительно подорвала. Так что мне пришлось пару месяцев восстанавливаться, прежде чем продолжать дальнейшие эксперименты над собой.

Моноедение

Моноедение – это одна из разновидностей фруктовой диеты. Оно предполагает употребление в пищу какого-либо одного фрукта. Начинают, как правило, с употребления одного вида фруктов за один прием пищи. При этом промежуток до следующего приема еды должен быть не менее трех часов. Затем моноедение осуществляется в течение нескольких дней или целого сезона. Предпочтение отдается сочным фруктам, а в сезон холодов допустимы сухофрукты.

Моноеды, как правило, прислушиваются к своему организму, так как считают, что организм требует именно те витамины и микроэлементы, которых недостает для поддержания здоровья.

Преимущества

При моноедении организм разгружается, появляется ощущение окрыленности. Человек избавляется от избыточного веса, выводятся шлаки и токсины.

Моноедение ставит задачей не только физическое, но и духовное очищение. Происходит просветление сознания, полностью уходят страх и заботы.

С помощью моноедения человек учится слушать свой организм и давать ему то, что необходимо.

Недостатки

Для неподготовленного человека моноедение очень опасно.

Мало того, человек может не выдержать таких жестких ограничений в питании, сорваться и в итоге набрать еще больше килограммов.

Моноедение не обеспечивает организм всем необходимым комплексом полезных веществ и может привести к ослаблению и истощению. А злоупотребление моноедением вообще грозит больничной палатой. Именно так произошло с одной моей знакомой. Целый месяц врачам пришлось приводить ее в норму. Поэтому я, наученная горьким опытом, даже не пыталась обращаться к этому виду питания.

Ликвидарианство

Наряду с различными диетами большой популярностью пользуется ликвидарианство, или голодание. Оно предполагает полный отказ от пищи. Человек ограничивает себя только употреблением жидкости.

Лечебное голодание во все времена практиковали врачи, философы, жрецы. В Древнем Египте, Индии, Тибете, Китае оно применялось для укрепления духа. Известно, что древнегреческий философ Пифагор периодически устраивал себе голодание в течение 40 дней, считая, что это повышает умственные и творческие способности. Древнегреческий врач Гиппократ также был ярым сторонником лечения с помощью голодания.

Впоследствии сотни ученых и врачей придерживались голодания – доктор Чайн, Фридрих Гофман, Христоф Гуфеланд, Эдуард Дьюи и другие.

В XIX–XX веках в Германии, Франции, Швейцарии, США были открыты даже санатории, где можно было проходить курс лечебного голодания.

Значительный вклад в развитие метода голодания в нашей стране внес академик Ю.С. Николаев. Он подробно описал все стадии голодания, разработал наиболее безопасные способы его проведения, выявил основные показания и противопоказания.

Лечебное голодание может быть суточным, трехдневным, недельным или месячным. Но какую бы форму оно ни имело, в любом случае ликвидарианство требует подготовки организма к входу и выходу из него. Для этого нередко используют моноедение, то есть постепенно сводят употребление пищи на нет.

Преимущества

Голодание является эффективным способом избавления от лишнего веса. В результате улучшается самочувствие, появляется легкость в движениях, разгружается пищеварительная система, понижается нагрузка на сердце.

После курса ликвидарианства организм очищается и омолаживается, повышаются работоспособность и умственные способности. Это происходит в результате того, что голодание включает механизм разрушения больных клеток и запускает резервные силы организма. Поэтому оно помогает избавиться от существующих проблем со здоровьем и является профилактикой заболеваний.

Кроме того, голодание положительно сказывается на сознании. Мысли становятся ясными, уходят страхи и волнения, человек достигает состояния гармонии и равновесия.

Недостатки

Тем не менее голодание – это большой стресс для организма. И подходить к нему нужно очень осторожно. Нельзя резко отказываться от еды, точно так же, как и набрасываться на еду после голодания. Это может привести к выходу из строя многих органов и систем.

Полностью отказаться от пищи порой бывает непросто. Очень часто курсы голодания

заканчиваются срывами, в результате которых человек начинает много есть. Это приводит к быстрому увеличению веса, провоцирует проблемы с пищеварением.

Кроме того, длительное голодание может приводить к истощению организма из-за нехватки полезных микроэлементов. Это заканчивается ослаблением иммунитета, ухудшением общего состояния.

Поэтому очень важно курсы ликвидарианства проводить под присмотром специалиста.

Праническое питание

Праническое питание – это крайняя форма ограничения пищи. К нему способны немногие люди. Оно предполагает полный отказ от еды и питание энергией солнца и окружающей среды через чакры и ауру.

Праническое питание было известно с незапамятных времен. К нему обращались индийские йоги, китайские таоисты и тибетские монахи в целях исцеления души и тела. Однако тайны питания праной постигали лишь избранные лица. Сегодня обращение к пране находит своих приверженцев не только на Востоке, но и в нашей стране.

Допускается только употребление жидкостей – воды, чая, кофе, какао, соевого молока, свежевыжатых овощных и фруктовых соков. Дело в том, что пранаисты считают, что организм тратит лишком много сил на переваривание обычной еды. Наилучшим способом восстановления энергии является сама природа. Праническое питание осуществляется естественным путем через обмен энегрией без посредников, то есть без пищи. Это медленный путь очищения и отказа от земных удовольствий.

Преимущества

Праническое питание запускает механизм очищения тела и души. Светлеет сознание, мысли становятся позитивными.

Сокращается потребность в сне. Появляются способности к ясновидению, духовному прозрению. Человек вступает в гармонию с природой.

Недостатки

Переход к праническому питанию должен быть медленным и длительным, и только под присмотром специалиста или учителя праны.

Человек должен быть готов к праническому питанию не только физически, но и духовно. Лишь немногие способны пройти полный путь таких ограничений в питании.

Для неподготовленного человека праническое питание – это большой стресс, оно может быть опасно для здоровья. Желудок уменьшается в размерах, снижается работоспособность органов пищеварения, происходит истощение и ослабление

иммунитета.

Есть действительно примеры людей, которые добились физического и духовного здоровья с помощью пранического питания. Однако этот путь требует много времени и сил. Для большинства людей такая система питания практически недоступна.

Раздельное питание

Сегодня среди приверженцев здорового образа жизни все больше сторонников раздельного питания. Эта система была разработана врачом-натурологом Гербертом Шелтоном. В основе раздельного питания лежит принцип употребления в пищу только совместимых друг с другом продуктов. Одновременно нельзя есть белковые и углеводные продукты. В переваривании пищи участвуют разные ферменты, одни из них нуждаются в кислой, другие в щелочной среде. Кислотной среды требует белковая пища: мясо, рыба, морепродукты, яйца, молоко, нежирные сыры, а также семечковые (яблоки, груши и т. д.), косточковые (абрикосы, вишни, сливы и проч.), цитрусовые фрукты, ягоды, фруктовые чаи и соки, сидр, сухие и полусухие вина, шампанское, продукты из сои, арахис. В щелочной среде нуждаются углеводные продукты: злаковые, мучные изделия, некоторые овощи (картофель, зеленая капуста, помидоры, шпинат), финики, инжир, сушеные абрикосы, изюм, сладости, пиво.

При одновременном употреблении белков и углеводов или жиров и белков включаются обе группы ферментов, которые начинают противодействовать друг другу. В результате процессы переваривания замедляются, повышается нагрузка на пищеваритильную систему, а непереработанная еда откладывается в организме в виде жира и токсинов. В результате появляется лишний вес, а вслед за ним и проблемы со здоровьем. Поэтому к своему рациону нужно подходить с особой избирательностью.

В раздельном питании придерживаются нескольких правил:

♦ Пищу употребляют только при ощущении голода, то есть ограничиваются одноразовым или двухразовым приемом. При этом переедать ни в коем случае нельзя.

♦ Половину ежедневного рациона должны составлять сырые растительные продукты.

♦ Животную пищу нельзя есть одновременно с крахмальными продуктами (пшеницей, рожью, овсом) и продуктами из них (хлеб, лапша, макароны и т. п.), так как это грозит плохим усвоением первых и вторых.

♦ Мясо, птицу, рыбу нужно есть только постными и сочетать их с зелеными овощами, так как это улучшает их переваривание и выведение излишнего холестерина из крови.

♦ Животные белки нельзя употреблять с алкоголем, так как он блокирует особое вещество пепсин, необходимое для переваривания животных белков.

♦ Фрукты или ягоды нужно есть отдельно за 20–30 минут до еды. Особенно это относится к дыне и арбузу.

♦ Молоко также важно употреблять как отдельную пищу, так как оно замедляет процессы переваривания других продуктов.

♦ Яйца необходимо есть с зелеными (зелень петрушки, укропа, сельдерея, ботва редиса, свеклы, салат, зеленый лук) и некрахмалистыми овощами (капуста белокочанная, репчатый лук, чеснок, огурцы, баклажаны, болгарский сладкий перец, зеленый горошек).

Это уменьшает вред холестерина, содержащегося в желтке.

♦ Следует ограничить или вообще исключить употребление сахара, солений, копчений, кофе, чая, какао, колбас, рафинированных масел, консервов, сухого и сгущенного молока.

♦ Варенье, джемы, сиропы нужно есть отдельно, так как в сочетании с другими продуктами они могут вызывать брожение.

♦ Очень важно правильно принимать воду: за 10 минут до еды, не менее чем через полчаса после фруктов, через 2 часа после крахмалистой пищи и через 4 часа после белковой.

♦ Употреблять стоит блюда только комнатной температуры.

♦ Обязательно нужно отдыхать до и после еды.

♦ Во время приема пищи важно позитивно мыслить.

Преимущества

Раздельное питание разгружает организм от шлаков и токсинов и позволяет сбросить лишний вес.

Человек забывает о тяжести в желудке, изжоге, болях в кишечнике.

Правильное сочетание продуктов обеспечивает человека большим количеством энергии. Постоянное обращение к этой системе улучшает самочувствие и внешний вид.

Недостатки

Раздельное питание требует подготовки организма. Нельзя сразу в омут бросаться с головой, пытаясь достигнуть максимальных результатов. Конечно, довольно сложно привыкнуть к постоянному чувству голода и разобраться с правильным сочетанием продуктов.

Кроме того, считается, что раздельное питание нарушает нормальные процессы пищеварения, ухудшает работу кишечника в результате одноразового или двухразового питания.

Конечно, я в борьбе со своим недугом испробовала и эту систему питания. Мне непросто было усвоить, как нужно правильно сочетать продукты, но со временем я освоила и раздельное питание. Первые две недели я действительно почувствовала улучшения в самочувствии. Но радость моя была недолгой. На третьей неделе у меня появилась боли в желудке, поэтому от такого лечения я без раздумий отказалась.

Питание в методике доктора Наумова. В чем отличие?

Совершенно случайно я столкнулась с уникальной и простой методикой оздоровления правильным питанием доктора Д. В. Наумова.

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 камнем в желчном пузыре я перепробовала множество различных способов питания, начиная от вегетарианства, заканчивая раздельным питанием. 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.

После двух месяцев лечения по методике доктора у меня не только полностью растворился камень в желчном пузыре, 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.

Однако метод Болотова долгое время не признавался. Именно поэтому его имя связывали со знахарством и алхимией. Лишь в 1 990 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 лимфотической 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 обнаруживается никаких симптомов недуга.

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

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

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

Миф 2. Повышенный холестерин – угроза здоровью человека.

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

Доктор Наумов, вслед за Болотовым, считает подобное представление ошибочным. Ведь

множество людей, которые перенесли инсульты и инфаркты, имели абсолютно нормальный уровень холестерина. Жиры у человека расщепляются особым ферментом поджелудочной железы (липазой) на глицерин и жирные кислоты. Поэтому они не могут оседать на стенках сосудов и вызывать заболевания кровеносной системы. На самом деле причиной атеросклероза является опять же нехватка кислоты в организме, которая влияет на процессы обновления клеток. Это происходит с возрастом. К 60 годам соляная кислота вырабатывается в 5 раз меньше, чем в 20 лет. В результате происходит сбой, и на стенках сосудов начинают накапливаться отмершие клетки, которых ежедневно в нашем организме накапливается до 0,5 кг. На них оседают нерастворимые соли и нерасщепленные жиры. И так, слой за слоем, формируются опасные для здоровья отложения.

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

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

Миф 3. Соль – белая смерть!

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

Но это очередное заблуждение. Пищевая соль (NaCI) 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 системы, 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 рефлективной 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 избавится 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 соления. 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!

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 кислотам, которые участвуют в переваривании белковой пищи, и щелочам, которые растворяют овощи. Лучше пойти более естественным путем. Мясо с хлебом не только можно, но и нужно есть. Просто белый хлеб – это не растительная пища, как мы всегда считали, а продукт дрожжевого брожения. Дрожжи – это грибы, а грибы – мясо. Поэтому эти продукты прекрасно сочетаются. Особенно рекомендуется употреблять белый дрожжевой хлеб с мясом людям, имеющим проблемы с пищеварением, так как своих ферментов для переваривания белковой пищи у них не хватает.

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 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, соления. 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 свежеиспеченному. 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 защелачивают 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-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 A, E 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,
• 1 00 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 активирует 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 – 1 /2—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 1/2 чайной ложки 9-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 в желудок, которые обладают щелочной средой. 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 подсолив, 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 вполовину 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.

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.

Отравление обычно заявляет о себе:

♥ мучительной тошнотой, рвотой,

♥ сильным поносом,
♥ повышением температуры, ухудшением самочувствия,
♥ болями в животе,
♥ слабостью.

С обычным пищевым отравлением можно справиться самостоятельно за 1–3 дня. Но бывают и более серьезные формы интоксикации организма, крайне опасные для жизни.

Поэтому в любом случае при отравлении лучше проконсультироваться с врачом.

Как работает методика доктора Наумова

В процессе отравления в организме накапливается избыточное количество микробов или токсичных веществ. Они поражают клетки органов пищеварения и приводят к снижению кислотности желудка. Но только кислая среда способна справиться с токсичными микроорганизмами и восстановить пораженные органы.

Поэтому нужно в первую очередь ввести в рацион кислые продукты, которые помогут вывести из организма токсины. Но следует учитывать, что ослабленный кишечник не способен переваривать тяжелую пищу и она превращается в токсины. Поэтому из рациона на время нужно исключить белковую еду, прежде всего мясо, яйца, грибы.

Рецепт от отравления

Самым лучшим способом очищения организма от токсинов является квас на чистотеле (способ приготовления см. в разделе «О пользе кваса»). Препарат желательно всегда держать под рукой и принимать по 100 мл 3 раза в день в острый период (первые 2–3 дня) и 1 раз в день за 10–15 минут в течение недели.

В острый период лучше ничего не есть, кроме сухого белого хлеба с чаем. Затем можно ввести в рацион в качестве первых блюд супы с крупами, борщи из квашеных овощей.

Постепенно допускается в меню гороховое пюре (но не в период острого отравления!), желательно вместе с морской капустой, рыбой, консервированными грибами, квашеностями, – подобное сочетание насыщает организм необходимыми аминокислотами.

Вместо ужина прекрасно подойдут кисломолочные продукты, например творог.

А вот с фруктами после отравления нужно быть осторожными. Следует исключить на время груши, сливы, виноград, так как они содержат много щелочных компонентов. Допускаются яблоки в квашеном или запеченном виде, в небольшом количестве апельсины (по 2–3 дольки).

Кроме того, 1 раз в день после еды до полного выздоровления следует употреблять по 1–2 таблетки ферментных препаратов, которые помогут ослабленному кишечнику с перевариванием еды – это панкреатин, панзинорм, креон.

Отзывы

Вот как отзываются о методике доктора Наумова люди, быстро справившиеся с отравлением.

