

Ешьте и лечитесь!

ПОЛНЫЙ
СПРАВОЧНИК
ЗДОРОВЬЯ



**ЧТО И КАК ЕСТЬ,
ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ**

СИСТЕМЫ

- **НАУМОВА**
- **БРЕГГА**
- **ШАТАЛОВОЙ**
- **ГОГУЛАН**

ЛУЧШИЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ



Ольга Строганова
Что и как есть, чтобы быть здоровым.
Системы Наумова, Брегга, Шаталовой,
Гогулан. Лучшие рекомендации
Серия «Полный справочник здоровья»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6890684

*Что и как есть, чтобы быть здоровым. Системы Наумова, Брегга, Шаталовой, Гогулан. Лучшие рекомендации / Ольга Строганова.: АСТ; Москва; 2014
ISBN 978-5-17-085393-9*

Аннотация

Слова доктора Наумова — автора одной из методик, описанной в этой книге: «Человека не нужно лечить, его нужно правильно кормить!» — можно сделать девизом этого издания!

Мы — то, что мы едим! С едой мы получаем необходимые питательные вещества и микроэлементы. Еда дает исходный материал, из которого организм синтезирует все, что ему нужно, чтобы не болеть и жить долго.

Существуют правила, особенности, секреты правильного питания. Их нужно обязательно знать! Но, к сожалению, не существует правил, которые подходили бы всем без исключения. Что делать? Ответ на этот вопрос — данная книга. В ней собраны одиннадцать основных систем питания, которые имеют многомиллионную армию приверженцев по всему миру. Системы описаны сжато, но очень доступно. Изучите эти системы. Вы можете выбрать из них то, что считаете важным. А можете поэкспериментировать с каждым методом. Главное — у вас в руках ценнейшая информация! Воспользуйтесь ею для своего здоровья!

Содержание

Вместо предисловия	6
Секрет здоровья и молодости — в нашем питании	6
На пути к правильному питанию	7
Путеводитель по здоровому питанию в ваших руках	8
На какой системе питания остановиться?	9
Что нужно знать о питании	10
Почему так важно правильное питание?	10
Как устроена пищеварительная система	11
Как работает механизм пищеварения	12
Какое бывает питание?	13
Что значит правильное питание?	14
Проверьте, насколько правильно вы питаетесь	15
Самые популярные системы питания	16
Омолаживающее питание доктора Наумова	17
В чем эффективность методики	17
Принцип действия методики	18
Показания	21
Противопоказания	22
Практические рекомендации	22
Описание методики	22
Рацион питания по Д. В. Наумову	24
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Ольга Строганова

Что и как есть, чтобы быть здоровым. Системы Наумова, Брегга, Шаталовой, Гоголан. Лучшие рекомендации

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

Толковая книга. Просто и доступно рассказывает о том, как надо питаться. Очень много разных систем — на любой вкус. Причем выбраны самые-самые. Не нужно искать — все собрано в одной книге, очень подробно описано. Тут же даны и рекомендации, и рецепты. Понравилось, что можно выбрать систему, которая именно тебе нравится, а значит, и придерживаться ее будет легко. Кто-то, например, жить не может без мяса, и всякие вегетарианские системы ему совсем не подойдут. Разбираются также многие известные системы питания — йогов, Аюрведы и прочее. Рассказано о плюсах и минусах.

Дмитрий, Омск

Я давно хотела иметь такой краткий путеводитель по системам правильного питания. Книга очень дельная. Ничего лишнего нет — все самое важное собрано: описание системы, правила, конкретные рецепты или советы. Очень простая и четкая структура. Порадовалась, что в книге есть описание системы доктора Наумова. Я давно о ней слышала и вот, наконец, смогла прочесть и понять, что к чему. Попробовала сама и обнаружила, что это работает. Подправила здоровье. Теперь стараюсь питаться с учетом рекомендаций, данных в книге. Потихоньку уходят застарелые болячки и, что очень радостно, лишний вес. Спасибо автору за такую простую и понятную книгу.