Мне 70 лет. Я с особой осторожностью отношусь к мясу, которое продается в наших магазинах, потому предпочитаю покупать его на фермерских хозяйствах у своих знакомых. Год назад мои приятели продали ферму, и мясо пришлось покупать у новых хозяев. Первые несколько лет я была очень довольна. Продукт всегда свежий и качественный. Но год назад мне не повезло. После очередной порции свежего мяса я очень сильно отравилась. Так получилось, что я в это время выехала на дачу, и под рукой не оказалось никаких лекарств, а медицинская помощь была очень далеко. Моя соседка принесла мне какой-то квас, после которого уже через несколько часов мне стало лучше. Как оказалось, это был напиток, приготовленный по методике Наумова. Именно благодаря ему мне удалось быстро снять симптомы отравления. А рацион питания, которого я затем придерживалась еще 2 недели, придал сил и ощущение легкости во всем теле. Теперь при любом недуге я обращаюсь только к методике доктора Наумова.
Варнова Клавдия Михайловна, 70 лет, г. Краснодар

Год назад я очень сильно отравился после пикника с друзьями. К тому времени я уже был знаком с методикой Наумова, всегда держал под рукой квас на чистотеле. Но на практике еще не приходилось его использовать от отравления. Удивительно, но буквально за день мне удалось привести себя в норму. Так что уже на следующий день я с удовольствием отправился с друзьями в кино.
Ларошин Петр Георгиевич, 40 лет, г. Воркута

Как избавиться от дисбактериоза?

Дисбактериоз – это заболевание, которое встречается у 90 % людей. Оно представляет собой нарушение микрофлоры кишечника. В норме у любого человека должны содержаться в небольшом количестве самые разнообразные бактерии – кишечная палочка, гнилостные бактерии, дрожжеподобные грибки и др. В результате неправильного питания, приема антибиотиков, стрессов, ослабления иммунитета количество вредных элементов может резко возрастать, а полезных уменьшаться. Обычно это проявляется в виде:

♥ поноса,
♥ тошноты,
♥ метеоризма,
♥ вздутия.

Если на дисбактериоз не обращать внимания, то он может привести потере веса, анемии, нервным расстройствам и ряду других неприятных последствий.

Как работает методика доктора Наумова

Причиной дисбактериоза прежде всего является неполное переваривание животных белков (то есть мяса) в желудке, которые в полукислом виде поступают в кишечник. В результате щелочная среда кишечника закисляется. В ней начинают размножаться различные грибы, в первую очередь дрожжевые. Причиной возникновения дисбактериоза является также прием антибиотиков, которые нарушают выделение ферментов печени и поджелудочной железы. Это приводит к недостатку щелочных компонентов в кишечнике и его окислению. Для лечения дисбактериоза сначала следует наладить работу желудка, а затем и микрофлора кишечника придет в норму.

Рецепт от дисбактериоза

Для восстановления желудка следует принимать жмыхи из свежих овощей – капусты, моркови, свеклы или яблок. Учтите, если вы страдаете гипертонией, то лучше взять свеклу, при гипотонии – капусту, при изжоге – морковь, при анемии – яблоки. Вам потребуется:

• 1 кг свежей капусты (моркови, свеклы или яблок),

• 1 ч.л. сметаны.

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

Курс лечения – 1–2 месяца.

Затем приступают к приему отваров. Для их приготовления вам потребуется:

• 2 ст.л. полыни,

• 2 ст.л. корня аира,

• 2 стакана воды,

• 6-10 ч.л. меда или сахара.

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

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

Отзывы

Многие люди с большой благодарностью отзываются о простом и доступном методе автора.

Год назад после длительного лечения антибиотиками у меня появился дисбактериоз.

Никакие лекарства не помогали. На какое-то время состояние облегчалось, а затем снова начиналась диарея и метеоризм. Благодаря лечению жмыхами и отварами по методике Наумова, через 1,5 месяца я полностью забыла о дисбактериозе как о страшном сне.

Кинова Любовь Игнатьевна, 43 года, Санкт-Петербург

В последнее время мне пришлось много работать. В итоге я довела себя до полного изнеможения. Нарушился сон, постоянно случались нервные срывы, кроме того, появился дисбактериоз. Врач в прописал мне БАДы и успокоительные препараты. Я почувствовала временное улучшение, но вскоре появилась тошнота, понос. От этого я еще больше стала нервничать. На свое счастье, познакомилась с методикой доктора Наумова и очень быстро поправилась. В норму пришел кишечник, повысилась работоспособность, улучшилось настроение. Через две недели я стала хорошо спать, прошли головные боли. Я отказалась от успокоительных средств, полна бодрости и сил. Спустя 2 месяца сдала анализы, дисбактериоз полностью исчез.

Иванова Марина, 26 лет, г. Москва

Как справиться с запорами?

Нарушение стула сегодня встречается у миллиона людей. Несбалансированное питание, нервные расстройства, плохая экология, малоподвижный образ жизни, курение, алкоголизм приводят к такой проблеме, как запоры.

Определить эту проблему можно по ряду симптомов:

♥ два или менее акта дефекации в неделю,
♥ сильное натуживание во время дефекации,
♥ утомляемость,
♥ бессонница,
♥ снижение настроения,
♥ вздутие живота,
♥ чувство неполного опорожнения кишечника,
♥ плотная консистенция стула,
♥ тяжесть в животе.

К сожалению, мы очень часто не обращаем внимания на запоры или просто стесняемся обратиться с этой проблемой к врачу. Между тем запущенные формы недуга могут привести к серьезным осложнениям: колитам, заболеваниям желчевыводящих путей, гепатиту, геморрою и т. д. Поэтому очень важно при появлении первых признаков обратиться к врачу для установления диагноза и определения правильного лечения.

Как работает методика доктора Наумова

Традиционная медицина в борьбе с запорами использует слабительные препараты или клизмы. Однако они устраняют лишь внешние проявления и часто вызывают привыкание. Поэтому кишечник вообще перестает самостоятельно работать.

Доктор Наумов лечение запоров связывает с восстановлением всей работы желудочно-

кишечного тракта на основе правильного питания. Ведь причиной этого заболевания в первую очередь является употребление в пищу полуфабрикатов, гамбургеров, хот-догов и т. д. Такая еда плохо переваривается в желудке и, попадая в толстую кишку (где среда должна быть щелочной), начинает ее закислять. Это вызывает нарушение перистальтики кишечника. Кроме того, запоры может вызывать остеохондроз, в результате которого защемляются нервы, отвечающие за перистальтику кишечника.

Система питания по Наумову оказывает легкий слабительный эффект, позволяет привести в норму механизм работы органов пищеварения независимо от причин заболевания. Именно поэтому она не просто устраняет внешние симптомы запоров, но и является профилактикой их дальнейшего появления.

Рецепт от запора

Для избавления от запоров достаточно принимать квас на чистотеле (способ приготовления см. в разделе «О пользе кваса») по 0,5 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения – 2–3 недели.

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

Конечно, не следует забывать и о правильном питании. Хорошо стимулируют работу кишечника гречневая каша с растительным маслом, хлеб с отрубями. На ночь можно есть запаренный чернослив.

Отзывы

Чтобы не быть голословной, приведу несколько отзывов людей, справившихся с запорами с помощью методики Наумова.

Долгое время я занималась оздоравливающим голоданием. Я была уверена, что с его помощью очищу свой организм от шлаков и токсинов, избавлюсь от лишних килограммов. Но в результате через несколько недель стала замечать, что мое самочувствие значительно ухудшилось. У меня пропал аппетит, появились тяжесть и вздутие в животе. С большим трудом мне удавалось опорожнить кишечник хоть раза два в неделю. Порой симптомы были настолько неприятными, что приходилось откладывать все дела и заниматься лечением.

Я использовала клизмы и слабительные. Но улучшение после них имело временный характер. Обращалась ко многим специалистам, но мне только прописывали новые препараты. Спустя несколько месяцев мучений и поисков я познакомилась с замечательной методикой доктора Наумовым. Вместо лекарств я решила освоить систему правильного питания и употребления кваса. Через 2 недели я полностью вернулась к обычному образу жизни. Кстати, я даже 5 кг сбросила без всяких голоданий.

Светикова Марина Сергеевна, 48 лет, г. Москва

В течение нескольких лет я страдал от запоров. К врачам стеснялся обращаться, думал, что все само образуется. Пробовал лечиться народными советами, но все безрезультатно. Как-то нашел в Интернете сайт Д. В. Наумова – http://www.beztabletok.ru, и на форуме я узнал несложный рецепт от запора. Через 2 недели стул действительно нормализовался. Спасибо автору за доступность и простоту лечения.
Орехов Константин, 28 лет, Санкт-Петербург

Как устранить диарею?

Диарея (понос) – неприятность, которая выбивает из рабочего ритма многих людей. Конечно, жидкий стул – это не заболевание, а сигнал о нарушении в первую очередь работы желудочно-кишечного тракта. Причинами диареи могут стать пищевые отравления, вирусные или бактериальные инфекции, аллергия, стрессы и эмоциональные расстройства. Как правило, жидкому стулу сопутствуют:

♥ спазмы в животе,
♥ рвота,
♥ высокая температура.

Обычно диарея длится недолго и исчезает после устранения причины. Но если этот недуг приобретает хронический характер, нужно серьезно задуматься о состоянии своего здоровья и пройти обследования, так как диарея может говорить о серьезных нарушениях в органах желудочно-кишечного тракта. Более того, длительная диарея приводит к обезвоживанию всего организма, анемии, особенно у детей.

Как работает методика доктора Наумова

Диарея появляется вследствие нарушения работы кишечника. Это происходит из-за того, что плохо переваренная в желудке пища в полукислом виде поступает в кишечник. Там она закисляет его щелочную среду. В такой среде начинают размножаться различные грибы, которые ухудшают окончательное переваривание пищи и формирование из них каловых образований. Поэтому бороться с диареей нужно в первую очередь системой правильного питания, которая восстанавливает необходимый баланс кислоты и щелочи органов пищеварения.

Рецепт от диареи

От диареи эффективным является квас на чистотеле (см. способ приготовления в разделе «О пользе кваса»). Его принимают по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Дополнительно следует употреблять по утрам натощак жмых из капусты. Для его приготовления вам потребуется:

• 1 кг свежей капусты,
• 1 ч. л. сметаны.

Капусту натирают на терке, отжимают сок (можно с помощью соковыжималки, можно растереть капусту толкушкой и выдавить сок через марлю). Полученный жмых смешивают со сметаной и съедают по 2 ст. л. утром натощак за 1 час до завтрака. А через 30 минут после еды необходимо рассасывать небольшое количество соли (0,5 г) 3–4 раза в день.

Для лучшего оттока желчи хорошо подходит растительный препарат – уролесан (его можно купить в аптеке). Его принимают по 10 капель вместе с кусочком сахара через 1,5 часа после еды 2 раза в день. Курс комплексного лечения – 5-14 дней.

Отзывы

Как обычно, приведу примеры отзывов людей, избавившихся от диареи с помощью метода Наумова.

В течение 6 месяцев я страдаю от диареи. Лечилась в самых дорогих гастрологических центрах с помощью биодобавок и бактерий, но положительного результата не добилась. Только похудела на 8 кг. Недавно познакомилась с простым и доступным методом Наумова. Он кардинально отличался от того, что мне предлагали до этого врачи. Никогда бы не подумала, что вылечить диарею можно так быстро. Уже в течение нескольких дней я почувствовала облегчение. А через три недели совершенно забыла о диарее. Вес постепенно восстановился.

Если бы не методика Наумова, я бы до сих пор обивала пороги разных центров.

Лядова Вика Владиславовна, 36 лет, г. Севастополь

Никогда бы не подумала, что диарея может стать для меня настоящей проблемой. Год назад этот недуг просто выбил меня из рабочей колеи на две недели. Что я только не пробовала в борьбе с диареей, начиная от лекарственных препаратов до народных рецептов. Но ничего не помогало. Метод лечения Наумова вернул меня к нормальному режиму. Так приятно оказалось лечиться капустными жмыхами и квасом и не травить себя таблетками.

Козырева Антонина Петровна, 32 года, г. Минск

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 ледок, 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 1 /3 стакана.

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

Затем можно постепенно переходить на щелочные – каши, свежие овощи, которые простимулируют 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

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 ослабленной 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 приступать к лечению.

Одним из самых эффективных способов является, так же как и при гастрите, квасы 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 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 квашеные овощи, сель, 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, желательно 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 пища, 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

Как убрать запах изо рта?

Неприятный запах изо рта вызывает комплекс неполноценности у очень многих людей. Эта проблема появляется не только при несоблюдении гигиены полости рта, употреблении алкоголя или курении. Но и может сигнализировать о ряде нарушений в организме. Воспалительные заболевания десен, горла, проблемы с желудком или кишечником, различные инфекционные заболевания чаще всего сопровождаются неприятным запахом. Иногда этот симптом могут вызывать лекарственные препараты, типа успокоительных и мочегонных средств.

Конечно, если причина только в том, что вы съели лук или чеснок, то справиться с запахом изо рта не составит труда. А вот стойкий «аромат» при проблемах со здоровьем так просто не устранить. В первую очередь нужно выяснить саму причину неприятного запаха. И порой для этого необходимо пройти немало опытных специалистов.

Как работает методика доктора Наумова

Методика доктора Наумова позволяет устранить не только неприятный запах изо рта, но и сами причины его появления. Благодаря правильному питанию она восстанавливает работу желудочно-кишечного тракта и органов дыхания, так как их функционирование связано с нормальным функционированием пилоруса.

Полоскания на основе кислых компонентов позволяют устранить бактерии в полости рта, оказывают благотворное влияние на десны.

Рецепты от неприятного запаха изо рта

Способ 1

Самый простой способ борьбы с неприятным запахом – это полоскание квасом на чистотеле (способ приготовления см. в разделе «О пользе кваса»). Процедуру следует проводить несколько раз в день в течение 2–3 недель.

Способ 2

Для полоскания можно также использовать настой коры дуба. Для его приготовления вам потребуется:

• 1 ч.л. измельченной коры дуба,

• 0,5 стакана воды.

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

Способ 3

Еще одним вариантом полоскания может быть полоскание настойкой эвкалипта. Для ее приготовления вам понадобится:

• 1 ч.л. спиртовой настойки эвкалипта,

• 0,5 стакана воды.

Настойку эвкалипта смешивают с водой и полощут рот 4 раза в день. Курс лечения – 2–3 недели.

В процессе борьбы с неприятным запахом необходимо перейти на рацион питания по Наумову, чтобы организм запустил механизм самовосстановления (см. раздел «Меню правильного питания доктора Наумова»).

Дополнительно необходимо начать употребление жмыхов из свежей капусты. Препарат принимают по утрам натощак по 1/3 стакана со сметаной. Курс лечения – 2–3 недели.

Отзывы

Приведу в качестве примера отзывы людей, которые избавились с помощью методики Наумова не только от запаха изо рта, но и от его причины.

Я работаю преподавателем, и неприятный запах изо рта для меня – катастрофа. Проходил обследования, но причину врачи так и не установили. Перепробовал множество различных способов традиционной и народной медицины для устранения запаха. Но положительных результатов так и не смог добиться. От своих знакомых узнал о совершенно удивительной методике доктора Наумова. Оказалось, что справиться с неприятным запахом очень просто. После курса лечения полосканием квасом на

чистотеле и соблюдения рациона питания мне действительно удалось избавиться от злополучного недуга. Я до сих пор обращаюсь к полосканиям для профилактики.
Тихонов Руслан Константинович, 37 лет, г. Екатеринбург

Только благодаря методике Д. В. Наумова мне удалось навсегда избавиться от запаха изо рта. У меня проблемы с желудком. Мучила изжога, метеоризм. Видимо, из-за этого появлялся неприятный запах изо рта. Лекарства, бальзамы, гели, освежители для рта давали лишь временный эффект.

Система питания по Наумову позволила избавиться от изжоги, болей в желудке, и запах устранился сам собой.
Рязанова Екатерина Андреевна, 29 лет, г. Суздаль

Как остановить пародонтоз?

Пародонтоз – это весьма распространенное стоматологическое заболевание, связанное с хроническим поражением околозубной ткани – пародонта. Причиной заболевания чаще всего считается наследственная предрасположенность. Но спровоцировать пародонтоз могут также хронические болезни внутренних органов (сахарный диабет, атеросклероз, гипертония, вегето-сосудистая дистония), а также поражения костей.

Симптомами пародонтоза являются:

♥ бледное окрашивание десен,

♥ отсутствие кровоточивости десен,

♥ обнажение шейки зуба, а затем и корня зуба (визуально зуб становится длиннее).

При несвоевременном лечении пародонтоз может привести к потере зубов. Поэтому не следует откладывать поход к стоматологу при первых же признаках заболевания.

Как работает методика доктора Наумова

В качестве профилактики и снятия воспаления десен доктор Наумов рекомендует использовать полоскания на основе чистотела. Они обладают антисептическим действием, укрепляют зубы и десны. Кроме того, принцип лечения доктра Наумова основывается на устранении самой главной причины пародонтоза – недостаточного питания околозубных тканей.

Рецепт от пародонтоза

Для профилактики и лечения пародонтоза необходимо полоскать полость рта квасом на чистотеле (способ его приготовления см. в разделе «О пользе кваса»). Процедуру следует повторять 4 раза в день. Курс лечения – 2–3 недели.

Кроме того, для быстрого и эффективного устранения пародонтоза можно проводить электрофорез. Установку несложно собрать самому в домашних условиях. Для этого вам потребуются:

♥ плоская батарейка 4,5 В,

♥ 2 провода длиной по 50 см,

♥ 1 электрод из медной проволоки толщиной 4 мм, длиной 7–8 см,

♥ 1 электрод из алюминиевой или латунной пластины размером 2 х 8 см (можно использовать ручку от алюминиевой ложки).

На один конец алюминиевой или латунной пластины намотать в три слоя хлопчатобумажную ткань, смоченную в кипяченой воде. Другой конец пластины присоединить к «-» батарейки.

Затем взять медную проволоку. Один конец можно слегка расплющить и намотать на него немного ваты, смоченной в 5-процентном растворе йодистого калия (его можно приобрести в аптеке). Другой конец проволоки прикрепить к «+» батарейки. Устройство для электрофореза готово.

Использовать его очень просто. Отрицательный электрод прикладывается к любому предплечью и закрепляется широкой резинкой. Положительный – к больным деснам и оголенным корням. Процедуру проводят в течение 10–15 минут утром и вечером. При этом вату, смоченную в растворе йодистого калия, необходимо менять через 1–2 минуты. Курс лечения – 2–3 недели. Для профилактики процедуры желательно повторять 2 раза в год.

Отзывы

Вот некоторые отзывы людей, которые благополучно остановили развитие пародонтита благодаря методике Наумова.

Мне 35 лет. С ранних лет стоматолог поставил мне диагноз «наследственный пародонтоз». На фоне гипертонии болезнь начала прогрессировать с 25 лет. Я тщательно соблюдал все рекомендации стоматолога, постоянно заботился о гигиене полости рта, удалял зубной камень, использовал лечебные зубные пасты и гели, но улучшений не наблюдалось. Когда болезнь стала приобретать тяжелые формы и стала грозить потерей зубов, я просто не знал, что делать. Как-то ездил в Киев и там попал вместе с подругой на семинар доктора Наумова. На мое счастье, он рассказал о домашнем способе лечения пародонтоза. Мне без труда удалось соорудить дома устройство для лечения недуга. Уже через неделю я стал наблюдать улучшения. Заметно укрепились десны, перестали шататься несколько зубов. Я до сих повторяю лечение 2 раза в год. Кроме того, обратился к системе здорового питания по Наумову. Очень благодарен автору за его методику.
Симонов Вячесла Викторович, 35 лет, г. Новосибирск.

У моей бабушки с ранних лет были проблемы с деснами. Долгое время они кровоточили, потом этот процесс остановился, зато стали оголяться шейки зубов, зубы начали расшатываться. Бабушка жила в деревне и понятия не имела о том, что такое пародонтит. Естественно, что она, кроме народных рецептов, ничего не предпринимала.

Но они были не очень эффективными, многие бабушке так и не удалось сохранить. С 25 лет у меня началась такая же проблема. Наученная горьким опытом, я незамедлительно обратилась к стоматологу при первых признаках пародонтита. Но врач сказал, что это наследственная болезнь и ничего с этим не поделаешь. Нужно заниматься профилактикой, чтобы пародонтит не прогрессировал. Стоматолог оказался просвещенным в разных вопросах медицины и посоветовал мне попробовать полоскания на квасах, которые придумал доктор Наумов. А еще рассказал, как можно в домашних условиях делать электрофорез. Даже и не думала, что такое лечение окажется эффективным. Пародонтит не только перестал прогрессировать, но мое состояние зубов и десен намного улучшилось. Теперь я постоянно обращаюсь к советам доктора Наумова.

Валова Ольга Радионовна, 27 лет, г. Днепропетровск

Как быстро избавиться от герпеса?

Практически 95 % людей страдают от герпеса. Это вирусная инфекция, которая в большинстве случае появляется в результате ослабления иммунитета. Герпес может передаваться воздушно-капельным путем или при прямом контакте через предметы гигиены (полотенца, носовые платки). Вирусная инфекция заявляет о себе целым рядом симптомов:

♥ пузырьки с водянистым содержимым,
♥ зуд,
♥ общая слабость,
♥ повышение температуры,
♥ болезненные ощущения,
♥ опухание лимфоузлов,
♥ мышечные и головные боли.

Герпес – не такой безобидный, как кажется на первый взгляд. Он может поражать не только кожу, глаза, слизистые оболочки половых органов и лица, но и центральную нервную систему. Полностью избавиться от герпеса невозможно. Потому лечение направлено на устранение его симптомов и профилактику.

Как работает методика доктора Наумова

Причиной появления герпеса по Наумову является снижение уровня соляной кислоты в организме. Она не доходит до кожи, и в результате на ее поверхности начинают размножаться бактерии. Лекарственные препараты лишь еще больше ослабляют защитные свойства кожи, устраняя внешние проявления герпеса.

Методика Наумова позволяет безопасно и быстро устранить вирус, включая естественный механизм самовосстанвления. Для этого необходимо употреблять пищу, которая простимулирует выработку соляной кислоты. А она, в свою очередь, справится с микробами. Кроме того, процесс заживления раны можно ускорить с помощью тепла. Оно

улучшает процесс образования новых клеток.

Рецепты от герпеса

Способ 1
Самым элементарным способом лечения герпеса является соль (но не йодированная). Ее нужно класть под язык по 0,5 г 6 раз в день. Это достаточно делать в течение двух дней.

Способ 2
Еще более эффективным способом борьбы с герпесом является прогревание. Для этого вам понадобится палочка из липы. Она должна быть свежей. Ее отрезают длиной 10–15 см. Один конец нагревают на огне до тех пор, пока он не начнет тлеть. Затем подносят к герпесу на расстояние 1–2 см на 3–5 минут. Процедуру повторяют по 5–6 раз в день.

Отзывы

Об эффективности методики Наумова против герпеса свидетельствует множество отзывов. Вот лишь некоторые из них.

С самого детства мучаюсь от герпеса. Каждый год, как только я болею гриппом, обязательно появляется большой белый пузырь над губой. Я все время лечила герпес с помощью мазей. Но положительного эффекта удавалось добиться только в течение недели. Недавно узнала о способе избавления от герпеса доктора Наумова. С помощью соли мне удалось избавиться от назойливой проблемы за пару дней. А прогревание с помощью липовой палочки позволило добиться результата буквально за 12 часов.
Козлова Людмила Борисовна, 37 лет, г. Днепропетровск

Каждый год, как только я простывала, у меня на губе появлялся герепес. Я уже смирилась с этой болячкой, всегда под рукой держала панавир-гель. Недавно узнала о способе борьбы с герпесом доктора Наумова. Он показался мне очень интересным. Решила попробовать. Действительно работает. Буквально за пару дней герпес проходил. Теперь от лекарства я отказалась и всегда использую соль и делаю прогревания. Кстати, спустя год питания по система Дмитрия Власовича герпес практически перестал появляться.
Наумова Кристина, 29 лет, г. Серпухов

Никогда бы не подумала, что можно так быстро справиться с герпесом с помощью прогревания липовой палочкой. Просто настоящие чудеса природы. Спасибо доктору Наумову за его уникальный способ лечения.

Васильева Дарья, 35 лет, г. Иваново

Как вылечить гнойную рану?

Гнойные раны, или абсцессы, – нередкое явление как среди детей, так и среди взрослых. Они появляются в результате занесения грязи, инородного тела или инфекции. Нагноение раны, как правило, происходит при сниженном иммунитете. Оно сопровождается:

♥ припухлостью и покраснением участка кожи,
♥ болезненностью,
♥ скоплением гноя,
♥ местным жаром,
♥ иногда нарушением функции той части тела, где расположен очаг.

Если абсцесс своевременно не убрать, то возбудители инфекции могут попасть внутрь организма или под кожу. Конечно, если рана долго не заживает и есть подозрение на заражение крови, то обязательно необходимо обратиться к врачу.

Как работает методика доктора Наумова

Образование гноя вызвано тем, что в месте поражения скапливаются лейкоциты, которые борются с бактериями.

В домашних условиях быстрому заживлению раны способствуют квасы на чистотеле. Их кислая среда быстро устраняет бактерии, дезинфицирует рану и снимает воспаление. В отличие от йода или зеленки природное лекарство не разрушает здоровые ткани, а поражает только микробы.

Рецепт от гнойной раны

Для лечения гнойной раны понадобится приготовить квас на чистотеле (см. в разделе «О пользе кваса»). Затем смочить ватный тампон в напитке и наложить на рану.

Для быстрого заживления раны ее полезно прогреть тлеющей палочкой липы в течение 5-10 минут.

Для повышения иммунитета также следует обратиться к рациону питания доктора Наумова и включить в меню употребление кислой пищи.

Отзывы

Вот один из примеров избавления от абсцесса по методике доктора Наумова.

У моего сына после воспаления легких и лечения антибиотиками очень сильно ослаб иммунитет. Конечно, мы уже пропили курс восстанавливающих препаратов, но улучшения так и не заметили. Поэтому любая, даже самая маленькая царапина для нас

оказывается настоящей трагедией. Сразу воспаляется и начинает гноиться. Постоянно бегать к врачам мы уже устали. И я решила поискать в Интернете средства из народной медицины. Как же мне повезло, что я наткнулась на рецепты доктора Наумова. Квас на чистотеле просто сотворил чудеса. От гнойной раны удалось избавиться за пару дней. Естественно, я основательно изучила всю методику Дмитрия Власовича и вместе с сыном перешла на правильное питание с использованием кислых продуктов. Мой сын стал бодрым и здоровым просто на глазах. Он перестал постоянно болеть, об абсцессах мы и думать забыли. Я тоже чувствую себя великолепно. За что огромное спасибо нашему домашнему доктору.

Ризова Юлия Витальевна, 34 года, г. Орел

Как бороться с желчнокаменной болезнью?

В последнее время желчнокаменная болезнь становится одним из самых распространенных заболеваний пищеварительной системы. Этот недуг значительно помолодел и встречается не только среди пожилых, но и молодых людей, причем в большей степени среди женщин. Желчнокаменная болезнь представляет собой отложение в желчном пузыре и желчных протоках нерастворимых солей. Со временем такие отложения могут уплотняться и увеличиваться в размерах, достигая нескольких сантиметров. Причинами недуга являются прежде всего неправильное питание, малоподвижный образ жизни, прием оральных конрацептивов. Желчнокаменная болезнь развивается очень медленно и может практически не заявлять о себе. Как правило, больные испытывают:

♥ небольшую горечь во рту,
♥ тяжесть в правом подреберье после еды, особенно после употребления жирной пищи,
♥ боли в пояснице,
♥ тошноту,
♥ рвоту,
♥ метеоризм.

Если своевременно не начать лечение, то заболевание может привести к воспалению желчного пузыря – холециститу.

Как работает методика доктора Наумова

Причиной образования камней в желчном пузыре Наумов считает опять же нарушение работы пилоруса. В результате того, что клапан не закрывается своевременно, в желудок забрасываются щелочные соки двенадцатиперстной кишки. Они вступают в реакцию с кислой средой, в результате которой образуются нерастворимые соли. Отложения постепенно поступают в кишечник, а оттуда в желчный пузырь, где и накапливаются. Это приводит к застою желчи в печени и поджелудочной железе, что грозит их воспалением. Поэтому в первую очередь нужно восстановить работу желудочно-кишечного тракта,

иначе камни будут продолжать образовываться, вызывая еще более серьезные проблемы со здоровьем. А для этого нужно скорректировать свой рацион питания и включить те продукты, которые приведут в норму работу пилоруса, окажут желчегонное действие и обеспечат растворение камней в желчном пузыре.

Рецепты от желчнокаменной болезни

Способ 1

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

• 1 0 кг клубней черной редьки,

• 1,5 кг меда или 2,5 кг сахара.

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

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

В первые дни лечения могут появляться сильные боли, так как сок редьки стимулирует выработку желчи, проход которой затрудняется из-за наличия камней. Чтобы облегчить свое состояние, надо на область печени положить горячую водяную грелку (электрическая для этих целей не годится). Для уменьшения воспаления всего желудочно-кишечного тракта можно также принимать квас на чистотеле (см. рецепт в разделе «О пользе кваса») 3 раза в день за 30 минут до еды. Уже через несколько дней боли должны пройти, а состояние постепенно нормализоваться.

Способ 2

Еще одним вариантом борьбы с камнями в желчном пузыре является куриная желчь. Лучше ее использовать в свежем виде, но можно также замораживать пузыри желчи в холодильнике и применять по мере надобности.

Сама желчь очень горькая, поэтому можно предварительно закатывать по 2 капли в хлебный мякиш размером с горошину. Препарат следует принимать по Юшариков через 1,5–2 часа после еды 1 разв день. Это делается для того, чтобы лекарство растворялось не в желудке, а в двенадцатиперстной кишке, куда и переходит пища через определенное время после обеда. Курс лечения – 1–2 недели.

В период приема препарата и спустя 2 недели после следует придерживаться щелочного питания, чтобы стимулировать выработку желчи. Для этого необходимо употреблять овощные супы, борщи без мяса, каши, овощи в свежем и тушеном виде. А вот от белковой пищи (мяса, грибов рыбы и др.) и кисломолочных продуктов (кефир, ряженка, простокваша и др.) в этот период лучше отказаться или принимать их в первой половине

дня.

Отзывы

Вот примеры отзывов людей, которые, так же как и я, благополучно избавились от камней в желчном пузыре без операции.

В 1993 году у меня обнаружили большое количество камней в желчном пузыре. Врач сказал, что единственный для меня выход – это операция по удалению желчного пузыря. Подруга дала мне книгу с методикой Наумова. В течение месяца я лечилась куриной желчью, строго следовала всем рекомендациям по правильному питанию. Мое состояние значительно улучшилось, боли полностью исчезли. А через пару месяцев, когда я пошла делать УЗИ, камней не обнаружили. Спасибо доктору за чудодейственное исцеление.
Серегина Лариса Викторовна, 56 лет, г. Волгоград

Мне 36 лет. Год назад обратилась к врачу с жалобами на боли в пояснице. Диагноз был для меня непонятен – камни в желчных протоках. Откуда? Я всегда считала, что придерживалась правильного питания, вела здоровый образ жизни, а здесь такая неприятность. Врач сказал, что камни, скорее всего, образовались из-за приема оральных контрацептивов. Очень долго принимала лекарства, но состояние не улучшалось. Обследование все равно показывало наличие камней в желчных протоках. Я решила обратиться к нетрадиционной медицине. Столкнулась с удивительной книгой «Методика доктора Д. В. Наумова», которая меня совершенно поразила кардинально иным подходом к лечению болезней. Но когда подробно разобралась, поняло, что в методике доктора Наумова действительно есть разумное зерно. Перешла на щелочное питание, закупила куриной желчи. Через две недели боли прошли, на УЗИ никаких камней не нашли. Они полностью растворились.
Минохина Татьяна Валерьевна, 37 лет, г. Воронеж

Как справиться с панкреатитом?