Татьяна, Новосибирск

Книга читается легко, в ней нет тяжеловесной «зауми». Нет ничего лишнего, эта книга — сборник полезной информации. Для меня она стала стимулом изменить свой образ жизни и питания. Я поняла: не важно, какой системы ты придерживаешься, главное — не есть все подряд, соблюдать правила, и тогда и фигура будет в порядке, и здоровье.

Галина, Санкт-Петербург

В этой книге четко описаны схемы лечения при разных болезнях. А ведь страдающему человеку и хочется, чтобы все было «по полочкам разложено и в рот положено», иначе возникают сотни вопросов. А тут все ясно и доступно описано.

Евгения, Ярославль

Понравилось, что в книге много рецептов, не нужно искать где-то дополнительный материал. Тут все под рукой. Очень удобно. Теперь это моя настольная, а заодно и поваренная книга.

Оксана, Москва

Простая, доходчивая и удобная для чтения и использования на практике книга. Из плюсов еще — нет навязчивой диеты, автор в конце пишет о плюсах и минусах разных систем питания. Прочла с интересом. И, конечно, порадовало, что в книге собраны самые известные системы питания. Теперь можно сразу прочитать обо всех, сравнить. Это полезно, когда выбираешь систему для себя.

Евгения, Новосибирск

Вместо предисловия

Человек есть то, что он ест!
Л. А. Фейербах

Секрет здоровья и молодости — в нашем питании

Люди всегда искали эликсир вечной молодости и здоровья. На счету человечества тысячи испробованных лекарств, процедур, рецептов, методов... Но, увы и ах, таково же количество побочных эффектов самолечения. Между тем, секрет здоровья лежит на поверхности. Он настолько естественен и прост, что мы часто не обращаем на него никакого внимания. Но стоит хотя бы на минуту задуматься, что и как мы едим, все становится очевидным. Именно от ПИТАНИЯ в первую очередь зависит наше самочувствие, долголетие, молодость и красота. Почему, спросите вы?

Все дело в том, что в процессе питания к каждой клеточке нашего организма поступают необходимые для жизнедеятельности вещества и кислород, а выводятся ненужные токсины и углекислый газ. Если этот механизм работает неправильно, наши энергетические ресурсы исчерпываются и происходят сбои во всех системах. Это неминуемо приводит к целому ряду недугов. Ученые давно доказали, что из-за неправильного питания нарушается работа нервной, пищеварительной и других систем организма, ухудшается состояние кожи, волос и ногтей, появляется раздражительность и склонность к депрессиям, увеличивается риск атеросклероза и заболеваний сердца.

Возникает вполне закономерный вопрос: как же правильно питаться, чтобы сохранить здоровье и долголетие?

На пути к правильному питанию

С древних времен люди придавали здоровому питанию огромное значение. Еще древнегреческий врач Гиппократ считал, что к еде нужно относиться разумно. Она способна как навлечь болезнь, так и помочь избавиться от недуга. Древнеримский врач Гален посвятил целые трактаты лечебным свойствам различных видов пищи. А выдающийся ученый востока Авиценна считал еду источником силы, бодрости и долголетия.

Впоследствии русский биолог И. И. Мечников пришел к выводу, что люди преждевременно стареют из-за неправильного питания. Если употреблять только естественную пищу и придерживаться разумного рациона и режима, то жизнь можно продлить до 130–150 лет. И, наконец, в середине 19 века в Англии впервые вышла в свет книга Уильяма Бантинга, посвященная описанию безуглеводной диеты.

Так было положено начало целой серии различных систем питания, получивших распространение по всему миру. Первоначально такие методики использовались для избавления от лишнего веса. Они опирались на качество и количество употребляемых продуктов, их энергетическую ценность и сочетаемость, сбалансированный рацион. Но вскоре стало ясно, что методы правильного питания ко всему прочему являются прекрасным способом лечения и профилактики различных заболеваний.