Панкреатит – это весьма распространенное заболевание пищеварительной системы. Оно связано с воспалением поджелудочной железы. Чаще всего заболевание встречается у мужчин в возрасте 40–45 лет. Причины его появления могут быть различными, от неправильного питания, частого употребления спиртных напитков до стрессов.

Как правило, панкреатит заявляет о себе следующими симптомами:

♥ боль в левом боку, которая отдает в спину, за грудину и лопатку,

♥ тошнота,

♥ рвота,

♥ отрыжка,

♥ метеоризм,
♥ потеря аппетита,
♥ жидкий стул с неприятным запахом.

В традиционной медицине панкреатит достаточно сложно поддается лечению. Его запущенные формы могут грозить летальным исходом.

Как работает методика доктора Наумова

Причиной появления панкреатита является застаивание соков в поджелудочной железе. Это происходит из-за длительного незакрытия пилоруса, которое приводит к нарушению кислотно-щелочного баланса органов пищеварения и скоплению щелочных соков в поджелудочной железе и ее воспалению. Никакие лекарства не способны привести в норму механизм работы пилоруса. Поэтому эффективным лечением панкреатита должна стать система правильного питания и закисления организма. Она приведет к устранению застойных явлений в поджелудочной железе и самовосстановлению работы этого органа.

Рецепт от панкреатита

Наиболее эффективным средством от панкреатита является квас на чистоте (способ приготовления см. в разделе «О пользе кваса»). Его принимают по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Лечение дополняют приемом жмыхов капусты (см. способ приготовления в разделе «Рецепт от диареи») по 2 ст. л. утром натощак за 1 час до завтрака. Курс лечения – 2–3 недели.

В рацион обязательно нужно включить употребление соли (на кончике ножа) через 30 минут после еды 5–6 раз в день, а также каши из злаковых растений со сливочным маслом, квашеных овощей.

Отзывы

Приведу пример человека, избавившего от панкреатита с помощью медики Наумова.

В 32 года мне поставили диагноз «панкреатит». На протяжении месяца я следовала всем предписаниям врача – пропила масло пальмовое с бета-каротином, медцивин и цивилин, села на диету, отказалась от вредных привычек. Первое время наступило облегчение. Я обрадовалась, что наконец-то справилась со своим недугом. Но моя радость была недолгой. Через месяц все симптомы панкреатита снова заявили о себе. Боль была просто нестерпимой, словно меня резали ножом. Я опять обратилась к врачу. Он прописал мне все те же самые препараты. Я уж было хотела опять пропить курс лекарств. Но меня остановила подруга. Она посоветовала мне, вместо того чтобы травить себя химией, попробовать нетрадиционный способ лечения доктора Наумова. Причем совершенно доступный и простой. Уже после первых дней лечения квасом и жмыхом мне действительно стало гораздо лучше. Я добилась положительного результата гораздо

быстрее, чем при приеме антибиотиков. В процессе лечения я строго придерживалась системы питания по Наумову. Через три недели я чувствовала себя полностью здоровой. Единственное, что меня беспокоило, это повторное появление болезни. Но следует отдать должное доктору Наумову. Его методика действительно полностью восстанавливает больные органы. И уже на протяжении года я живу спокойно без панкреатита.
Новикова Галина Федоровна, 58 лет, г. Ставрополь

Как вылечить гломерулонефрит без лекарств?

Гломерулонефрит – это одно из самых частых заболеваний почек. Оно сопровождается воспалением почечных клубочков – гломерул. Через них из организма выводятся ядовитые вещества.

Различные инфекции (ангина, скарлатина, пневмония и т. д.), токсичные вещества, длительное лечение лекарственными препаратами и ряд других факторов могут спровоцировать эту болезнь. Через 1–4 дня гломерулонефрит заявляет о себе следующими симптомами:

♥ кровь в моче,
♥ сильные отеки,
♥ повышение артериального давления,
♥ постоянная жажда,
♥ тошнота,
♥ рвота,
♥ слабость,
♥ отсутствие аппетита,
♥ одышка,
♥ иногда повышение температуры.

Лечение острой формы гломерулонефрита в большинстве случаев должно проходить в условиях стационара. Если же болезнь запустить, то она может дать серьезные осложнения, например привести к сердечной или почечной недостаточности, нарушению зрения, кровоизлиянию в головной мозг и др.

Как работает методика доктора Наумова

Доктор Наумов гломерулонефрит связывает опять же с неправильной работой пилоруса. Дело в том, что

в результате нарушения функций клапана желудок защелачивается. В результате пища в нем плохо переваривается, образуются токсичные вещества, которые организм пытается вывести через почки. Но поскольку иммунитет ослаблен, токсичные вещества и микроорганизмы задерживаются в почечных клубочках и вызывают их воспаление. Снятие симптомов болезни с помощью лекарственных препаратов лишь на время дает облечение больному, но не устраняет истинную причину. Поэтому в первую очередь

необходимо восстановить работу пилоруса с помощью закисления. Тогда воспалительный процесс прекратится и организм начнет самовосстанавливать нарушенную функцию почек.

Рецепт от гломерулонефрита

Для лечения гломерулонефрита сначала нужно приготовить квасы на малине, спорыше и хвоще полевом по общему способу. Для этого вам понадобится:

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

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

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

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

Для снятия воспаления также нужно принимать порошок серого желтушника с солью в соотношении 1:1 на кончике ножа 3 раза в день чрез 1,5 часа после еды.

Полезно включить в рацион вареные свиные почки по 100 г в день.

Курс комплексного лечения должен длиться от 1 до 2,5 месяца.

Отзывы

Эффективность методики доктора Наумова в борьбе с гломерулонефритом доказывают отзывы выздоровевших людей.

Два года назад моему ребенку поставили диагноз «гломерулонефрит». Мы долго лечились антибиотиками, но когда повторно пришли на прием к врачу, оказалось, что болезнь дала осложнение и начала развиваться почечная недостаточнотсь. Ребенка положили в больницу. После длительного лечения вроде бы наступило долгожданное выздоровление. Но через год снова проявились прежние симптомы (слабость, тошнота, температура, кровь в моче). Я решила серьезно изучить эту болезнь и способы ее лечения. Так столкнулась с методикой Наумова, которая оказалась самой простой и доступной. Квасы доктора сотворили чудо. Через 2 недели значительно улучшилось состояние, а через 2 месяца болезнь как рукой сняло. Лечащий врач был очень удивлен, когда результаты анализов оказались в норме. Теперь мы вместе с дочерью придерживаемся только рациона питания Дмитрия Власовича.

Олейникова Кира Станиславовна, 49 лет, г. Липецк

Год назад моя мать попала в больницу. У нее обнаружили кровь в моче, сильно

повысилось давление, появилась одышка. Поставили диагноз «гломерулонефрит». Две недели ей кололи антибиотики. После выписки мама выглядела неважно. Отеки почему-то не прошли. Но врачи уверили, что воспалительный процесс устранен. Через месяц снова подпрыгнуло давление. Болезнь опять заявила о себе. По-видимому, маму просто не долечили до конца. Я решила обратиться за помощью к своему знакомому, который увлекался нетрадиционной медициной. Он посоветовал методику доктора Наумова. Я практиковала систему правильного питания вместе с мамой. Специально приготовила квасы, которые давала маме пить до еды. Конечно, потребовалось время, чтобы появилось улучшение. Но через 1,5 месяца болезнь отступила. А через 2 месяца мама чувствовала себя совершенно здоровой. Это подтвердили и анализы, которые мы затем сдавали.
Семенова Виктория Павловна, 35 лет, г. Смоленск

Как быстро избавиться от гипертонии?

Гипертония, или повышенное артериальное давление, – это бич современного человека. Американские врачи называют его «молчаливым убийцей». Почти каждый десятый человек во взрослом возрасте страдает от гипертонии. Не говоря уже о том, что по числу смертельных исходов это заболевание превосходит даже инфаркт. Генетическая предрасположенность, постоянные стрессы, окружающая среда и другие факторы играют первостепенную роль в развитии гипертонии. Хотя до конца все причины гипертонии не изучены.

Обычно заболевание заявляет о себе следующими симптомами:

♥ головная боль, головокружение,
♥ потемнение в глазах,
♥ боль в сердце,
♥ жар,
♥ покраснение лица,
♥ повышенная потливость,
♥ отеки,
♥ одышка.

Длительное время гипертония вообще может о себе не заявлять. И многие люди смотрят на нее сквозь пальцы. Но разрушительное действие гипертонии сказывается на всем организме медленно и незаметно. Со временем теряют эластичность стенки сосудов, нарушается работа почек, головного мозга, сердца.

Как работает методика доктора Наумова

В традиционной медицине существует множество различных препаратов для борьбы с повышенным давлением. Но все они не устраняют подлинной причины болезни, а лишь снимают внешние симптомы и не допускают осложнений. Гипертония по Наумову является следствием неправильной работы пищеварительной системы. Это приводит к

постепенному защелачиванию организма, клеткам начинает не хватать полезных микроэлементов. В результате в усиленном режиме начинает работать система кровообращения, чтобы доставить необходимые вещества в первую очередь к больным органам. Сердце стремится выталкивать значительно большее количество крови. А это, в свою очередь влечет за собой возросшую силу давления на стенки сосудов, снижение их эластичности, сгущение крови. Поэтому лечение гипертонии нужно опять же начинать с правильного питания и использования специальных ферментов для снижения давления.

Рецепт от гипертонии

Лучшим способом снижения давления является ферментный напиток из хвои. Для его приготовления вам понадобится:

- 1 0-20 веточек хвои (сосны, ели),
- 1 0 л чистой родниковой воды,
- 100 г сахара,
- 3 ст. л 9-процентного уксуса,
- 1 ст.л. соли.

Веточки хвои мелко нарезать, засыпать в бутылку и залить водой. Закрыть пробкой и поставить в теплое место на 3 дня. Через 3 дня в настой добавить сахара и снова убрать в теплое место. Такую процедуру повторить 4 раза.

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

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

Отзывы

Вот несколько отзывов людей, которым удалось справиться с гипертонией с помощью методики Наумова.

Мне 48 лет. Я страдала гипертонией с 20 лет. Несколько раз случались приступы, которые полностью приковывали меня к постели. От безысходности я хваталась за любую возможность, чтобы как можно дольше поддерживать давление в норме. Лекарственную терапию я совмещала с различными диетами, занялась здоровым образом жизни. Но улучшения были только временными. Пока я не попробовала методику Наумова. Он действительно врач от Бога. Вот уже 5 лет мое давление в норме. И я всем советую воспользоваться его рецептами.
Тамаганова Светлана Валентиновна, 48 лет, г. Тамбов

Больше 5 лет страдал от повышенного давления. Всегда придерживался традиционной схемы поддержания своего самочувствия и никогда не думал, что существуют более

простые и дешевые способы борьбы с гипертонией. Методика Наумова позволила мне забыть о лекарствах. С помощью нее я не только избавился от повышенного давления, но устранил проблемы с пищеварением, которые меня уже давно беспокоили. Спасибо доктору за комплексный подход к лечению болезней.<
> Федоров Тихон Степанович, 37 лет, г. Павловск

Я питаюсь по системе Наумова уже три месяца. Результаты превосходные! С 1995 года страдала гипертонией. Через неделю после лечения квасом на хвое обратила внимание, что давление перестало прыгать. Еще через неделю я отказалась от приема препарата, прописанного мне врачом, от гипертонии и сердечной недостаточности – эднита по 0,5 мг утром и вечером. Но благодаря правильному питанию давление все равно оставалось в норме 120/70 вместо 180/100. Это настоящее чудо XXI века! Без лекарств лечить такие болезни. Нужно как можно больше рассказывать о методике Наумова людям. Очень благодарна доктору за его изобретение.

Снегирева Нина Петровна, 58 лет, г. Хабаровск

Как повысить уровень гемоглобина?

У каждого человека в крови содержится особый пигмент – гемоглобин (менее 130 г/л у мужчин и 120 г/л у женщин). Вместе с ним во все клетки и ткани переносится кислород из легких. Соответственно, при снижении уровня гемоглобина весь организм недополучает питание. Возникает такое заболевание, как анемия, или малокровие. Чаще всего оно встречается в возрасте после 65 лет, но нередко этот недуг может быть и у детей. Анемия может быть нормальной реакцией при некоторых физиологических состояниях, например при беременности, в период усиленного роста, или кормления ребенка. Со временем состояние нормализуется само собой.

Однако в результате гормональных нарушений, заболеваний пищеварительного тракта, печени, почек, инфекционных и онкологических болезней анемия становится серьезным нарушением, увеличивается нагрузка на сердце, ухудшается работа многих органов и систем. Общими симптомами низкого уровня гемоглобина служат:

♥ бледность,
♥ одышка,
♥ сердцебиение,
♥ головокружение,
♥ головные боли,
♥ шум в ушах,
♥ общая слабость и повышенная утомляемость,
♥ снижение работоспособности,
♥ раздражительность,
♥ сонливость.

Прежде чем начать лечение малокровия, необходимо пройти медицинское обследование. Только опытный специалист сможет определить это заболевание.

Как работает методика доктора Наумова

Понижение уровня гемоглобина связано с неправильным питанием, которое не обеспечивает организм необходимым количеством строительного материала. В результате нарушается процесс образования красных кровяных телец, которые сами являются белком. Вместо этого в организме накапливается большое количество поврежденных клеток, которые не растворяются из-за нехватки соляной кислоты. Поэтому в первую очередь нужно наладить рацион питания и включить кислую пищу. Она является основным источником белка и повышает кислотную среду в организме.

Рецепт от анемии

При анемии в первую очередь нужно протирать тело уксусным раствором в пропорции 1 часть 9-процентного уксуса, 2 части воды. Делать это следует ежедневно перед сном в течение двух недель.

Обязательно нужно включить в рацион мясо, рыбу, грибы, квашеные овощи (капусту, огурцы, помидоры), борщи из квашеных овощей.

По 100 г в день следует есть морепродукты и морскую капусту.

Отзывы

Вот несколько отзывов людей, справившихся с анемией с помощью методики Наумова.

После родов долгое время страдала от железодефицитной анемии. Сначала просто увеличила в своем рационе количество продуктов, богатых железом. Но общая слабость, постоянная одышка и головные боли продолжали беспокоить. Анализы показали низкий уровень гемоглобина. Врач сказал, что у меня из-за гормонального сбоя просто плохо усваивается железо и нужно пройти курс лечения. Но для этого нужны были деньги и время. А ни того ни другого на тот момент у меня не было. Подруга порекомендовала попробовать методику Наумова. И я решила – попробую, если не поможет – буду искать деньги на лекарства. Результат потрясающий. Через два месяца гемоглобин стал 120 ед. Лекарства не понадобились. Спасибо доктору Наумову.

Звягинцева Вероника, 29 лет, Санкт-Петербург

Долгое время я страдала от пониженного уровня гемоглобина. Сейчас я полностью перешла на систему питания по доктору Наумову. Это очень просто и эффективно. Гемоглобин пришел в норму. От таблеток я совсем отказалась.

Петрова Елена Васильевна, 43 года, г. Москва

Как справиться с атеросклерозом?

Атеросклероз – самое распространенное сердечно-сосудистое заболевание в наше время. Неправильное питание, малоподвижный образ жизни, курение, алкоголизм приводят к потере эластичности стенок сосудов и сужению их просвета, в результате чего происходит нарушение кровообращения.

На начальных стадиях атеросклероз может долго развиваться бессимптомно. Лишь со временем в зависимости от формы заболевания появляются:

♥ сжимающие боли в области сердца или за грудиной, особенно усиливающиеся при физических нагрузках (при поражении коронарных артерий);

♥ снижение памяти, рассеянность (при поражении сосудов головного мозга);

♥ мышечные боли в конечностях во время физической нагрузки (при поражении сосудов нижних конечностей).

Несвоевременное лечение атеросклероза грозит серьезными осложнениями – инсультом, инфарктом – и может привести смертельному исходу.

Как работает методика доктора Наумова

Причиной появления атеросклероза доктор Наумов считает снижение с возрастом уровня соляной кислоты в организме. В целом у нас вырабатывается около 5 л 3-процентной соляной кислоты, из которой только 100–200 мл идет на переваривание пищи, остальная часть расходуется на растворение омертвевших клеток. При низком уровне соляной кислоты погибшие клетки начинают скапливаться на стенках сосудов. На них в виде бляшек оседают нерастворимые соли и нерасщепленные жиры, которые сужают их просветы.

Поэтому вылечить атеросклероз можно с помощью закисления организма через систему правильного питания.

Рецепт для профилактики и лечения атеросклероза

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

• 3 л воды,

• 1 стакан малинового варенья (или 0,5 л свежей малины),

• 0,5 стакана сахара,

• 1 ч. л. сметаны.

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

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

Выработке соляной кислоты в организме способствует также употребление соли. Ее принимают небольшими щепотками (на кончике ножа) через 30 минут после еды 5–6 раз в

день. Соль сначала рассасывают во рту, а затем глотают. Употребление соли продолжают на протяжении всего курса лечения.

Обязательными при заболевании атеросклерозом являются протирания раствором 9-процентного уксуса с водой (соотношение 1:2) ежедневно перед сном на протяжении всего курса лечения. Желательно при этом нагревать его до 40–45 С.

И конечно, необходимо придерживаться правильного рациона питания. В нем обязательно должна быть:

♦ белковая пища, богатая аминокислотам (мясо, рыба),

♦ борщи и супы из квашеных овощей (2–4 л),

♦ квашеные овощи (суточная норма – до 150 г), которые для лучшего усвоения лучше употреблять в теплом виде,

♦ морепродукты (по 1–2 ст. л. через 30 минут после еды 2 раза в день),

♦ соленые грибы (лучше грузди) для улучшения жирового обмена. Их употреблять по 100 г в день 3–4 раза в неделю,

♦ свежее сало по 50 г в день не менее 3–4 раз в неделю. Его лучше комбинировать с горчицей или чесноком. Это ускоряет процесс расщепления сала на жирные кислоты.

Растительные жиры необходимо исключить из питания, так как они нейтрализуют соляную кислоту и понижают ее уровень в крови. Их можно употреблять только с грибами, квашеными овощами или добавляя в блюда уксус.

Отзывы

В 40 лет у меня появились сердечные боли. Врач поставил диагноз – «атеросклероз». Пришлось подсесть на лекарства и диету. Совсем недавно мой лечащий врач сменился. В борьбе с атеросклерозом он посоветовал мне попробовать методику Д. В. Наумова. После нескольких недель питания по системе доктора я почувствовал облегчение. А через месяц стал уменьшать дозу лекарств. К методике Наумова я обращался каждый день, пока потребность в ней практически исчезла. Сейчас чувствую себя превосходно и совсем забыл про лекарства.

Иванов Сергей Петрович, 41 год, г. Липецк

Как защитить себя от аритмии?

Аритмия – это нарушение частоты и ритма сердечных сокращений. У здорового человека в состоянии покоя пульс составляет 60–90 сокращений в минуту. Аритмия может быть вполне нормальным явлением у совершенно здоровых людей, например во время страха, волнения или физической нагрузки. Но может быть и проявлением патологии сердца. Причиной, как правило, являются стрессы, недосыпание, переутомление, алкоголь и т. д.

Симптомы аритмии всегда налицо:

♥ учащенное сердцебиение,
♥ бессонница,
♥ отсутствие аппетита,
♥ потеря веса,
♥ обильное потоотделение,
♥ нехватка воздуха,
♥ дурнота,
♥ общая слабость и головокружение,
♥ нарушение мочеиспускания.

Для точной диагностики аритмии требуется медицинское обследование. Только после этого назначается курс лечения.

Как работает методика доктора Наумова

Стрессы, хроническая усталость, недосыпание приводят к нарушению работы пилоруса и снижению уровня соляной кислоты в организме. В результате постепенно происходит защелачивание кровеносной системы. Это провоцирует нарушение ритма сердца. Методика Наумова рассчитана на восстановление кислотной среды в организме, что в итоге приводит к самовосстановлению пораженных органов и систем, снятию болей и тонизированию сердечной мышцы. Правда, прежде чем начать лечение, не стоит забывать о консультации с врачом!

Рецепт от аритмии

Самым эффективным способом лечения аритмии является употребление квасов на чистотеле и банановой кожуре (способ их приготовления см. в разделе «О пользе кваса»). Квас на чистотеле принимают по 1/2-1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Прием препарата продолжают в течение одного месяца. Второй месяц пьют квас на банановой кожуре вместо чая.

Еще одним способом лечения аритмии является препарат, который еще Болотов называл «царской водкой».

Для его приготовления вам потребуется:

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

Все компоненты нужно смешать, полностью растворить таблетки. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день – во время еды или сразу после нее. Курс лечения – 3–4 месяца. Этот бальзам можно заменить 3-процентной соляной кислотой (она продается в аптеке). Ее принимают по той же самой схеме.

Кроме того, следует включить в рацион питания квашеные овощи (до 150 г в день), соленые грузди (по 100 г в день 3–4 раза в неделю), свежее сало (50 г в день не менее 3–4 раз в неделю), морепродукты (по 1–2 ст. л. через 30 минут после еды 2 раза в день).

Отзывы

Больше 10 лет болела аритмией сердца. Постоянно наблюдалась у врача, а через каждые 3–4 месяца ставила капельницы в дневном стационаре. Год назад мое состояние стало ухудшаться. Приступы аритмии повторялись с большой частотой, дыхание так затруднилось, что спать приходилось сидя. В результате лечения в стационаре стало еще хуже. Появились головокружения, для того чтобы передвигаться, приходилось тратить неимоверные усилия. Моя жизнь превратилась в настоящий кошмар. Несколько месяцев назад узнала о методике Наумова. Решила попробовать. Полностью отказалась от диеты, которую до этого соблюдала, и перешла на употребление кислых продуктов и квасов. В первые два дня у меня появились отеки, мочеиспускание стала учащенным. Но уже через неделю стало гораздо легче. Через 12 месяцев пришла к врачу на плановую консультацию. Но к моему удивлению, давление и кардиограмма оказались в норме. Я полностью отказалась от капельниц. Теперь я буду использовать методику Наумова с полным знанием дела, чтобы решить все остальные проблемы со здоровьем.
Таратина Лариса Витальевна, 43 года, г. Тверь

Неужели инсульт можно предотвратить?

Инсульт представляет собой нарушение мозгового кровообращения и расстройство функций мозга. Болезнь появляется внезапно и уже в первые часы может привести к летальному исходу.

Как правило, при инсульте наблюдаются следующие симптомы:

♥ нарушение речи,
♥ нарушение движения в конечностях,
♥ слабое восприятие боли,
♥ нарушение зрения,
♥ сонливость,
♥ потеря сознания.

Восстановление после кровоизлияний в мозг требует много времени и терпения. Поэтому лучше это заболевание вовремя предотвратить. К сожалению, многие медикаментозные препараты в борьбе с инсультом не всегда оказывают положительное влияние на организм. Здесь на помощь и приходит методика доктора Наумова.

Как работает методика доктора Наумова

Причину инсультов доктор Наумов опять же видит в неправильной работе пилоруса. Несвоевременное закрытие клапана приводит сначала к защелачиванию желудка, а затем и всего организма. Это выводит из строя не только работу желудочно-кишечного тракта, но и систему кровообращения. Снижается эластичность и упругость сосудов и артерий, на

их стенках появляются отложения, сужается просвет сосудов. В итоге в головной мозг не поступает необходимое количество крови и питания, нарушаются его ткани. Кроме того, если стенки сосудов истончаются, может происходить их разрыв в мозговой оболочке.

Методика Наумова направлена на восстановление уровня кислоты в организме, что постепенно приводит в норму работу системы кровообращения, устранению бляшек в сосудах, восстановлению стенок сосудов и тканей мозга. И все это за счет поступления в организм необходимого количества кислоты. Кроме того, питание по Наумову укрепляет иммунную систему и помогает восстановиться после перенесенного инсульта.

Рецепт для профилактики и лечения инсульта

Для профилактики и лечения инсульта необходимо принимать царскую водку (см. способ приготовления в разделе «Рецепт от аритмии») по 1 ст. л. 2 раза в день – во время еды или сразу после нее. Курс лечения – 3–4 месяца. Этот бальзам можно заменить 3-процентной соляной кислотой (она продается в аптеке). Ее принимают по той же самой схеме.

Дополнительно принимают квасы на чистотеле и банановой кожуре (см. способ приготовления в разделе «О пользе кваса») по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Повышению уровню соляной кислоты в организме способствует также употребление соли. Ее принимают небольшими щепотками (по 0,5 г) через 30 минут после еды 5–6 раз в день. Соль сначала рассасывают во рту, а затем глотают.

Обязательными при инсультах являются протирания раствором 9-процентного уксуса с водой (соотношение 1:2) ежедневно перед сном на протяжении всего курса лечения. При этом уксус перед использованием нагревают до 40–45 С.

Курс лечения должен длиться не менее 3 недель. Его можно использовать также для восстановления организма после инсульта.

В процессе лечения следует придерживаться правильного рациона питания. В нем обязательно должна быть белковая пища, богатая аминокислотам (мясо, рыба, яйца, кисломолочные продукты), квашеные овощи, морепродукты, соленые грибы (меню на день см. в разделе «Меню правильного питания доктора Наумова»).

Отзывы

Эффективность методики Наумова в борьбе с инсультом доказывает целый ряд отзывов.

В 2007 году перенесла черепно-мозговую травму. После операции долго пролежала в больнице. Заново училась ходить, восстанавливала память. Все делала с большим энтузиазмом, так как дома меня ждали муж и двое детей. Меня выписали со II группой инвалидности. Но спустя год мое здоровье начало подводить. Сначала стало пошаливать сердце, потом резко подскакивать давление. От головных болей перестали помогать обезболивающие препараты. Я упорно старалась заниматься самолечением и не показывать своим близким, что плохо себя чувствую. В итоге все закончилось инсультом. Я снова оказалась в больнице. После стационарного лечения домой принесли на носилках.

Я не могла ходить и с трудом разговаривала. Теперь у меня полностью пропало желание дальше жить. Моя старшая дочь – врач. Она проводила со мной целые сутки и пыталась как-то приободрить. Только благодаря ей я встала на ноги. Она узнала о методике доктора Наумова от своих коллег-врачей и буквально силой заставляла меня принимать бальзамы и квасы, ежедневно делала уксусные протирания тела, полностью изменила наш рацион питания. Через два месяца мое состояние значительно улучшилось. А спустя полгода я встала на ноги. И что удивительно – постепенно исчезли все мои болячки. Теперь мы всей семьей используем методику доктора Наумова. Огромное ему спасибо за возвращение к жизни!

Григорьева Ольга Наумовна, 51 год, г. Кострома

С 35 лет у меня начались проблемы с сердцем. Постоянная одышка, аритмия не давали покоя. Несколько лет практически без перерыва сидела на таблетках. Врачи предостерегали меня от инсульта. Но я не хотела сдаваться. Стала пробовать различные способы для восстановления сердечно-сосудистой системы. Когда столкнулась с методикой Наумова, то она меня, честно говоря, шокировала. Я не верила, что можно предотвратить такой серьезный недуг, как инсульт, с помощью элементарной системы питания и квасов. Но после подробного изучения механизма работы методики автора все мои сомнения исчезли. На самом деле причина всех наших болезней от неправильного питания. Просто мы не хотим это признавать. В течение месяца я включила в свой рацион все рекомендуемые автором продукты. Я принимала царскую водку и квасы, не забывала про соль, делала уксусные растирания. В итоге мое состояние значительно улучшилось. Прошла одышка, исчезло сильное потоотделение, понизилось давление до 140 ед. После второго месяца лечения ушла аритмия. Я решила постепенно отказаться от лекарств. Еще через два месяца я показалась своему лечащему врачу, и он только развел руками. Обследование показало нормальную кардиограмму сердца, риск инсульта был снят. Я до сих пор продолжаю пользоваться системой питания доктора Наумова и полностью ей доверяю. Кто бы мог подумать, что так просто можно справиться с такой серьезной проблемой.

Порохова Нина Валерьевна, 37 лет, г. Нижний Тагил

Простуды можно не бояться?

Осень и весна – время быстрого распространения вирусных заболеваний. Они передаются в большинстве случаев воздушно-капельным путем и очень быстро сбивают человека с ног.

Каждый из нас не понаслышке знает все неприятные симптомы ОРЗ:

♥ общая слабость,

♥ головная боль,

♥ температура,

♥ насморк,

♥ чиханье, кашель,
♥ боль в горле.
При возникновении первых признаков болезни важно быстро начать лечение, чтобы избежать различных осложнений.

Как работает методика доктора Наумова

Как правило, в борьбе с простудой мы ищем самое простое решение – вовремя выпить таблетку разрекламированного чудо-препарата, чтобы как можно быстрее вернуться к трудоспособному состоянию. Между тем лекарства лишь устраняют симптомы болезни. Они помогают сбить температуру, избавиться от насморка, головных болей, ломоты в теле. Однако химические препараты могут наносить существенный вред нашему здоровью и подрывать и без того ослабленную иммунную систему.
Доктор Наумов предлагает использовать природные лекарства, которые не просто устраняют симптомы болезни, но и оказывают общеукрепляющее действие на организм. Они обогащают питательными веществами больные органы и системы и способствуют их естественному восстановлению. Кроме того, большое значение имеют уксусные растирания. Они позволяют поддерживать иммунитет. Дело в том, что в организме ежедневно образуется около 1 л уксуса. Во время болезни этот процесс нарушается и защитные силы организма слабеют. Поэтому для быстрого выздоровления необходимо восполнить количество уксуса, а лучше всего это делать через кожу.

Рецепты для профилактики и лечения простуды

Способ 1
Эффективным лекарством для лечения и профилактики простуды является коктейль на основе лимонной кислоты. Для его приготовления вам потребуется:
• 1,5 л воды,
• 1/3 ч. л. лимонной кислоты (которая продается в магазине, так как выдавленный сок лимона обладает щелочной средой),
♦ 3–4 ст. л. малинового или смородинового варенья.
Воду необходимо вскипятить и залить в стакан с вареньем. Все тщательно перемешать и добавить лимонную кислоту.
Такое лекарство необходимо принимать по 1 стакану 8-10 раз в день. Курс лечения – 5–7 дней.

Способ 2
При болях в горле можно также впрыскивать в него раствор витамина В по 1 ампуле 3–4 раза в день. Для этого набирают шприц и выдавливают из него содержимое на воспаленные участки. Курс лечения – 5–7 дней.
Кроме того, важно протирать все тело раствором 9-процентного уксуса. Его разбавляют водой в соотношении 1 часть уксуса на 2 части воды. Если нет температуры, желательно раствор подогреть до 40 градусов, чтобы он лучше впитался в кожу. Процедуру следует повторять 5–6 раз в день до полного выздоровления. Вместо уксусных протираний можно

также использовать рассол из-под квашеных овощей. Он выполняет аналогичную функцию восстановления иммунитета.

Способ 3

Хорошим лекарством для профилактики и лечения гриппа являются квашеные яблоки. Для их приготовления вам потребуется:

- 20 кг яблок,
- 1 кг ржаного хлеба,
- 1 0 л воды,
- 5 ст.л. соли.

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

Во время болезни не следует забывать и о рационе питания. Хорошо есть брынзу, подсушенный белый хлеб, отварную морскую рыбу. Но лучше стараться как можно больше пить. Полезно принимать, например, рассолы из-под квашеных овощей.

Однако употреблять во время простуды кипяченое молоко и свежие лимоны, как советует народная медицина, ни в коем случае нельзя. Эти продукты сильно защелачивают организм и поэтому затягивают процесс выздоровления. Кроме того, когда иммунитет ослаблен, молоко становится питательной средой для размножения бактерий. А лимоны вызывают воспаление стенки гортани.

Отзывы

Приведу несколько отзывов людей, справившихся с вирусами простуды с помощью рецептов Наумова.