Путеводитель по здоровому питанию в ваших руках

Итак, у вас в руках самый настоящий путеводитель по здоровью. С помощью него вы узнаете не только о том, что представляет собой наша пищеварительная система, какие бывают виды питания, но и без труда сможете оценить, насколько качественно вы питаетесь. И что самое главное — здесь вы освоите разнообразные системы правильного питания, известные во всем мире:

- # омолаживающее питание академика Б. В. Болотова,
- # раздельное питание Г. Шелдона,
- # систему оздоравливающего питания П. Брегга,
- # метод видового питания Г. Шаталовой,
- # систему сбалансированного питания К. Ниши-Гоголан,
- # естественное питание Ю. Г. Вилунаса,
- # питание по группам крови П. Д'Адамо,
- # малоуглеводное питание доктора Аткинсона,
- # энергетическую систему питания Бирхера-Беннера,
- # исключаящее питание доктора Миркина,
- # систему питания по гликемическому индексу Мишеля Монтиньяка.

Все перечисленные методики успешно применяются при лечении различных заболеваний, начиная от головных болей и заканчивая ожирением. Они помогут и вам:

- восстановить иммунитет,
- нормализовать работу пищеварительной, нервной, сердечно-сосудистой, лимфатической, эндокринной, половой системы,
- очистить организм от токсинов и лишних килограммов,
- навсегда забыть о бессоннице, плохом настроении и депрессиях,
- улучшить состояние кожи, волос и ногтей.
- омолодить весь организм.

На какой системе питания остановиться?

В каждой системе питания будет подробно описан принцип ее действия и правила выполнения. Вы также найдете показания и противопоказания оздоровительной системы, список продуктов, которые следует исключить из своего рациона. Так вы без труда освоите методики и сможете составить свое собственное меню на каждый день.

Возможно, какая-то из систем питания покажется вам более обоснованной и простой, какая-то — сложной. Возможно, в первое время вам будет непросто приспособиться к новому рациону или отказаться от привычных продуктов. Не бойтесь экспериментировать. Вы можете поочередно попробовать все методики питания и остановить свой выбор на одной, ориентируясь на свое самочувствие. Не забывайте прислушиваться к своим ощущениям! Критерием того, что методика вам подходит, должно стать хорошее самочувствие и легкость во всем теле.

Конечно, не стоит сразу изменять рацион и отказываться от привычных порций и блюд. К любой системе питания нужно подходить постепенно, чтобы организм успел адаптироваться и перестроиться. Резкий отказ от привычного питания не доставит вам никакого удовольствия. К тому же исключение ряда продуктов может закончиться срывом и набором лишнего веса.

Начните с теоретического освоения методики и моральной подготовки себя к изменениям ежедневного меню. Затем постепенно вводите в рацион новые продукты и исключайте те, которые наносят вред здоровью. Если первое время появляется усталость и раздражение от методики питания, не спешите с ней расставаться. Помните, организму нужно адаптироваться к новому меню. Со временем система питания войдет у вас в привычку, и вы начнете чувствовать улучшение самочувствия. Но ни в коем случае не бросайте оздоровительную методику сразу после достижения положительных результатов! Выходить из системы питания также нужно постепенно, включая новые продукты в меню. Ваш козырь на пути к здоровью и долголетию — это терпение. Будьте внимательны к своему организму, постепенно приучайте себя к новой системе питания.

Помните, все в ваших руках. Никогда не поздно начать заниматься своим здоровьем!



Внимание!

Эта книга рассчитана на то, что каждый человек, независимо от возраста и физического состояния, сможет без труда применить теорию на практике. Но всегда важно помнить, что любое, даже самое безобидное вмешательство в организм может стать причиной серьезных нарушений. Поэтому перед переходом на новую систему питания необходимо проконсультироваться с врачом!

Что нужно знать о питании

Почему так важно правильное питание?

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. Начнутся проблемы с кожей, появятся 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 лекарствами, 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, что собой представляет пищеварительная система, как она работает, какие существуют виды питания и насколько здоровым является ваш рацион.

Для любой методики очень важно понимать все нюансы. Только в этом случае она будет эффективно работать. Поэтому не пропускайте эту главу, стараясь сразу приступить к практике. На кону ваше здоровье.