Я недавно переехала в Санкт-Петербург. Местный климат не очень меня радовал. Переезд, видимо, не очень хорошо сказался на моем иммунитете. Простуда начала атаковать через каждые два месяца. Не успевала я вылечить ангину, как начинался насморк и кашель. Антибиотики возвращали меня к нормальному состоянию, но ненадолго. Около года я боролась с простудой таблетками. Пока не узнала от подруги о методике Наумова. Она сама спаслась с помощью нее от ангины. Только благодаря рецепту доктора мне удалось быстро справиться с очередным ОРЗ. Кроме того, я полностью восстановила иммунитет и перестала постоянно болеть. Сейчас я придерживаюсь правильного питания по методике автора.

Баранова Татьяна Васильевна, 40 лет, Санкт-Петербург

Мне 18 лет. Год назад мне удалили аденоиды. Некоторое время нос стал намного лучше дышать, но через 3 недели появились заложенность и частые выделения. Ко всему

прочему я стала болеть простудой по нескольку раз в год. Моя мама уже несколько лет обращалась к советам доктора Наумова. Она подключила и меня к правильному питанию, стала готовить для меня коктейли на лимонной кислоте, квашеные яблоки. Все так просто. А через 2 недели выделения из носа прекратились, заложенность полностью исчезла. Я перестала постоянно цеплять вирусы простуды, чувствую себя великолепно.
Орлова Катя, 18 лет, г. Ростов-на-Дону

Избавиться от ангины – проще простого?

Практически каждый человек сталкивался в своей жизни с ангиной. Это одно из самых распространенных заболеваний как среди детей, так и взрослых. Ангина имеет инфекционный характер и вызывается, как правило, различными микробами, главным образом стрептококками. Чаще всего ангина появляется в результате переохлаждения или раздражения горла (дымом, пылью, алкоголем и др.), осложнения простудных заболеваний. Но может передаваться и воздушно-капельным путем.

Симптомы заболевания проявляются практически сразу:

♥ озноб,

♥ головная боль, ломота в суставах,

♥ общая слабость,

♥ боль в горле при глотании, повышение температуры тела.

При появлении первых признаков болезни следует незамедлительно обратиться к врачу и начать лечение, поскольку запущенные формы ангины могут дать осложнение на сердце, бронхи и легкие, суставы и т. д.

Как работает методика доктора Наумова

Лечение по доктору Наумову позволяет запустить механизм борьбы с инфекцией без лекарственных препаратов. Система питания, основанная на употреблении кислых продуктов, а также полоскания растворами, имеющими кислую среду, повышают сопротивляемость организма микробам. Методика Наумова не только позволяет снять воспалительные явления в горле, но и укрепляет защитные силы организма и способствует быстрому восстановлению после болезни. Кроме того, полоскания на квасе можно использовать как профилактику от ангины в осенне-зимний период.

Рецепт от ангины

Основным способом лечения ангины являются квас на чистотеле (см. способ приготовления в разделе «О пользе кваса»). Препарат принимают по 0,5 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Этим же квасом полощут горло через каждый час на протяжении первых двух дней, следующие 7-14 дней по 4 раза в день.

Необходимо также орошать горло из шприца раствором витамина В по 250 мкг. Процедуру повторяют 3–4 раза в день. Курс лечения – 10–14 дней.

Кроме того, внутрь принимают 3-процентную соляную кислоту по 1 ст. л. 3 раза в день (либо можно заменить ее на таблетки ацедин-пепсин).

Обязательно нужно придерживаться правильного питания по доктору Намову, так как оно снабжает организм всеми необходимыми элементами для самовосстановления пораженного эпителия стенок глотки.

Отзывы

На протяжении 5 лет я работал на фабрике по производству пестицидов. Постоянно мучился от болей в горле. Долгое время лечился самостоятельно бабушкиными рецептами, так как не очень люблю ходить по врачам, да и времени обычно на это не хватает. Но в последний год горло стало беспокоить все больше. Пришлось все-таки обратиться в больницу. Оказалось, что у меня атрофический фарингит. Врачи сказали, что это уже не лечится. Прописали антибиотики, чтобы снять симптомы. Но я, честно говоря, им не поверил. Решил попробовать поискать способы борьбы с ангиной самостоятельно. В журнале ЗОЖ прочитал статью доктора Наумова о лечении ангины. Сначала просто попробовал полоскания квасом на чистотеле. Буквально за пару дней я заметил улучшения, не принимал антибиотики. Затем я полностью перешел на систему питания по Намову. Мне она очень понравилась, так как с детства люблю все кислое и соленое. Могу дать только положительный отзыв испробованной мной методике. Уже на протяжении года горло ни разу не воспалялось. Я чувствую себя великолепно.

Сидоров Константин Павлович, 45 лет, г. Брянск

Как легко справиться с бронхитом?

Сегодня никого не удивишь таким заболеванием, как бронхит. Кто-то знает о нем понаслышке, ну а для кого-то подобный недуг был настоящим наказанием. Истощение или переутомление организма, нервнофизическое перенапряжение, переохлаждение, запыленность и загазованность окружающей среды, алкоголизм, курение и многие другие факторы могут стать причиной возникновения этого недуга. А в результате страдает важный элемент дыхательной системы – бронхи.

Основные симптомы заболевания:

♥ кашель;

♥ мокрота;

♥ повышение температуры;

♥ в некоторых случаях одышка.

Если воспалительный процесс вовремя не остановить, то он затрагивает легочную ткань и возникает более серьезное заболевание – пневмония. Поэтому при первых симптомах

следует обратиться к врачу.

Как работает методика доктора Наумова

Воспаление бронхов в первую очередь связано с нарушением работы пищеварительной системы. Выход из строя пилоруса приводит к защелачиванию сначала желудка, а затем и всех органов и тканей. Понижение уровня кислотности уменьшает защитные силы организма, в результате чего начинают активно размножаться патогенные микроорганизмы. Традиционная медицина для уничтожения вирусов и микробов предлагает использовать антибиотики. Но это лишь еще

больше ослабляет пищеварительную систему, и организм еще больше защелачивается. Поэтому в первую очередь необходимо скорректировать рацион питания, чтобы повысить уровень кислотности в желудке. Кроме того, следует прибегать к природным лекарствам, чтобы снять воспалительные процессы в бронхах.

Рецепт от бронхита

Лечение бронхита нужно начать с приема желтушника. Для этого вам понадобится: порошок желтушника (его можно приобрести в аптеке).

Препарат принимают вместе с солью в соотношении 1:1 по 0,3–0,5 г 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 2–3 недели.

Полезно также протирать тело мятным настоем на уксусе. Для его приготовления вам потребуется:

• 0,5 стакана мяты,

• 0,5 л 9-процентного уксуса.

Траву заливают уксусом и настаивают 23 дня.

В течение 2–3 недель перед сном протирают все тело.

Конечно, во время лечения необходимо перейти на правильное питание по Наумову. Обязательно включить в рацион квашеные овощи, мясо и рыбу.

Отзывы

Ряд примеров, которые подтверждают эффективность методики Наумова в борьбе с бронхитом.

Мне поставили диагноз – хронический бронхит. Заболевание стабильно повторялось 1–2 раза в год, и мне ничего не оставалась, как бороться с ним антибиотиками. Но с каждым разом лекарства помогали все хуже, и приходилось тратить большие деньги на более сильные препараты. Случайно узнала о докторе Наумове из его видеороликов в Интернете и сразу схватилась за его методику как за спасательный круг. Она действительно оправдала мои ожидания. Я четко следовала всем рекомендациям доктора, когда обострялся бронхит. К моему удивлению, недуг отступал очень быстро. Пока придерживаюсь рациона питания по Наумову. Бронхит меня не беспокоит. И еще у меня

такое чувство, будто я помолодела на несколько лет.
Семячкина Вера Васильевна, 32 года, г. Воронеж

У моей мамы хронический бронхит и сильная одышка. Она перепробовала много лекарств, лежала в больнице, но ничего не помогало. На какое-то время становилось лучше, а затем все начиналось опять. Соседка порекомендовала попробовать методику Наумова. Мама выполняла все предписания каждый день. Через две недели прекратились приступы кашля, одышка стала меньше. Спустя месяц мама полностью поправилась.
Степанова Оксана Витальевна, 33 года, г. Пушкин

Возможно ли избавиться от пневмонии?

Пневмония, или воспаление легочной ткани, – это коварное заболевание, и обнаружить ее бывает не так-то просто. Высокая температура, головная боль, кашель, одышка мало у кого вызывают подозрение на патологию легких. Более того, пневмония может протекать и без повышения температуры. А между тем болезнь постепенно съедает изнутри. Как правило, она является следствием серьезного осложнения простудных заболеваний или распространения инфекции воздушно-капельным путем. Известно, что при туберкулезе страдает весь организм. Выделяющиеся в процессе воспаления легких токсины отравляют центральную нервную систему, нарушают работу сердечно-сосудистого аппарата, желез внутренней секреции. Опасность туберкулеза состоит еще и в том, что даже после успешного выздоровления на месте рубцов могут возникнуть раковые опухоли. Так что, если есть подозрения на пневмонию, немедленно нужно пройти обследование и не затягивать с лечением.

Как работает методика доктора Наумова

Лекарств от пневмонии сегодня существует огромное множество. Однако, устраняя симптомы болезни, они могут приводить к нарушению работы желудочно-кишечного тракта.
Методика доктора Наумова является безопасным способом лечения. Она основывается на устранении бактерий из легких за счет увеличения уровня кислотности в организме. Кислая среда легко борется с патогенными микроорганизмами. Кроме того, методика Наумова позволяет запустить защитные силы организма и существенно ускоряет процесс выздоровления.

Рецепт от пневмонии

В борьбе с пневмонией показаны квасы на чистоте (способ приготовления см. в разделе «О пользе кваса»).

Препарат принимают по 1 ст. л., постепенно увеличивая до 1/3 стакана, 3 раза в день за 30 минут до еды.

Кроме того, лечение дополняется приемом препарата на глицерине. Для его приготовления вам потребуется:

• 100 мл глицерина аптечного,
• 2 лимона,
• 100 г меда.

Лимоны помыть и прокрутить на мясорубке вместе с кожурой. Смешать с медом и глицерином. Лекарство хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день через 1,5 часа после еды. Плюс к этому принимать фуразолидон по 2 таблетки 3 раза в день после еды. Курс лечения – 2–3 недели.

При этом нельзя забывать о правильном питании: необходимо употреблять рыбу, мясо, грибы, квашености, кисломолочные продукты, добавлять в супы и борщи 9-процентный уксус, свежие овощи есть со сметаной или солью.

Отзывы

Эффективность методики Наумова в борьбе с туберкулезом подтверждают отзывы многих людей. Приведу некоторые из них.

Два года назад я болела бронхитом. Долго лечилась антибиотиками, но когда пришла делать рентгенографию грудной клетки, оказалось, что у меня пневмония. Положили в больницу. Прошла курс лечения. Какое-то время чувствовала себя хорошо, но потом опять появились кашель, температура, озноб. Я не знала, что мне делать. Лечащий врач сказал, что у меня очень тяжелая форма пневмонии, и снова предложил лечь в больницу. Но я отказалась. Какой смысл, если лечение не принесло результата. Когда лежала в больнице, по радио услышала о методике Наумова. Решила купить его книгу и начала курс лечения. Уже через неделю спала температура, приступы кашля стали меньше. Дальнейшие занятия привели к полному выздоровлению. Мой лечащий врач был очень удивлен, когда результаты анализов оказались в норме. Методика Наумова дала мне новую жизнь.

Вишневская Вероника Станиславовна, 50 лет, г. Липецк

Моему сыну 16 лет. Ему поставили диагноз «очаговый туберкулез». Прописали сильные антибиотики, но они не давали никакого результата. Вместо этого у ребенка появился дизбактериоз, усилились боли в груди. От заболевания удалось избавиться только с помощью новой методики доктора Наумова. Через два месяца питания по его системе, употребления квасов и витаминов пневмонии как не бывало. Искренне благодарна Наумову за его смелые методы.

Тимофеева Евгения Валерьевна, 50 лет, г. Калининград

Как не допустить появления авитаминоза?

Авитаминоз сегодня стал одним из самых распространенных заболеваний, особенно весной. Недуг развивается в результате неполноценного питания, различных диет и голоданий, после тяжелых заболеваний или операций. Авитаминоз плачевно сказывается на состоянии кожи, волос, ногтей.

Симптомы авитаминоза узнать просто:

♥ вялость,
♥ быстрая утомляемость,
♥ раздражительность,
♥ рассеянность,
♥ бессонница, головные боли,
♥ нарушение стула,
♥ депрессия,
♥ частые простудные заболевания.

Если не обращать на эти симптомы внимания, то недуг может привести к ухудшению зрения, нарушению работы желудочно-кишечного тракта.

Как работает методика доктора Наумова

Для лечения авитаминозов в традиционной медицине назначают целый ряд препаратов и биологически активных добавок. Но они не всегда оказываются эффективными, хотя требуют больших материальных затрат. Дело в том, что они не могут устранить истинную причину авитаминоза. А она заключается в нарушении работы пилоруса и дальнейшем защелачивании организма, в результате которого пища плохо переваривается и не снабжает органы и системы необходимом комплексом микроэлементов. Доктор Наумов предлагает простой и доступный способ использования в качестве лекарств правильного питания. Только закисление организма приводит к быстрому выздоровлению больного.

Рецепт от авитаминоза

При авитаминозе следует поочередно принимать различные квасы. Первые две недели – квас на чистотеле, следующие две недели – квас на банановой кожуре (см. способ приготовления в разделе «О пользе кваса»). Препарат принимают по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Дополнительно нужно делать протирания раствором 9-процентного уксуса и воды в соотношении 1:1. Процедуры повторяют каждый день перед сном.

Курс лечения – 2–3 недели.

При этом не следует забывать и о правильном рационе питания. Нужно включить в рацион мясо, рыбу, квашеные овощи, кисломолочные продукты. Можно взять для себя на

вооружение меню для ежедневного питания (см. раздел «Меню правильного питания доктора Наумова).

Отзывы

У меня с детства очень слабый иммунитет. Я постоянно подхватываю различные вирусные инфекции. Особенно тяжелый для меня период – это зима и весна. Я становлюсь вялой, раздражительной, постоянно хочется спать. В организме катастрофически не хватает витаминов, несмотря на то что я постоянно принимаю БАДы и витаминные комплексы. Недавно столкнулась с методом лечения авитаминоза Д. В. Наумова. Решила попробовать его на себе. Тем более методика не требует особых усилий и финансовых затрат. Уже через две недели я стала чувствовать себя великолепно. Прошли головные боли и бессонница, появился заряд бодрости. Даже мои друзья отметили, как я изменилась в лучшую сторону. Теперь 2 раза в год я обязательной занимаюсь профилактикой авитаминоза. Кроме того, у меня повысился иммунитет. Болезни перестали ко мне приставать, как раньше.
Тимофеева Юлия Владимировна, 29 лет, г. Краснодар

Как справиться с хронической формой простатита?

Простатит – это самое распространенное заболевание среди мужчин старше 25 лет. Оно представляет собой воспаление предстательной железы, что приводит к ухудшению эрекции. Острый простатит, как правило, появляется из-за сидячей работы, малоподвижного образа жизни, половых инфекций, переохлаждений, стрессов, злоупотребления алкоголем.

О заболевании можно узнать по следующим симптомам:

♥ боль в промежности или внизу живота,
♥ частое и болезненное мочеиспускание,
♥ болезненный оргазм,
♥ преждевременная эякуляция (или ее отсутствие),
♥ слабость,
♥ снижение работоспособности,
♥ нарушение сна.

Острый простатит требует медикаментозного лечения и порой хирургического вмешательства. Но бывает, что простатит приобретает хроническую форму. И здесь медикаментозное лечение не всегда всесильно.

Как работает методика доктора Наумова

Хронический простатит развивается в результате застойных явлений в предстательной железе. Это происходит из-за длительного отсутствия оргазма и семяизвержения. Секрет, выделяемый простатой, никуда не выделяется и накапливается в предстательной железе, что и приводит к воспалительным процессам. Кроме того, застойные явления в предстательной железе возникают вследствие защелачивания организма неправильным питанием. Поэтому методика Наумова в первую очередь ориентирована на восстановление кислотной среды в организме. Это позволяет устранить воспалительные процессы, боли и отеки, улучшить кровообращение в органах малого таза, нормализовать защитные силы организма.