Как устроена пищеварительная система

Питание — это сложный процесс работы ряда органов, которые располагаются в области головы, шеи, грудной клетки, брюшной полости и таза. В пищеварительную систему входят полость рта, глотка, пищевод, желудок, тонкая и толстая кишки, печень, поджелудочная железа. Они участвуют в процессах обработки пищи, обмена веществ и выведения ненужных продуктов переваривания.

Начальным этапом пищеварительной системы является *полость рта*. Здесь с помощью слюнных желез запускаются механизмы обработки пищи, которая затем поступает в *глотку* — воронкообразную трубку длиной 12–15 см.

Затем частично обработанная масса идет через *пищевод* — цилиндрическую трубку длиной 25–30 см — в *желудок*. Здесь начинается основной процесс переваривания пищи под воздействием желудочного сока. В зависимости от телосложения желудок человека может вмещать от 1,5 л до 4 л.

Далее пищевая масса поступает в *тонкую кишку* — самую длинную часть пищеварительного тракта, которая может достигать 2,2–4,5 м. Здесь происходит дальнейшее расщепление питательных веществ под воздействием *кишечного сока, сока поджелудочной железы и желчи печени*, которая постоянно накапливается в *желчном пузыре*.

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

Как работает механизм пищеварения

При поступлении пищи в организм полезные микроэлементы всасываются в кровеносные и лимфатические сосуды и доставляются ко всем органам и системам. Питательные вещества в результате сложных биохимических процессов преобразуются в энергию. Одновременно из каждой клетки организма выводятся продукты распада, формируясь в каловые массы. Таким образом поддерживается нормальная жизнедеятельность всех органов и систем. Но если человек придерживается неправильного питания, клетки недополучают необходимые витамины и микроэлементы, органы и системы постепенно начинают выходить из строя, доставляя массу хлопот.

Какое бывает питание?

Каждый человек может выбирать для себя разные виды питания. В зависимости от потребляемых продуктов и режима питания, они могут подразделяться: на вегетарианство, сыроедение, моноедение, фрукторианство, высокочастотное питание, дробное питание, спортивное питание (подробнее см. Приложение. Виды питания). Возможно, вы уже испробовали или собираетесь попрактиковать какие-то из перечисленных видов питания, но не уверены, действительно ли поступаете правильно. Вот и давайте определимся, какое питание можно считать здоровым.

Что значит правильное питание?

Большинство людей считают, что ограничив себя в употреблении сладкого, мучного и заменив мясо на фрукты, они делают свой рацион абсолютно здоровым. На самом деле это далеко не так. Правильный рацион питания вовсе не означает отказ или жесткое ограничение продуктов. Поэтому увлечение вегетарианством, сыроедением или моноедением порой может оказать негативное влияние на здоровье.

Правильное питание предполагает рациональное соотношение белков, жиров и углеводов, обеспечивающих организм необходимой энергией и оказывающих оздоравливающее действие. Оно подчиняется двум законам.

1. Количество потребляемых калорий должно соответствовать энергии, которую расходует организм (на физиологические функции, биохимические процессы, механические действия, поддержание температуры тела).

Белки — это самые важные компоненты для полноценного питания. В организме человека они расщепляются на аминокислоты, участвующие в выполнении многообразных функций (отвечают за рост клеток, сжигание жиров, поддержание иммунитета и т. д.). Поэтому в здоровом рационе обязательно должно содержаться около 30% богатых белком продуктов.

Углеводы снабжают организм человека энергией. Они быстро расщепляются и усваиваются организмом. Поэтому их количество должно превышать количество белков и составлять 50%.

А вот жиры являются строительным материалом для клеток. Особенно это касается растительных жиров. Они содержат полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, которые способствуют профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Однако, поскольку энергетическая ценность жиров выше, их количество должно быть минимальным и составлять 20%.

2. Состав суточного рациона должен соответствовать физиологическим потребностям человека в пищевых и биологически активных веществах.

Организм человека не способен самостоятельно вырабатывать необходимые для жизнедеятельности витамины и минералы. Поэтому они должны поступать вместе с пищей.

Наиболее богаты витаминами фрукты, овощи и зерновые изделия.