Рецепт от простатита

Для профилактики и лечения простатита необходимо принимать квас на чистотеле (см. способ приготовления в разделе «О пользе кваса») по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Для борьбы с инфекцией также следует принимать такой препарат, как фуразоллидон (или фурагин) по 2 таблетки 3 раза в день после еды.

Обязательно следует придерживаться правильного рациона питания (см. раздел «Меню правильного питания доктора Наумова»), учитывать совместимость продуктов. Следует также уделить внимание морепродуктам (морской капусте, креветкам, кальмарам, селедке).

И еще ежедневно перед сном следует делать массаж предстательной железы. Для этого на руку надевается резиновая перчатка, указательный палец смазывается детским кремом или вазелином и вставляется в анальное отверстие. В течение 1–2 минут совершаются плавные круговые движения. Курс такого комплексного лечения – 2–3 недели.

Отзывы

После армии мне поставили диагноз «воспаление простаты». В течение трех лет я лечился у уролога антибиотиками. Но все безуспешно. Чего я только не пробовал, даже к знахаркам обращался. Все-таки жизнь у меня еще только началась. Случайно наткнулся на видеовыступление доктора Наумова. Он рассказывал, как просто избавиться от простатита с помощью правильной пищи. Я решил попробовать. Болезнь отпустила уже через 2 недели, чего я не мог добиться с помощью антибиотиков. Уже 10 лет, как я совершенно здоров.

Наумов Сергей, 30 лет, Санкт-Петербург

Как устранить варикозное расширение вен?

До 40 % взрослого населения страдает от варикозного расширения вен. Заболевание связано с деформацией вен нижних конечностей, вызванной плохой работой клапанов и нарушением кровотока. Причинами недуга могут быть наследственность, длительные статические нагрузки или малоподвижный образ жизни, беременность, травмы ног, курение.

Заболевание, как правило, сопровождается:

♥ тяжестью и болями в ногах;

♥ судорогами по ночам;

♥ отеками ног в вечернее время;

♥ расширенными венами;

♥ трофическими язвами при осложнении.

Варикозное расширение вен лечится разными медикаментозными препаратами или, в крайнем случае, операционным вмешательством.

Как работает методика доктора Наумова

В нашем организме живет большое количество микробов – сапрофитов. Особенно велико их количество в сосудах ног. Они разрушают стенки сосудов и вызывают варикозное расширение вен. Поэтому борьбу с этим недугом по доктору Наумову нужно сопровождать уничтожением микробов. Самым эффективным лекарством является еда, богатая кислотами. Именно кислая среда уничтожает микробы, рассасывает тромбы и бляшки.

Рецепт от варикоза

Наиболее эффективными от варикозного расширения вен являются уксусные растирания. Для этого 9-процентный уксус разводят с водой в соотношении 1:1. Полученным препаратом протирают ноги после ванны или бани. Процедуры следует повторять ежедневно.

Можно использовать настои уксуса на багульнике, календуле, мяте. Для этого вам потребуется:

• 0,5 л 9-процентного уксуса,

• 1–2 стакана травы багульника, мяты или цветков календулы.

Компоненты смешивают и хранят раствор в холодильнике в закрытом виде. Протирают больные места настоем, нагретым до 40–45 С.

Отзывы

С 20 лет у меня стали проявляться симптомы варикозного расширения вен. Я, честно говоря, была к этому готова, потому что такая же проблема у моей мамы. Я решила не запускать болезнь и отправилась к врачу. Мне назначили пить детралекс 2 раза в год. В

течение двух лет я принимала этот препарат. А после того как родила, на ногах появились тромбы, ноги стали сильно отекать, ночью беспокоили нескончаемые судороги. Я снова вернулась к детралексу, но улучшений не наблюдала. Так я мучилась полгода, пока к нам в гости не приехал мой старый друг. У него была такая же проблема, как и у меня. Но он с ней благополучно справился. Оказалось, что он избавился от варикоза благодаря советам доктора Наумва. Лечение было таким простым, что я сначала не поверила. Но попробовать все же решила. Уксусные протирания сотворили чудеса. Уже через месяц мои ноги стали выглядеть гораздо лучше, прошли боли, отеки спали. Я до сих пор продолжаю лечение, перешла на питание по доктору Наумову. И очень довольна. Еще и маму свою подключила.

Симонова Надежда, 27 лет, г. Сестрорецк

Как бороться с подагрой?

Одним из самых распространенных заболеваний суставов является подагра. Чаще всего оно встречается среди мужчин старше 40 лет. Подагра возникает вследствие нарушения обмена веществ. Неправильное питание наряду со стрессами приводит к тому, что в крови повышается уровень продуктов распада пищи – мочевой кислоты и ее солей – уратов. Соли оседают в суставах и хрящах в виде кристаллов и вызывают ряд неприятных симптомов:

♥ боль,

♥ воспаление и отек сустава большого пальца стопы, в дальнейшем – коленей, щиколоток, а также локтей и кистей рук.

Подагра, как и любая болезнь, требует своевременного лечения под присмотром опытного врача.

Как работает методика доктора Наумова

Причиной подагры, по доктору Наумову, является нарушение работы пилоруса. В результате его несвоевременного закрытия щеочные соки двенадцатиперстной кишки забрасываются в желудок, нейтрализуют его кислую среду. Это приводит к нарушению процесса переваривания пищи и образованию нерастворимых продуктов – солей, которые постепенно откладываются в хрящах и суставах. Поэтому для лечения подагры Наумов рекомендует использовать природное лекарство – мать-и-мачеху. Оно способствует быстрому растворению солей и восстанавливает работу пилоруса.

Рецепт от подагры

Для приготовления лекарства от подагры вам потребуется:

• 1 кг свежих листьев мать-и-мачехи,

• 3 ст. л. соли,

• 2–3 л воды.

Листья мелко нарезают. Затем выкладывают в стеклянную банку слоями, пересыпая их солью. Содержимое заливают кипяченой водой так, чтобы листья полностью скрылись в воде. Препарат хранят в холодильнике.

Принимают кашицу по 1 ст. л. через полчаса после еды 3 раза в день. Курс лечения – 2–3 недели.

Отзывы

Я пенсионер. Всегда придерживался здорового образа жизни. Но в последнее время стали беспокоить боли в суставах, отеки. Врач поставил диагноз – подагра. Традиционной медицине я никогда особо не доверял и все недуги лечил самостоятельно. Вообще трату денег на лекарства считаю бесполезной. Потому сразу начал изучать возможные способы лечения подагры без лекарств. Случайно столкнулся с уникальной книгой «Методика доктора Д. В. Наумова». Мне она показалась интересной. Автор предложил очень простой способ борьбы с моим недугом. И я решил попробовать. Уже через 2 недели боли полностью исчезли, отеки спали. Я стал чувствовать себя гораздо лучше. Сейчас я полностью здоров. И всем рекомендую методику доктора Наумова.

Семенов Виктор Георгиевич, 66 лет, г. Петрозаводск

Как остановить болезнь Альцгеймера?

Болезнь Альцгеймера – очень страшное заболевание. Она представляет собой нарушение работы центральной нервной системы, в результате которого изменяется поведение, нарушаются интеллект и память. Заболевание, как правило, появляется в пожилом возрасте, может развиваться в результате наследственной предрасположенности, повышенного артериального давления, ишемической болезни сердца, диабета и других факторов. У каждого заболевание протекает по-разному, но при этом наблюдается ряд общих симптомов:

♥ расстройство памяти,

♥ нарушение абстрактного мышления,

♥ нарушение речи,

♥ нарушение координации,

♥ апатия,

♥ раздражительность.<

> Диагностировать заболевание Альцгеймера непросто. Только опытные психиатр и невролог смогут поставить точный диагноз.

Как работает методика доктора Наумова

Причиной болезни Альцгеймера является разрушение клеток мозга в результате их недостаточного питания. Кроме того, в пожилом возрасте уменьшается выработка соляной кислоты, которая отвечает за образование новых здоровых клеток. Потому в первую очередь необходимо позаботиться о правильном рационе питания. Он поддержит нормальную работу мозга и восстановит необходимый кислотный баланс в организме. Традиционное лечение болезни Альцгеймера с помощью дорогостоящих препаратов в данном случае малоэффективно. Оно дает лишь временный эффект. Но как только прием лекарств прекращается, состояние больного резко ухудшается.

Рецепт для профилактики и лечения болезни Альцгеймера

Курс лечения болезни Альцгеймера включает в себя прием царской водки (способ ее приготовления см. в разделе «Как защитить себя от аритмии») или 3-процентной соляной кислоты. Ее употребляют по 1 ст. л. 2 раза в день в течение еды или сразу после нее.

Кроме того, обязательным является употребление кваса из еловых иголок. Для его приготовления вам потребуется:

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

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

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

Далее 2 раза в день необходимо совершать протирания уксусным раствором (1 ч. л. 9-процентного уксуса на 1 ч. л. воды) на протяжении всего лечения.

Также ежедневно нужно делать внутримышечные инъекции витаминов – В (по 1 мл), В 12 (по 1,5 мкг) и препарата 20-процентного пирацетама (по 5 мл).

И конечно, в рацион питания следует включить кислотную пищу – мясо, рыбу, грибы, яйца, творог, квашеные овощи, борщ и супы на квашеных овощах). Полезно также есть 50 г сала с чесноком в соотношении 10:1.

Отзывы

В 50 лет мне поставили страшный диагноз – болезнь Альцгеймера. В течение нескольких лет я лечился различными препаратами, в том числе пирацетамом и ноотропилом, улучшающими мозговое кровообращение. Но улучшения состояния практически не наблюдалось. Память становилась все хуже, проявлялась апатия и раздражительность. Но я не хотел сдаваться болезни и стал изучать возможные варианты борьбы с этим недугом. В результате длительных поисков в журнале ЗОЖ столкнулся с методикой доктора Наумова, которая вернула меня к жизни. Она оказалась такой простой и доступной, что сначала с трудом верилось в ее эффективность. И самое главное, в

методике отсутствовали какие-либо противопоказания и побочные эффекты.

Спустя 2 месяца питания по Наумову, приема «царской водки», елового кваса и уксусных растираний я не мог поверить своим глазам. Мое состояние стабилизировалось, голова посветлела, улучшилась работоспособность, изменился взгляд. Произошло то, чего я пытался добиться лекарствами в течение нескольких лет. Конечно, методика Наумова не дает гарантии полного выздоровления, но уже 5 лет я придерживаюсь всех рекомендаций автора и вижу только положительные сдвиги. Я стал чувствовать себя гораздо моложе. Спасибо доктору Наумову за надежду на здоровую жизнь.

Петушков Виталий Артамонович, 59 лет, г. Казань

Неужели рак излечим?

В мире ежегодно сотни людей умирают от рака. Это очень коварное заболевание, в результате которого происходит патологическое разрастание тканей какого-либо органа. Рак может появиться из-за генетической предрасположенности, плохой экологии, радиоактивного излучения, алкоголя, курения и даже тяжелых стрессов. Как правило, заболевание в течение нескольких лет не заявляет о себе и бьет по здоровью в самый неожиданный момент. Поэтому симптомы болезни определить достаточно сложно.

В зависимости от формы рака могут появляться:

♥ боли в соответствующем органе,

♥ повышенная температура,

♥ утомляемость,

♥ резкое похудание,

♥ изменение цвета кожи и др.

Злокачественные новообразования требуют своевременного медикаментозного, а порой и оперативного лечения.

Как работает методика доктора Наумова

Причина роста злокачественных образований, по Наумову, связана с очень низким уровнем в организме

соляной кислоты. В результате нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта, возрастных изменений она перестает вырабатываться в достаточном количестве. В местах пораженных органов и тканей начинает скапливаться большое количество патогенных клеток, так как соляная кислота не успевает справиться с их уничтожением. И они постепенно начинают занимать место здоровых клеток. Кроме того, ослабленная иммунная система также перестает контролировать процесс размножения злокачественных клеток. Они начинают быстро распространяться по всему организму, образуя опухоли.

Для борьбы с раком Наумов предлагает особые кислотные препараты, которые стимулируют активную выработку соляной кислоты и останавливают процессы

образования раковых клеток. Кроме того, его система питания оказывает очистительное действие и нормализует работу иммунной системы. Получается, что в организме благодаря методике Наумова запускается естественный механизм восстановления.

Рецепт для профилактики и лечения рака

Эффективным способом борьбы с раком является царская водка (см. способ приготовления в разделе «Рецепт от аритмии»). Ее принимают по 1 ст. л. 2 раза в день – во время еды или сразу после нее. Курс лечения – 3–4 месяца. Этот бальзам можно заменить 3-процентной соляной кислотой (она продается в аптеке). Ее принимают по той же самой схеме.

Не следует забывать и о приеме соли на кончике ножа через 30 минут после еды 4 раза в день (ее рассасывают, а затем глотают).

Кроме того, на протяжении всей болезни необходимо делать уксусные протирания перед сном.

Обязательно ввести в рацион мясо, рыбу, яйца, грибы, соления и квашения, сало.

Отзывы

Вот пример из жизни, который подтверждает факт борьбы с раком с помощью методики Наумова.

5 лет назад для меня как страшный приговор прозвучал диагноз – рак кишечника. Из-за быстрого ухудшения состояния меня положили в больницу. Прошла длительный курс химиотерапии. Очень сильно похудела и постарела. Но через некоторое время опухоль снова стала расти. У меня случился нервный срыв. Я чувствовала себя инвалидом, женщиной без будущего. У меня пропало всякое желание бороться за свою жизнь.

В таком состоянии глубокой депрессии меня посетил мой старый друг Виктор. После автокатастрофы он лишился ног. Но это его не сломало. Он открыл спортивный клуб для детей-инвалидов и был вполне счастлив. Виктор не стал меня жалеть или поучать. Он внушил мне желание бороться одним своим видом и бодрым настроем. Перед уходом он сказал мне: «Ты скоро поправишься».

Я поняла, что моя жизнь не закончилась. Сколько примеров людей, которые победили эту ужасную болезнь. Я стала пробовать самые различные средства и методы, хватаясь за них как утопающий за соломинку. Надо сказать, что раньше я никогда не сомневалась в диагнозах врачей: делала все, что мне говорили. Но после этого случая у меня появились сомнения: «А действительно ли рак неизлечим?» Я стала изучать всевозможную литературу и совершенно случайно наткнулась на интересную книгу «Методика доктора Д. В. Наумова». Я поняла, что до этого все делала неправильно. В первую очередь я изменила свой рацион питания, несмотря на все возмущения врачей. Затем испробовала чудодейственное зелье, которое рекомендовал доктор Наумов. Опасения, конечно, сначала были. А вдруг еще хуже станет, а вдруг не поможет. Все-таки входящие в состав царской водки компоненты наводят на мысль об очень сильной кислоте, которая может разъесть стенки желудочно-кишечного тракта. Но на самом деле подобное мнение

оказалось ошибочным. Наумов приводит вполне разумные доводы и подсчеты, подтверждающие, что уровень кислотности царской водки вполне допустим – он составляет 2,0 pH.

К тому же мое состояние было таким, что я уже не боялась никакого риска. Первые несколько дней мой организм ломало, ныло все тело, отекли руки и ноги. Но я не испугалась, так как сам доктор считал такие симптомы вполне нормальным явлением. Ведь организм закислялся и запускал новые механизмы работы. Через два месяца стали заметны улучшения. Рак ослабил свою мертвую хватку. Боли утихли, появился розоватый румянец, улучшился аппетит, я стала набирать вес. Я решилась на подвиг и постепенно стала отказываться от лекарств. Через полгода я пришла на обследование. Оказалось, что опухоль уменьшилась в размере. Теперь я не теряю надежду и продолжаю лечиться по методике доктора Наумова. Жду не дождусь от него новых рецептов. Желаю всем здоровья и уверенности в своих силах!

Калинина Надежда Александровна, 65 лет, г. Рыбинск

Что делать с лимфогранулематозом?

Лимфогранулематоз – опухолевое злокачественное заболевание лимфатической системы. Как правило, оно возникает в результате инфекционных или вирусных поражений лимфоцитов, стрессов, переохлаждений или имеет наследственный характер. Лимфогранулематоз встречается нечасто, но протекает очень тяжело. Начинается заболевание с увеличения размера лимфатических узлов на шее, в подмышечных впадинах или в паху. При этом может затрудняться дыхание, появляться кашель из-за давления на легкие и бронхи увеличенных лимфатических узлов. Кроме того, лимфогранулематоз сопровождается такими симптомами, как:

♥ слабость,
♥ повышение температуры,
♥ повышенная потливость,
♥ потеря веса,
♥ нарушения пищеварения.

При появлении первых признаков болезни необходимо незамедлительно пройти обследование у специалистов. Своевременное лечение позволяет вовремя остановить процесс развития опухолей.

Как работает методика доктора Наумова

Заболевание лимфосистемы сопровождается снижением количества особых телец – лимфоцитов – в крови, которые борются за наш иммунитет. Нарушение их выработки связано с неправильной работой лимфатической системы, в которой опять же недостает кислой среды. А ведь именно кислота в нашем организме регулирует процесс образования здоровых клеток и уничтожения пораженных. Поэтому в первую очередь доктор Наумов

считает необходимым закис лить организм с помощью правильного питания. Кроме того, его методика позволяет снять воспалительные процессы в лимфоузлах, восстановить работу лимфатической и иммунной систем. Традиционные способы лечения не дают подобного эффекта. Они лишь устраняют внешние симптомы болезни. Поэтому через некоторое время увеличение лимфоузлов повторяется с еще большей силой.

Рецепт от лимфогранулематоза

Для приготовления препарата от лимфогранулематоза вам потребуется:
• 100 мл глицерина аптечного,
• 2 лимона,
• 1 00 г майского меда.
Лимоны ошпаривают кипятком и вместе с кожурой измельчают на терке. Затем добавляют мед и глицерин. Все тщательно перемешивают. Лекарство хранят в холодильнике в закрытой посуде.
Препарат принимают по 1 ст. л. 3 раза в день через 1,5 часа после еды. Курс лечения – 3 недели.
Параллельно первые две недели принимают квас на чистотеле (см. способ приготовления в разделе «О пользе кваса») по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Постепенно количество препарата можно увеличивать до 1/3 стакана.
Следующие две недели принимают квас из календулы. Для его приготовления вам потребуется:
• 3 л чистой родниковой воды,
• 1 стакан сахара,
• 1 ч.л. сметаны жирностью не более 15 %,
• 1/2 стакана цветков календулы.
В 3-литровую банку необходимо налить воду и добавить в нее сахар и сметану. Все размешать до полного растворения. Цветки календулы поместить в марлевый мешочек и опустить его на дно банки с помощью груза. Затем горлышко банки необходимо накрыть марлей и настаивать квас в течение двух недель в темном прохладном месте. По мере образования плесени важно ее снимать, а сам квас процеживать через каждые 2 дня. Получившийся напиток должен немного пениться, быть без плесени или осадка.
Принимают его по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Затем чередуют и обращаются на протяжении 2 недель к квасу на чистотеле и к квасу на календуле. Вместо кваса на календуле можно также принимать квас на еловых иголках (см. способ приготовления в разделе «Рецепт от болезни Альцгеймера») по 1/2 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.
На область увеличенных узлов в процессе лечения необходимо делать компрессы из печеного лука. Для этого предварительно берут консервную банку и засыпают в нее песок. Внутрь помещают неочищенную луковицу. Консервная банка ставится на огонь на 30 минут. После чего луковицу извлекают, измельчают и заворачивают в марлю. Такой компресс прикладывают к воспаленным лимфоузлам, сверху закутывают шарфом и оставляют на ночь.
Не нужно забывать и об уксусных протираниях. При заболевании лимфосистемы наиболее эффективными будут протирания настойкой на листьях грецкого ореха. Для ее

приготовления вам потребуется:

• 2 стакана свежих листьев грецкого ореха,

• 0,5 л 9-процентного уксуса.

Компоненты смешивают и настаивают в закрытой посуде в течение 2 дней. Протирания делают ежедневно перед сном на протяжении всего курса лечения.

И конечно, следует придерживаться правильного питания по доктору Наумову. В рационе обязательно должны быть мясо, яйца, кисломолочные продукты, квашеные овощи, соленые грибы, сало, а также морепродукты (морская капуста, креветки, рыба).

Отзывы

Существуют реальные случаи избавления от лимфогранулематоза с помощью методики Наумова. Вот один из них.

Я болею лимфогранулематозом с 2008 года. Прошла 7 курсов химиотерапии и 2 месяца облучения. Состояние в течение первого года действительно улучшилось, узлы исчезли. Но через год на УЗИ снова обнаружили опухолевые образования в подключичной области. Я была в панике. Опять проходить через процедуры химиотерапии я не выдержу. Решила проконсультироваться в других клиниках. Один из врачей предложил мне попробовать вместо химиотерапии методику, разработанную Д. В. Наумовым. Я четко следовала всем указаниям, принимала квасы, делала уксусные обтирания, полностью перешла на правильное питание. Первую неделю у меня повысилась потливость, поднялась температура. Я уже хотела забросить эту методику, но мой лечащий врач объяснил мне, что это нормальная реакция организма на закисление. Спустя две недели мне действительно стало значительно лучше. А уже через два месяца я почувствовала себя намного лучше, чем после курсов химиотерапии. Мне было так удивительно, что таким простым и доступным способом оказалось возможным остановить болезнь. Единственное, что меня беспокоило, что через какое-то время могут снова воспалиться лимфоузлы. Но уже на протяжении двух лет я придерживаюсь системы питания по доктору Наумову и не вижу никаких ухудшений. За что ему огромное спасибо. И конечно, моему лечащему врачу, который посоветовал эту чудо-методику.

Родионова Маргарита Николаевна, 60 лет, г. Жмеринка

Как навсегда забыть о грибковых заболеваниях?

Микоз – это грибковое заболевание, которые может поражать участки кожи, ногти, волосы, наружные половые органы, слизистые оболочки, легкие, пищевод. Чаще всего оно наблюдаются у людей со сниженным иммунитетом или при контакте с носителями грибковой инфекции. Симптомы микозов могут отличаться у разных людей в зависимости от формы протекания и степени сложности:

♥ шелушение кожи (чаше всего в складках между пальцами),

♥ появление болезненных или зудящих пузырьков,
♥ огрубение кожи,
♥ изменение ногтей – утолщение, расслаивание, округлые и полосовидные пятна желтоватого, серовато-белого цвета в толще ногтя.

При первых симптомах грибкового заболевания необходимо незамедлительно обратиться к врачу. Только он на основе анализов сможет поставить правильный диагноз.

Как работает методика доктора Наумова

Методика доктора Наумова позволяет справиться с микозом очень быстро в домашних условиях. Дело в том, что размножение грибков на теле человека происходит из-за того, что в его организме не хватает кислоты. Поэтому методика Наумова в первую очередь направлена на восстановление кислотной среды в организме. Кроме того, эффективным способом устранения внешних проявлений микоза являются препараты с солью. Они обладают антибактериальным действием, убивают патогенные микробы, снимают воспаление и зуд кожи.

Рецепт от микоза

В первую очередь при борьбе с микозом нужно принимать соленые ванны. Для этого необходимо использовать 700 г крупной соли. Температура воды должна быть не меньше 40 градусов.

После ванны следует натирать проблемные участки специальным раствором на медном купоросе. Для этого вам потребуется:

• 1 ст. л. измельченных листьев алоэ,
• 1 ст.л. измельченного чистотела,
• 5 ст.л. соли,
• 1 ч.л. медного купороса.

Все компоненты смешиваются, настаиваются в течение часа. Затем смачивают в нем ватный тампон и прикладывают к проблемному месту.

Через 30 минут также важно протереть все тело уксусной настойкой на аире. Для ее приготовления вам потребуется:

• 0,5 стакана корней аира,
• 0,5 л 9-процентного уксуса.

Компоненты смешивают и настаивают в течение 1–2 дней. После протирания тела необходимо закутаться в полиэтиленовую пленку и лечь под одеяло на полчаса, чтобы хорошенько пропотеть. Процедуры повторять по 2 раза в день.

В процессе борьбы с микозом следует также принимать внутрь царскую водку (см. способ приготовления в разделе «Рецепт от аритмии») по 1 ч. л. 5–6 раз в день. Препарат можно просто добавлять в чай. Курс лечения – 5–7 дней.

Отзывы

Все началось с обычной мозоли на стопе.

Она очень долго не проходила, стопа покрылась пузырями. Обратился к дерматологу. Мне поставили диагноз – микоз. Врач прописал мителиновую синьку, стрептоцид, чтоб подсушить мозоль, и такие препараты, как аллохол, валериана, аскорутин. В течение нескольких дней я делал себе повязки на ногу. Но вскоре заметил, что стали чесаться живот и внутренняя поверхность рук. Снова обратился к врачу. Оказалось, что у меня пошла аллергия на аскорутин. Снова прописали лекарства. Теперь уже для лечения аллергии – дексаметозон, тавигил, натрия тиосульфат, реосорбилакт. Но через неделю ничего не изменилось. Аллергия, конечно, прошла. Но грибок на стопе так и остался. Такая маленькая неприятность оказалась для меня настоящей проблемой. Я снова обратился в поликлинику. На тот момент принимал участковый врач Д. В. Наумов. У него оказался свой взгляд на проблему. Он назначил мне лечение, кардинально отличавшееся от того, что мне до сих пор прописывали. С помощью царской водки, соленых ванн, компрессов и протираний мне удалось полностью избавиться от грибка за 6 дней. Конечно, в начале лечения пришлось потерпеть. Уксусные протирания вызывали сильное потоотделение, а после примочек раствором на медном купоросе начинался нестерпимый зуд. Но я выдержал. И это того стоило. Спасибо доктору Наумову за его нетрадиционные способы лечения.

Савицкий Дмитрий Николевич, 29 лет, г. Винница

Как избавиться от лишнего веса без последствий для здоровья?

Лишний вес сегодня – это проблема очень многих людей. Причинами его появления являются малоподвижный образ жизни, неправильное питание, генетическая предрасположенность, гормональные нарушения. Лишние килограммы могут появиться и в результате психологического фактора, когда человек «заедает» отрицательные эмоции или когда у него снижается чувствительность центра насыщения в головном мозге. В любом случае, ожирение является не просто недостатком фигуры, но и серьезным заболеванием, которое влечет за собой массу негативных последствий. Лишний вес становится причиной:

♥ артрита, диабета, остеопороза, стенокардии,
♥ повышенного давления,
♥ увеличения уровня холестерина,
♥ камней в почках и желчном пузыре,
♥ проблем с эрекцией,
♥ заболевания яичников и шейки матки,
♥ заболевания астмой и затрудненным дыханием,
♥ риска смертности после первого сердечного приступа;
♥ развития рака желудка, кишечника и почек.

Как работает методика доктора Наумова

В борьбе с лишним весом очень многие люди ищут на первый взгляд простой, но малоэффективный способ – голодание. Но ограничение в еде или различные диеты только усугубляют положение. Организм, который недополучает с пищей необходимых микроэлементов, в особенности солей натрия, калия, магния хлора, железа, начинает серьезно болеть. Кроме того, если вернуться к обычному образу жизни, то лишние килограммы набираются с удвоенной силой. А все потому, что истинной причиной ожирения является нарушение работы желудочно-кишечного тракта и защелачивание организма. Вследствие этого плохо переваренная пища накапливается в организме в виде жиров. Поэтому самым верным решением борьбы с лишним весом является восстановление работы желудочно-кишечного тракта за счет правильного рациона питания.

Рецепт от ожирения

Самым простым и доступным способом от ожирения является квас на побегах сосны. Для его приготовления необходимо:

- 3 л воды
- 1 стакан сахара,
- 1 стакан хвои,
- 1 ч.л. сметаны.

Берут 3-литровую банку, хвою закутывают в марле и с помощью металлического прута фиксируют на дне банки. Заливают холодной водой, добавляют сахар и сметану. Банку накрывают марлей и помещают в темное прохладное место на 2 недели. Через каждые 2 дня квас процеживают и снимают образующуюся плесень.

Принимают по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Дополнительно необходимо принимать жмых из свеклы. Для его приготовления вам потребуется:

- 1 кг свежей свеклы,
- 1 ч. л. сметаны.

Свеклу очищают от кожуры, натирают на терке и отжимают сок (можно с помощью соковыжималки, можно растереть свеклу толкушкой и выдавить сок через марлю). Полученный жмых смешивают со сметаной и съедают по 2 ст. л. утром и вечером за 1 час до еды. Сок пьют по 0,5 стакана на ночь, слегка подсолив. Курс лечения – 2–3 недели.

Можно также принимать царскую водку (см. способ приготовления в разделе «Рецепт от аритмии») по 1 ст. л. 2 раза в день.

Избавиться от токсинов помогут протирания всего тела 9-процентным уксусом, разбавленным водой в соотношении 1:1. Процедуры повторяют 3 раза в день. Перед растираниями для лучшего потоотделения хорошо принимать настой на малиновом варенье. Для его приготовления вам потребуется:

- 1 л воды,
- 1/3 ч.л. лимонной кислоты,
- 2 ст. л. малинового варенья.

Варенье заливают кипяченой водой, добавляют лимонную кислоту и все тщательно

размешивают. Принимают до 2 л в день.

И конечно, необходимо перейти на режим правильного питания доктора Наумова (см. раздел «Меню правильного питания доктора Наумова»). Можно включить в рацион:

♦ квашеные овощи до 150 г в день (лучше употреблять их в теплом виде),

♦ супы и борщи из квашеных овощей,

♦ морепродукты (по 1–2 ст. л. через 30 минут после еды 2 раза в день),

♦ соленые грибы (лучше грузди) для улучшения жирового обмена. Их употреблять по 100 г в день 3–4 раза в неделю,

♦ свежее сало по 50 г в день не менее 3–4 раз в неделю (его следует комбинировать с горчицей или чесноком).

Комплексный курс лечения должен длиться не менее 1 месяца.

Отзывы

Яркими доказательствами эффективности метода Наумова являются примеры многих людей.

У меня были проблемы с лишним весом. При росте 184 см я весил 117 кг. Перепробовал всевозможные сжигатели жира, гербалайф и т. д., но ничего не помогало. За два месяца питания по методике Д. В. Наумова я сбросил 10 кг. При этом улучшилось самочувствие, появилась бодрость и желание жить. И все без лишних усилий, благодаря обычным продуктам, которые запрещают все диетологи. Особенно мне нравятся квасы, которые можно пить вместо чая или кофе. Продолжаю упорно следовать всем рекомендациям доктора до сих пор.

Жирков Федор Васильевич, 42 года, г. Новосибирск

После рождения второго ребенка я набрала 20 лишних килограммов. Уже 3 года пытаюсь избавиться от них. Сначала изнуряла себя большими физическими нагрузками, но в результате не выдержала – бросила. Пробовала различные диеты и голодания, но после того, как заканчивала курс, начинала стремительно набирать вес. Пыталась заниматься йогой – но поняла, что для меня это слишком сложно. Из журнала ЗОЖ узнала о методике доктора Наумова. Она оказалась для меня настоящей находкой. Я не просто похудела, но и помолодела. Все друзья думают, что на мне так сказалось рождение ребенка. Но я-то знаю, в чем секрет.

Леонтьева Нина Васильевна, 36 лет, г. Кострома

Книги, которые рекомендую прочитать

Наумов Д. Терапия без таблеток. Быть здоровым легко! – М.: Эксмо, 2011.

Болотов Б. Шаги к долголетию. – СПб.: Питер, 2011.

Болотов Б., Кородецкий А., Травинка В. Зеленая энциклопедия здоровья. Лучшие рецепты нетрадиционной медицины. – СПб.: Питер, 2010.